

Date	Jour	Zone	Repas	Quand	Type de produit	Menu	Calories	TOTAL Calories	Commentaires Sam	
26/10/2025	1	Froide	Sam	Midi	Produitsfrais	Sandwich poulet crudités sans oeufs x 2	500	1352	1 x sandwich poulet légumes boulangerie + 2x Triangle Sodebo jambon buerre avec chips vinaigre une Pomme, une bouteille de coca et un Twix Le soir je prefere avoir un option lyoph x manger chaud facile	
				Midi	Produitsfrais	Fondant au chocolat	150			
				Soir	VeggieLYOPH	traiteur	400			
				Soir	Fromage	dessert traiteur	120			
				Soir	Dessert	comté 12 mois	130			
				Soir	Dessert	Pomme	52			
		Froide	Violette	Midi	Produitsfrais	Sandwich jambon fromage x 2 (pain consistant)	500	1352		
				Midi	Produitsfrais	Fondant au chocolat	150			
				Soir	Traiteur	traiteur	400			
				Soir	VeggieLYOPH	dessert traiteur	120			
				Soir	Dessert	comté 12 mois	130			
				Soir	Dessert	Pomme	52			
27/10/2025	2	Froide	Sam	Midi	PlatPrep_apertisé	carottes à croquer	23	1199		
				Midi	VeggieLYOPH	pates ranna	309			
				Soir	Lyophmixites	Charcuterie	135			
				Soir	Lyophmixites	Rice and peas	550			
				Soir	Fromage	comté 12 mois	130			
				Soir	Dessert	Pomme	52			
		Froide	Violette	Midi	Produitsfrais	carottes à croquer	23	1199		
				Midi	Produitsfrais	pates ranna	309			
				Soir	Conserves	Charcuterie	135			
				Soir	VeggieLYOPH	Rice and peas	550			
				Soir	Fromage	comté 12 mois	130			
				Soir	Dessert	Pomme	52			
28/10/2025	3	Froide	Sam	Midi	Conserves	homard tomates apert louis	560	1960		
				Midi	Fromage	Terrine aubergines 1/2	95			
				Midi	Conserves	Pain aux graines	300			
				Midi	Dessert	Pomme	52			
				Soir	Charcuterie	rillete de thon 1/2	300			
				Soir	VeggieLYOPH	pates bolognaise	528			
		Froide	Violette	Midi	Produitsfrais	Mont blanc vanille	125	1960		
				Midi	PlatPrep_apertisé	homard tomates apert louis	560			
				Midi	Conserves	Terrine aubergines 1/2	95			
				Midi	pain	Pain aux graines	300			
				Soir	Dessert	Pomme	52			
				Soir	Conserves	Rillette de Thon 1/2	300			
29/10/2025	4	froide	Sam	Midi	Dessert	Tajine de poulet apert louis	600	1862	violette aime les monts blancs chocolat, praliné et vanille	
				Midi	Fromage	Tortilla de blé (2)	95			
				Midi	pain	Compote Les fruitées pomme mangue acérola	70			
				Soir	Lyophmixites	suprême de poulet	315			
				Soir	pain	Riz japonais	520			
				Soir	Fromage	Exotic plesure	132			
		Froide	Violette	Midi	Dessert	fromage	130	1862		
				Midi	Dessert	tajine de poulet apert louis	600			
				Midi	pain	Tortilla de blé (2)	95			
				Midi	Conserves	Compote Les fruitées pomme mangue acérola	70			
				Soir	Lyophmixites	poulet au curry	627			
				Soir	Fromage	Gateau aux amandes sans gluten	425			
30/10/2025	5	Froide	Sam	Midi	PlatPrep_apertisé	fromage	130	1497		
				Midi	Fromage	boeuf bourguignon apert louis	653			
				Midi	Dessert	salade de fruits	85			
				Soir	Lyophmixites	sweet potatoe curry	504			
				Soir	Dessert	mont blanc chocolat	125			
				Soir	Dessert	parmentier de canard	560			
		Froide	Violette	Midi	PlatPrep_apertisé	fromage	130	1481		
				Midi	Dessert	salade de fruit	85			
				Soir	Lyophmixites	pates carbonara	581			
				Soir	Biscuits	mont blanc chocolat	125			
				Midi	Conserves	Filets de maquereaux à la moutarde	237			
				Midi	pain	Pain campagnard 100gr (3 tr)	300			
31/10/2025	6	Froide	Sam	Midi	PlatPrep_apertisé	tajine de poulet et citron confit	307	1606		
				Midi	Dessert	salade de fruit	85			
				Soir	Produitsfrais	charcuterie	135			
				Soir	Lyophmixites	creamy paprika chicken	410			
