

Q/T pour 4 personnes pendant 1 mois (plus reserve "fond de stock")

<i>Féculents & Céréales</i>	<i>Poids unit.</i>	<i>Qt Prév</i>	<i>Poids Total</i>
Riz	1	2	2
Spaghetti	0,5	3	1,5
Fettuchini	0,5	3	1,5
Mini papillon	0,5	4	2
pates grosses	0,5	3	1,5
Pâtes chinoises aux œufs	0,5	1	0,5
Lentilles	0,25	3	0,75
Quinoa	0,25	2	0,5
Blé	0,25	2	0,5
Semoule précuite	1	3	3
Boulgour	0,25	4	1
Haricots blancs / rouge	0,25	4	1
Corn flakes	0,25	4	1
Pain précuit	0,2	50	10

<i>Conserves</i>	<i>Poids unit.</i>	<i>Qt Prév</i>	<i>Poids Total</i>
Haricots verts	1	3	3
Flageolets	1	2	2
Potages	4 As	32	0,5
Tomates concassées	0,25	15	3,75
Cœurs de palmier	0,25	4	1
Maïs	0,25	4	1
Sauces pates	0,25	15	3,75
Asperges	0,5	2	1
Epinards en branche	1	3	3
Artichauts	0,5	4	2
Champignon	0,25	4	1
Fruits au sirop	1	6	6
Plats cuisinés	1	10	10
Carottes	0,25	8	2

<i>Légumes & fruits frais</i>	<i>Poids unit.</i>	<i>Qt Prév</i>	<i>Poids Total</i>
Tomates	1	2	2
Choux	1	2	2
Pommes de terre	1	10	10

Courgettes	1	2	2
Aubergines	1	2	2
Avocats	1	6	6
Echalotes	1	1	1
Ail	0,5	1	0,5
Oignons	1	3	3
Ananas	1	2	2
Pommes	1	4	4
Citrons	1	4	4
Pamplemousses	1	7	7
Oranges	1	4	4
Bananes	1	6	6
Bananes légumes	1	6	6

<i>Viande & assimilés</i>	<i>Poids unit.</i>	<i>Qt Prévue</i>	<i>Poids Total</i>
Jambon cru	Tr	45	3
Terrines en conserve	0,125	15	1,875
Epaule de porc	Tr	30	4
Œufs		80	5
Chorizo / saucisson	0,125	5	0,625
Thon	0,25	10	2,5
Sardines en boîte	0,115	20	2,3
Anchois salés	0,25	5	1,25
Confit de canard	1	10	10
Corned beef	0,5	10	5
Roti de porc	1	2	2

<i>Produits laitiers</i>	<i>Poids unit.</i>	<i>Qt Prév</i>	<i>Poids Total</i>
Beurre en boîte	0,25	8	2
Gruyère	0,25	8	2
Parmesan	0,25	10	2,5
Tomes diverses	2	1	2
Vache qui rit	16 p	4	1
Lait	1	12	12
yaourt	4	16	5

<i>Epicerie & Desserts</i>	<i>Poids unit.</i>	<i>Qt Prév</i>	<i>Poids Total</i>
Farine boulangerie	1	4	4
Farine blanche	1	4	4

Sucre	1	2	2
Sucre vanillé	SA	8	
Levure patisserie	SA	8	
Levure pain	SA	8	
Maïzena	0,35	2	0,7
Ferments pour yaourts		12	
Lait concentré	0,25	4	1
Briques de crème UHT	0,25	9	2,25
Compotes	1	4	4
Crèmes dessert	0,5	4	2
Gateaux de riz	0,5	4	2
Lait de coco UHT	0,25	8	2

