

## Alimentation (18 repas)

### 2 barquettes de 300g

#### Achat sur zone

#### 5 repas lyophilisés

Riz et bœuf aux champignons 125g

Porc caramel 80 g

Couscous Poule t légumes 80g

Pates à la bolognaise 80g

Lentilles au jambon et petits légumes

#### 2 plats (version souple)

#### Achat sur zone

#### 12 Boites sardines, pâtés divers de 60g à 100g Achat sur zone

#### Achat sur zone

#### Vrac

500g de couscous

200g de couac

6 portions vache qui rit

6 paquets de chips de 60g

#### Achat sur zone

#### Épices

Sel/poivre

Dosette vinaigrette /huile/4 dosettes ketchup /2 dosettes sauces BBQ

#### Soupes

#### 4 soupes Chinoises

#### Achat sur zone

**25g** 2 thaï/1 champignon/1 légume

**100 g** 1 soupe HARIRA

1 soupe de légume

#### Achat sur zone

### **Sucres**

2 Tubes de lait concentré sucré de 60 g

25 bonbons Arlequin

100g de beurre de cacahouète

Dattes 100g / cacahuètes 200g

Céréales individuels 6 boites de 25g

1 boite de gâteaux REM

6 barres de céréal

### **Achat sur zone**

#### **Barres énergétiques**

4 barres type commando

6 barres céréales / 1 barre repas

1 pâte de fruits

2 confitures (sachet individuel)

### **Boissons**

6 thé/10 café

10 dosettes de sucre

Vitamines C effervescentes

6 sachets de boissons isotoniques

6 x 6 acqua-tabs

1 litre d'eau et gourde de sécurité de 0.5 l avec filtre

### **Pains**

Crackers ou biscuits

### **Achat sur zone**

### **Divers**

30 g de tabac blond à rouler Amsterdamer avec feuilles et 1 briquet

Chewing-gum vitamines- caféine

Divers

### **Achat sur zone**

Machette, couteau multifonctions, poignard.

Esbit pour chauffage des repas (18)

**Poids : 8,5 kg + 1,5 l d'eau**