				Soir	Dessert	exotic plesure	132			
				Midi	pain	Pain campagnard 100gr (3 tr)	300			
		Froide	Violette	Midi	PlatPrep_apertisé	risotto poulet cepes	611	2149		
				Midi	Fromage	Salade de fruit	85			
				Soir	Produitsfrais	charcuterie	135			
				Soir	Lyophmixites	polenta taragna au fromage	550			
				Soir	Dessert	Brownies aux noix	468			
				Midi	PlatPrep_apertisé	Tartinades de thon duo de poivrons et tomates 1/2	330			
1/11/2025	7	Chaude	Sam	Midi	Produitsfrais	Pain aux graines	300	1827		
				Midi	PlatPrep_apertisé	poulet curry coco apert louis	400			
				Midi	PlatPrep_apertisé	porc au caramel	465			
				Midi	pain	Pomme	52			
				Soir	Lyophmixites	Rice and peas	550			
				Soir	Dessert	Fromage	130			
		Chaude	Violette	Midi	PlatPrep_apertisé	Tartinades de thon duo de poivrons et tomates 1/2	330	1702		
				Midi	Produitsfrais	Pain aux graines	300			
				Midi	PlatPrep_apertisé	salade printaniere	340			
				Midi	pain	Pomme	52			
				Soir	Lyophmixites	Rice and peas	550			
				Soir	Dessert	Fromage	130			
2/11/2025	8	Chaude	Sam	Midi	PlatPrep_apertisé	the ratatouille + riz japonais	250	1514		
				Midi	Conserves	Filets de maquereaux citron et olive	240			
				Midi	pain	Pain aux graines	300			
				Midi	Fromage	Etorki	150			
				Soir	VeggieLYOPH	sweet potatoe curry	504			
				Soir	Dessert	Compote pomme banane	70			
		Chaude	Violette	Midi	PlatPrep_apertisé	taboulé oriental	560	2061		
				Midi	Conserves	rillette petit navire	380			
				Midi	pain	Pain aux graines	300			
				Midi	Fromage	Etorki	150			
				Soir	VeggieLYOPH	pates saumon sauce cremeuse	601			
				Soir	Dessert	Compote pomme banane	70			
3/11/2025	9	Chaude	Sam	Midi	pain	Pain de campagne (2tr)	300	1645		
				Midi	Conserves	Filets de maquereaux grillés légumes du soleil	230			
				Midi	PlatPrep_apertisé	poulet curry coco apert louis	400			
				Midi	PlatPrep_apertisé	boeuf bourguignon et pommes de terre	490			
				Soir	Dessert	Fruits au sirop	85			
				Soir	Fromage	Beaufort	140			
		Chaude	Violette	Midi	pain	Pain de campagne (2tr)	300	1709		
				Midi	Conserves	Rillettes comtesse du barry	280			
				Midi	VeggieLYOPH	pates aux olives vegetarian	552			
				Midi	PlatPrep_apertisé	Jambon à l'os et gratin dauphinois	352			
				Soir	Dessert	Fruits au sirop	85			
				Soir	Fromage	Beaufort	140			
4/11/2025	10	Chaude	Sam	Midi	pain	Pain aux graines	300	1822	rajouter un petit lyoph (400kcal)	
				Midi	Fromage	Etorki	150			
				Midi	Dessert	Charcuterie	135			
				Midi	Dessert	Wild berry mix	132			
				Soir	PlatPrep_apertisé	rougal saucisse apert louis	500			
				Soir	Lyophmixites	riz japonais	520			
		Chaude	Violette	Midi	Dessert	Fruits au sirop	85	1650		
				Midi	pain	Pain aux graines	300			
				Midi	Fromage	Etorki	150			
				Midi	Dessert	Charcuterie	135			
				Soir	Conserves	Brownies aux noix	468			
				Soir	PlatPrep_apertisé	boeuf bourguignon	512			
5/11/2025	11	Chaude	Sam	Midi	Dessert	Fruits au sirop	85	2576		
				Midi	pain	Pain de campagne (2tr)	300			
				Midi	Conserves	Krisprolls (pour 3 pains)	156			
				Midi	PlatPrep_apertisé	Rillette de Thon 1/2	300			
				Midi	Conserves	parmentier de canard apert louis	560			
				Soir	VeggieLYOPH	Compote	70			
		Chaude	Violette	Midi	Conserves	Saucisson (poivre, herbes ou noisettes)	780	2536		
				Midi	Charcuterie	pates bolognaise	560			
				Soir	Fromage	Saucisson (poivre, herbes ou noisettes)	560			
				Midi	pain	fromage	150			
				Midi	Conserves	Krisprolls (pour 3 pains)	156			
				Midi	PlatPrep_apertisé	Rillette de Thon 1/2	300			
6/11/2025	12	Chaude								

