

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

Pâtes à la bolognaise 80g

Lentilles au jambon et petits légumes

2 plats (version souple)

Achat sur zone

12 Boîtes 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 / cacahouètes 200g

Céréales individuels 6 boîtes de 25g

1 boîte de gâteaux REM

6 barres de cérééal

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 biscottes

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

