

## Alimentation

(28 repas 14 jours)

### 4 barquettes de 300g

Riz créole ananas, bœuf carotte, cassoulet de canard, Lasagne.

(Moyen rapide pour se nourrir. Consommable chaud comme froid. Demande peu de préparation)

### 4 repas lyophilisés

### INFO KCAL

Riz poulet tikka 160g (très bien)

100kcal	= 15 min	effort
crackers	450kcal	100g
Brq	600kcal	300g
Porc lyo	500kcal	repas
Tikka lyo	700kcal	repas
Pates lyo	500kcal	repas
paella	600kcal	repas
spaghetti	600kcal	repas

Porc caramel 80 g

12 œufs (déconseillé)

Pates à la provençale 120g

### 2 plats (version souple)

1 paella 250g

1 spaghetti bolognaise 250g

### Boites divers de 60g à 100g

2 rillettes de sardines

2 thons escabèche

2 pâtées de chevreuils

2 pâtées de campagne porc

1 terrine forestière

2 rillettes

1 préparation sandwich

2 boites de sardines

sardine	200kcal	boite
rillette	400kcal	boite
pâté	350kcal	boite
thon	115kcal	boite

### Vrac

300g de couscous

300g de pates (coquillette)

3 sachets de 125g de purée

6 portions vache qui rit

6 paquets de chips de 60g

cousc	100kcal	100g
pates	150kcal	100g
purée	90kcal	100g
vqrif	40kcal	portion
chips	570kcal	100g
sauces	300kcal	100g

### Épices

Sel/poivre

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

## Soupes

### 3 soupes Chinoises

Poulet/crabe/crevette

**25g** 2 poissons/2 thaï/1 champignon/1 légume

**100 g** 1 soupe HARIRA / 2 légumes

1 soupe de légume

### INFO KCAL

chinois	250kcal	60g
Sp25g	65kcal	25g
Sp100g	200kcal	125g

## Sucres

2 Tubes de lait concentré sucré de 60 g

25 bonbons Arlequin

200g de sucre

100g de beurre de cacahuète

Dattes 100g / cacahuètes 200g

Céréales individuels 6 boites de 25g

1 boite de gâteaux (au départ)

## Barres énergétiques

6 barres type commando

6 barres céréales / 1 barre repas

2 barres de chocolats

2 pâtes de fruits

5 confitures (sachet individuel)

lait	190kcal	tube
bonbon	380kcal	100g
sucre	398kcal	100g
beurre	580kcal	100g
datte	280kcal	100g
cacah	596kcal	100g
barres	400kcal	100g
Café/thé	100kcal	tasse
céréale	360kcal	100g

## Boissons

12 thé/12 café

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

20 cl Rhum nature/20 cl punch

## Pains

36 pains (type pain de guerre militaire sucré/salé)

## Divers

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

Chewing-gum vitamines- caféine

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