8/11/2025	14	Chaude	Sam	Midi	Fromage	Mimolette jeune	150	1469
			Violette	Soir	PlatPrep_apertisé	poulet teryaki	262	
				Soir	Veggie,YOPH	riz japonais	520	
				Soir	Dessert	Exotic pleasure	132	
				Midi	pain	Pain aux graines	300	
				Midi	Conserves	Salade Mexicaine	105	
				Midi	Fromage	Mimolette jeune	150	
				Soir	PlatPrep_apertisé	salade de boeuf	665	
				Soir	Veggie,YOPH	riz japonais	520	
			Soir	Dessert	Brownies au chocolat au lait et éclats de chocolats blancs	634		
9/11/2025	15	Chaude	Sam	Midi	Charcuterie	Pain aux graines	ON ENLEVE JOURS 15 ET 16	
			Violette	Midi	PlatPrep_apertisé	charcuterie		
				Soir	pain	the ratatouille + riz japonais		
				Soir	Conserves	pates bolognaise		
				Soir	Lyophmixtes	Wild berry mix		
				Midi	Charcuterie	Pain		
				Midi	PlatPrep_apertisé	charcuterie		
				Midi	pain	roti de porc au chou et quenelles de pomme de terre		
				Soir	Conserves	pates aux champignons et au fromage		
			Soir	Lyophmixtes	Salade de fruits appert			
10/11/2025	16	Chaude	Sam	Midi	pain	Pain aux graines	ON ENLEVE JOURS 15 ET 16	
			Violette	Midi	Conserves	Tartinades de thon duo de poivrons et tomates		
				Midi	Lyophmixtes	pad thai		
				Soir	Lyophmixtes	mixed pasta with lentils		
				Soir	PetitDejsucrés	salade de fruit		
				Midi	pain	Pain aux graines		
				Midi	Conserves	Tartinades de thon duo de poivrons et tomates		
				Midi	Lyophmixtes	gibelotte de boeuf		
				Soir	Lyophmixtes	pates bolognaise		
			Soir	PetitDejsucrés	salade de fruit			