<i>Gâteaux & Sucreries</i>	<i>Poids unit.</i>	<i>Qt Prév</i>	<i>Poids Total</i>
Biscuits secs	0,25	12	3
Quatre quart	0,25	3	0,75
Brioche	0,25	3	0,75
Biscottes	0,5	4	2
Pain de mie en tranches	0,5	2	1
Miel	0,5	1	0,5
Chocolat à croquer	0,1	12	1,2
Chocolat dessert	0,25	4	1
Chocolat en poudre	1	1	1
Confiture d'abricot	0,25	12	3
Confiture d'orange	0,25	6	1,5
Confiture de fraise	0,25	12	3

<i>Boissons</i>	<i>Poids unit.</i>	<i>Qt Prév</i>	<i>Poids Total</i>
Sirops	1	4	4
Coca	0,33	20	6,6
Coca light	0,33	60	19,8
Badoit	1	24	24
Thé + thé vert + tisanes	25 Sa	8	0,25
Café	0,25	8	2
Vin rouge	1	15	15
Vin blanc	1	10	10
Vin Rosé	1	25	25
Champagne	1	6	6

Bières	0,25	92	23
Jus de fruits	1	16	16
eau minerale	1,5	300	450
Vin vieux	1	50	50

Condiments	<i>Poids unit.</i>	<i>Qt Prév</i>	<i>Poids Total</i>
Gros sel	0,5	6	3
Sauce soja	0,33	6	1,98
Tabasco	0,33	1	0,33
Capres	0,25	1	0,25
Olives noires	0,25	4	1
Cornichons	0,5	4	2
Moutardes	0,25	12	3
Court bouillon	24 c	1	0,124
Bouillons	25 c	2	0,2
Jus du citron	0,1	3	0,3
Huile d'olive	1	20	20
Huile de tournesol	1	10	10
Huile de colza	1	10	10
Vinaigre de vin	0,75	6	4,5
Vinaigre balsamique	0,75	6	4,5
Mayonnaise	0,25	10	2,5
Badiane		1	
Cannelle		1	
Cardamome		1	
Cumin		2	
Curry		4	
Gingembre		1	
Muscade		1	
Poivre		1	
Vanille		1	
Cerfeuil		1	
Ciboulette		1	
Coriandre		2	
Estragon		1	
Laurier		1	
Menthe		1	
Romarin		1	
Thym		1	

Herbes de provences		2	
Sel		4	

Amuses-bouche	<i>Poids unit.</i>	<i>Qt Prév</i>	<i>Poids Total</i>
Raisins secs	0,5	2	1
Fruits secs	0,5	2	2
Olives aux anchois	0,25	8	2
Olives natures	0,25	4	1
Chips d'appero	0,25	10	2,5
Calamar à l'encre	0,125	10	1,25

Entretien	<i>Poids unit.</i>	<i>Qt Prév</i>	<i>Poids Total</i>
Papier d'aluminium		1	0,34
Sacs poubelles		30	
Sacs congélation		50	
Allumettes		2	
Briquets		6	
Scotch britt		5	
Eponges		2	
Produit vaisselle	0,25	4	1
Lessive	3	2	6
Savon de Marseille		2	0,5
Cif	0,3	2	0,6
Javel	1	1	1
Alcool à 90°	1	1	1
Pinces à linge			
Cire			0,5
Sopalin	6 r	3	0,25

Hygiène	<i>Poids unit.</i>	<i>Qt Prév</i>	<i>Poids Total</i>
Papier toilette	6 r	10	1
Shampooing	0,25	4	1
Savon	0,25	4	1
Dentifrice		2	
Brosses à dents		4	
Crème solaire		5	
Biafine		1	
Lingettes démaquillantes		5	
Crème corporelle		2	

Denrées Poids TOTAL en Kg :	974,2 kg
18% du poids total pour l'emballage	175,4 kg
Poids TOTAL	1 149,6 kg

Pour notre BAHIA 46

Avitaillement	1 149,6 kg
Eau	860,0 kg
Gasoil	800,0 kg
Annexe	200,0 kg
Accessoires	200,0 kg
Livres	200,0 kg
Divers	300,0 kg
4 passagers avec bagages	440,0 kg
TOTAL	4 149,6 kg