

AVITAILLEMENT DE DEPART pour 2 personnes (suite selon consommation et équipage)

Boissons	semaines 1-4	Réserve	Consommation	Acheter
Eau plate (dessalement à bord)	8pack de 6b +	8pack de 6= 12 pack		
Eau gazeuse	3p de 6b +	6p de 6= 9pack		
Lait	2x6l (avec bouchon)	2x6l= 12litres		
Coca-cola	12x33cl (bouteilles)			
Jus d'orange	3l +	3l=6l		
Jus pamplemousse	4l +	4l=8l		
Bières	4x6			
Limonade	6bx33cl			
Schweppes/autres	12bx33cl			
Vin rouge	6bx75cl			
Vin blanc	3bx75cl			
Vin rosé	3bx75cl			
Champagne				
Pastis	1b			
Whisky	3b			
Citron conc.	3b(ptes)			
Tisane	Verveine 200s+ Autres 200s	Total: 8x50s		
Café	6 paq.(sous vide)			
Nescafé (recharges)	10s de 100g			
Thé	2x50s			
Cacao	200g	1px200g		
Capuccino sachets	20s	1x20		
Petit-déjeuner				
confiture	20pots	(maison)		
miel	4 pots			
Ovo pâte à tartiner	3pots			
Cénovis	3 pots			
Céréales: birscher etc	12paquets			
Pain	Frais: 3x500	Longue conservation: 4x500	Puis à fabriquer	
Biscottes (Vasa etc)		6 paquets		
(Yoghourts(cf.laitages))				
Fruits				
pommes	3kg			

AVITAILLEMENT DE DEPART pour 2 personnes (suite selon consommation et équipage)

oranges	1kg			
bananes	10u			
melons/pastèques	selon			
citrons	5	+concentré		
fruits secs: mélange	10p			
abricots secs	10p			
pruneaux secs	3p			
autres:dattes,banan	5p			
Produits frais		Réserve	Consommation	Acheter
Légumes	S=selon disponibilité			
salade verte	1			
tomates peu mûres	2kg			
choux	s			
poivrons	4			
Aubergines+autres	1-2kg			
oignons	3kg			
ail	2têtes			
carottes	2kg			
avocat	s			
Pdt	2kg			
Herbes(persil+autres)	s			
Epicerie				
pâtes		5 paquets		
riz		5x1kg(sachets)		
Couscous		2 paq		
Taboulé (prêt)		5 paq.		
farine		1kg blanche		
Farine pour pain complet		6kg		
Sel		1kg		
Poivre		1eo		
Epices		Panaché(St-Bern)		
Sucre		3x1kg		
Vinaigre		2x1/2l		
Huile olive		4x1/2l		
Moutarde		2 pots		
Mayonnaise		4tubes		
Cornichons		3pots		
Ketchup		2		
Sauce salade		2 UHT		
Soupes		50 sachets		
Cubes bouillon		3paquets		

AVITAILLEMENT DE DEPART pour 2 personnes (suite selon consommation et équipage)

Légumes secs: lentilles/haricots		4 paq.		
Cénovis		2 boîtes		
Levure sèche		20 sachets		
Graines à germer		panaché		
Repas lyophilisés		100		
Apéritifs				
Cacahuètes		5p		
Pistaches		3p		
Crackers		3p		
Chips		2p		
Viandes				
	Selon disponibilité			
Bœuf				
Agneau				
Poulet				
Chipolatas/Vienne	4x4			
Jambon (entier)				
Saucissons secs	2			
Salami	1 unité			
Viande grison	3paqx300 sous vide			
Snacks				
Biscuits	20p			
Chocolat	50pl			
Barres céréales	4p			
Ovo-bisc	4p			
Ovosport	8x2			
Laitages				
Fromages	Gruyère : 2x500(sous vide)	Selon disp.		
	Beaufort: 2x500 (sous vide)			
	4 autres			
Yoghourts	12y	A fabriquer		
Ferment yog		20sachets		
Beurre	4 barq.salé 250g	Selon disp		
Crème	4x125 UHT			
oeufs	4x6 (départ)	60 à acheter+tard		
Lait (cf boissons)				
Lait condensé n-s		10 boîtes/1l		
Lait en poudre		10 sachets350g		