Type	Marque	Détails	Calories	Poids(g)	Mangeur	Quantité
vio	LyopMixites	Alta	550	119	Violette	2
	LyopMixites	Real Turmata	601	129	Violette	1
	LyopMixites	Real Turmata	573	128	Violette	1
	LyopMixites	Leader Outdoor	528	130	Violette	1
	LyopMixites	Leader Outdoor	581	130	Violette	1
	LyopMixites	Voyage	132	80	Violette	1
	LyopMixites	Yip	140	140	Violette	1
	LyopMixites	Yip	138	138	Violette	1
	LyopMixites	M&L Trek Adventur	522	120	Violette	1
	LyopMixites	Adventure food	600	138	Violette	1
	LyopMixites	Bivouac	455	115	Violette	1
	LyopMixites	Real Turmata	537	115	Violette	1
	LyopMixites	Real Turmata	525	127	Violette	1
	LyopMixites	Real Turmata	514	122	Violette	1
	LyopMixites	Alta	550	104	Violette	1
	LyopMixites	Real Turmata	492	120	Violette	1
	LyopMixites	Real Turmata	439	114	Violette	2
	LyopMixites	Real Turmata	557	108	Violette	1
	LyopMixites	Real Turmata	627	132	Violette	1
	LyopMixites	Travellunch	552	125	Violette	1
	LyopMixites	Adventure food	576	80	Violette	1
	LyopMixites	good mood meat	498	105	Violette	1
	LyopMixites	Real Turmata	522	120	Violette	1
	LyopMixites	Real Turmata	547	121	Violette	1
	LyopMixites	Adventure food	600	143	Violette	1
	LyopMixites	M&L Nutrition	495	110	Violette	1
sam	LyopMixites	Adventure food	600	144	Violette	1
	LyopMixites	Yip	780	160	Sam	2
	LyopMixites	Adventure Menu	815	75	Sam	5
	LyopMixites	Alta	550	120	Sam	2
	LyopMixites	Alta	551	125	Sam	1
	LyopMixites	Adventure Menu	410	85	Sam	3
	LyopMixites	Expedition foods	800	165	Sam	1
	LyopMixites	Expedition foods	450	85	Sam	3
	LyopMixites	Yip	1030	19	Sam	1
	LyopMixites	Expedition foods	450	85	Sam	2
	LyopMixites	Expedition foods	554	112	Sam	2
	LyopMixites	Expedition foods	450	82	Sam	3
vio	LyopMixites	Expedition foods	600	144	Sam	1
	LyopMixites	Yip	400	95	Sam	2
	Plat Prep apertail	NORMAN'S KITCHEN	718.7	400	Violette	2
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	231	400	Violette	1
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	221	400	Violette	1
	Plat Prep apertail	Beaufest Outdoor	604	142	Violette	1
	Plat Prep apertail	NORMAN'S KITCHEN	511	300	Violette	1
	Plat Prep apertail	NORMAN'S KITCHEN	550	400	Violette	1
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	468	95	Violette	2
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	429	400	Violette	1
	Plat Prep apertail	Lyophilise	600	500	Violette	2
	Plat Prep apertail	Lyophilise	611	500	Violette	2
	Plat Prep apertail	NORMAN'S KITCHEN	552	400	Violette	1
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	430	400	Violette	1
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	352	300	Violette	1
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	56	400	Violette	1
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	583	400	Violette	2
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	434	95	Violette	1
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	340	300	Violette	1
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	85	300	Violette	1
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	413	300	Violette	1
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	789	400	Violette	1
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	525	95	Violette	1
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	550	300	Violette	1
	Plat Prep apertail	Adventure Menu	544	400	Violette	1
	Plat Prep apertail	Adventure Menu	545	400	Violette	1
	Plat Prep apertail	Charal	516	400	Violette	1
	Plat Prep apertail	Charal	685	350	Violette	1
	Plat Prep apertail	Charal	658	350	Violette	1
	Plat Prep apertail	Charal	672	350	Violette	1
	Plat Prep apertail	Charal	364	350	Violette	1
	Plat Prep apertail	Charal	612	350	Violette	1
	Plat Prep apertail	Charal	534	350	Violette	1
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	536	300	Violette	1
	Plat Prep apertail	Adventure Menu	582	400	Violette	1
	Plat Prep apertail	Adventure Menu	552	400	Violette	1
	Plat Prep apertail	Adventure Menu	550	400	Violette	1
sam	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	490	400	Sam	3
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	212	250	Sam	2
	Plat Prep apertail	NORMAN'S KITCHEN	140	400	Sam	3
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	405	400	Sam	3
	Plat Prep apertail	Boeuf & petits plats	405	350	Sam	3
conveyage retour			poids total			
1 1 taine de poulet au citron confit			400			
3 3 supremes de poulet			215			
1 1 porc au caramel et pommes de terre			225			
1 1 the ratatouille			400			
1 1 taine de poulet au citron confit			400			
1 1 poulet lyophil			250			
1 1 boeuf bourguignon et pommes de terre			400			
3 3 légumes tikka avec riz			246			
1 1 the green chicken curry with rice			161			
1 1 pain bollo veger			160			
3 3 poulet et korma avec riz			255			
2 2 poulet tikka avec riz			170			
1 1 hachis parmentier			120			
1 1 ragout de boeuf			118			
1 1 porc effiloché riz			121			
1 1 Curry asiatique			115			
1 1 pommes de terre à la sauce à la viande hachée			105			
1 1 porc au caramel et son riz			80			
1 1 poulet ve-ris complet			400			
1 1 goulache de boeuf et pomme de terre			400			
1 1 risotto aux légumes et tolu			400			
1 1 taboulé au poulet			300			
1 1 boeuf pasta tomate basilic			350			
1 1 boeuf lyophil			350			
1 1 boeuf frageant			350			
1 1 parmentier de boeuf			350			
1 1 calamar d'andalouse et patis			400			
1 1 poulet lyophil aux nouilles chinoises			400			
2 2 poulet et curry			1000			
1 1 risotto poulet ceps			350			
2 2 bouillade d'oeuf à la fête, épinards et champignons			600			
2 2 ragout saumon riz			800			
1 1 boulettes de viande et patis			400			
1 1 porc agé-doux et pommes de terre			400			
1 1 poulet curry et quinoa			400			
1 1 courcous			121			
1 1 chiri con pulled pork			400			
1 1 petit salé aux lentilles			218			
2 2 patis au saumon			111			
1 1 ragout de gibier			400			
1 1 blanquette de veau			400			
1 1 parmentier de canard			400			
1 1 jambon ragout de lentilles			400			
1 1 dard de lentilles			400			
1 1 the green chicken curry with rice			91			
1 1 wok de nouilles asiatiques et poulet			145			
1 1 Thai red curry vegan			113			
3 3 légumes tikka avec riz			438			
1 1 veger-croquis			156			
1 1 patis aux champignons et au fromage			144			
1 1 mixed pasta with lentilles			125			
1 1 the ratatouille			400			
1 1 the english breakfast			400			
1 breakfast gourmand			400			
2 2 miel berry			218			
4 beef-terry			200			

Au total 68 plats

rajouter lait en poudre, crèmes desserts, salades de fruit, pq, sac a kk, gaz, musti jordan's

course: 24h/vo/appert /px

conveyage: 60-37

	Zone	Jour	Repas		Type	Plat	Calories	Total calories
27/10/2025	Froide	2	Petit déj	Violette	PetitDejsucrés	Brioche Vendéenne	154	684
					Produitsfrais	Miel	45	
					PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix +lait Poudre 100g	425	
					Produitsfrais	Orange	60	
				Sam	PetitDejsucrés	Brioche Vendéenne	154	
					PetitDejsucrés	Miel	45	
28/10/2025	Froide	3	Petit déj	Violette	PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix +lait Poudre 100g	425	485
					Produitsfrais	Orange	60	
					PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix +lait Poudre 100g	425	
					Produitsfrais	Orange	60	
				Sam	PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix +lait Poudre 100g	425	
					Produitsfrais	Orange	60	
29/10/2025	Froide	4	Petit déj	Violette	PetitDejsucrés	Crêpes	200	765
					PetitDejsucrés	beurre	45	
					PetitDejsucrés	Céréales chaudes à la mangue	520	
					PetitDejsucrés	Crêpes	200	
				Sam	Produitsfrais	confiture	45	
					PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix +lait Poudre 100g	425	
30/10/2025	Froide	5	Petit déj	Violette	PetitDejsucrés	Porridge chocolat-noisettes (bivouac)	455	655
					Fromage	Beaufort	140	
					Produitsfrais	Orange	60	
					PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix +lait Poudre 100g	425	
				Sam	PetitDej	Beaufort	140	
					Produitsfrais	Orange	60	
31/10/2025	Chaude	6	Petit déj	Violette	PetitDejsucrés	Porridge pomme cannelle	338	589
					PetitDejsucrés	Brioche Vendéenne	154	
					PetitDejsucrés	confiture	45	
					Produitsfrais	Pomme	52	
				Sam	PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix +lait Poudre 100g	425	
					PetitDejsucrés	Brioche Vendéenne	154	
1/11/2025	Chaude	7	Petit déj	Violette	PetitDejsucrés	Miel	45	676
					Produitsfrais	Pomme	52	
					PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix +lait Poudre 100g	425	
					Produitsfrais	Orange	60	
				Sam	PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix +lait Poudre 100g	425	
					Produitsfrais	Orange	60	
2/11/2025	Chaude	8	Petit déj	Violette	pain	Pain de campagne (2tr)	300	825
					Fromage	Beurre	45	
					PetitDéjsalés	The english breakfast	480	
					Pain	Muesli fruits et noix +lait Poudre 100g	425	
				Sam	PetitDejsucrés	Pain de campagne (2tr)	300	
					Fromage	Beurre	45	

3/11/2025	Chaude	9	Petit déj	Violette	PetitDejsucrés	Bouillie de riz aux framboises et prunes	379	784
					pain	Pain	300	
					PetitDejsucrés	Confiture	45	
				Sam	Produitsfrais	Orange	60	
					PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix + lait Poudre 100g	425	
					pain	Pain	300	
4/11/2025	Chaude	10	Petit déj	Violette	PetitDejsucrés	Confiture	45	830
					Produitsfrais	Orange	60	
					PetitDéjsalés	Crunchy granola	493	
				Sam	Produitsfrais	Banane	105	
					PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix + lait Poudre 100g	425	
					Produitsfrais	Pamplemousse	85	
5/11/2025	Chaude	11	Petit déj	Violette	PetitDéjsalés	Breakfast gourmand	521	626
					Produitsfrais	Banane	105	
					pain	Muesli fruits et noix + lait Poudre 100g	425	
				Sam	PetitDejsucrés	Crisprolls	104	
					Fromage	Confiture	45	
					Produitsfrais	Banane	105	
6/11/2025	Chaude	12	Petit déj	Violette	PetitDejsucrés	Muesli aux fruits	600	485
					PetitDejsucrés	Orange	60	
					PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix + lait Poudre 100g	425	
				Sam	PetitDejsucrés	Orange	60	
					PetitDejsucrés	Muesli aux myrtilles et à la vanille	424	
					Fromage	Pain	300	
7/11/2025	Chaude	13	Petit déj	Violette	pain	Beurre	45	770
					PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix + lait Poudre 100g	425	
					Fromage	Pain	300	
				Sam	pain	Beurre	45	
					PetitDejsucrés	The english breakfast	480	
					pain	Pain de campagne (2tr)	300	
8/11/2025	Chaude	14	Petit déj	Violette	Fromage	Comté	130	855
					PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix + lait Poudre 100g	425	
					Fromage	Pain de campagne (2tr)	300	
				Sam	PetitDejsucrés	Comté	130	
					PetitDejsucrés	Porridge pomme cannelle	338	
					Fromage	Crisprolls	104	
9/11/2025	Chaude	15	Petit déj	Violette	Fromage	Confiture	45	487
					PetitDejsucrés	Muesli fruits et noix + lait Poudre 100g	425	
					Fromage	Crisprolls	104	
				Sam	pain	Confiture	45	
					PetitDejsucrés	Muesli au chocolat	495	
					pain	Muesli fruits et noix + lait Poudre 100g	425	
10/11/2025	Chaude	16	Petit déj	Violette	PetitDejsucrés	Muesli au chocolat	495	495
				Sam	pain	Muesli fruits et noix + lait Poudre 100g	425	425

violette :

prévoir +sieurs doses de muesli pour violette comme sam (5 ou 6)

prendre bananes bien vertes (5), oranges 5 et pommes 4

- Faire mélange graines m&m's oui pour vio
- Nouilles chinoises (pas pour violette)
- chips / Pringle's / biscuits salés (très peu pour violette) ou alors tuc nature ou pringles cream onion et chips de lentilles
- tablette de chocolat au lait et de chocolat noir (violette, 2 carrés/j sesame fleur de sel ou grain de sésame framboise ou lindt noisette ou am
- gateaux bjorg (violette) sesame et xarrés fourrés choco noir et lait
- fruits secs sam
- barres de céréales sam
- pâtes de fruits violette
- bars de céréale violette
- électrolytes différents goûts sam
- gaufrettes protéines violette
- candy up violette (1 tous les 3j)
- 4 délical (protéines à boire) pas pour violette
- pâtes (pas pour vio demander à sam)
- pesto petit pot pas pour violette
- amandes (mix graines)
- petits écoliers violette
- madeines avec fond choco en bonus

SAM

Melange : amande, noisette, mais grille, mnms, raisins enrobees de chocolat - ne melange pas avec les fruits secs (sauf s'ils sont enrobes) car ca pr

2 / 3 max

A donf: Chips legumes, chips sel, chips vinaigre, rice crackers vinaigre, chips lentilles, pringles,
tablette chocolate au lait milka (ou lindt, ou cote d'or) - 1 tablette tous les 2 jours, + quelques tablettes noir amandes cote d'or 2 x toblerone + N
Petits ecoliers pocket x 4, Ginger nuts : 2 paquets, 1 cake au fruits Brossard, Je peux faire mes courses pour les gateaux!!!

Mangues sechees, abricots secs, figues sec

Non merci, sauf les barres dans la commande de Lyophilise

Oui moi aussi STP

petitts portions des graines salees pour le chaud: cacauettes, cashew, amandes, mais.....

1 pastille par jour froid, 2/3 pastilles par jour chaud

PROT

7 delical, 4 vanille 3 chocolat

BOISSONS SAM

Thé EARL GREY - 4 sachets par jour

Dosettes de cafe - 2 par jour

Lait en poudre pour le the et le cafe en plus des besoins cereales

6 x mini Breizh Cola

electrolytes (voir ci dessus)

boisson vio

same

pas bcp

pas de cola pour vio

tisanes fruits rouges ou pomme canelle

FRUITS SAM

1 fruit par jour STP (avec 2 pommes de spare!!)

6 x POMMES GOLDEN

6 x ORANGES DESSERT

4 x PAMPLEMOUSSE ROSE

pas pour violette

CONDIMENTS

Huile d'olive (ou huile melange bon pour la sante!!)

Parmesan

Buerre pour les tartines et sandwiches

Confiture fraise

Peanut butter (small pot crunchy)

Miel cremeux pot en plastique

PAIN

2 x pack de pain de mie la boulangere (graines ou complet)

1 x pack Krisrolls

HYGENE

Lingetes style "Waterwipes" - 2/3 par jour par personne

Lingetes Intimes : 1 pack de 20 par personne

Douche gel style Sanex ou autre (pas creme) qu'on peut laver les cheveux avec

Creme Solaire la Roche Posay

Stick levres La Roche Posay

Au moins 40 Sacs a CaCa : de 20L idealement sans liens et tout simple car ca degrade le mieux et mieux prendre pour le retour aussi car pas sur d

6 x PQ

Dentifrice

(un spare dentifrice et brosse aux dents dans la pharmacie)

Vu avec Violette : a mettre un paquet de tampons dans la pharmacie pour les oublies (normaux sans applicateur)

2 x Tir Essuie

12 x Sacs poubelles a liens 30L (on double le sac pour le stockage a chaque poubelle sorti, et il faut qqs spare pour sac de linge sale ;-))

lingette biodegradable rayon pq lotus

urri tout

ALTEASERS

e trouver partout!!!

Condiments	Préparation pour pain	10
	Sel	1
	Poivre	1
	Huile d'O 500ml	1
	Miel Liquide	1
	Thé	40
	Café (1 pot/10jrs)	20
	Cappuccino	10
	Coca	8
	Lait en poudre	
Cuisine	Cocotte	1
	Boduum	2
	Boîte Bleue	1
	couteau	1
	cuillère	2
	gaz	5
	Verre doseur	1
	Allume feu	1
Hygiène	PQ	6
	Sopalin	2
	lingette corps	1 paquet
	sac à poignet	6
	Grand Sac poub costaud	3
	sac à caca	35
	gel douche	1
	pince à linge	6

zone	Tempérée
	Chaude
	Froide

Type de repas

VeggieLYOPH
Lyophmixtes
PatesRizSemoule
Conserves
PlatPrep_apertisé
Dessert
Fruits_secs
Charcuterie
Produitsfrais
Snack
Energie
Confiserie
Biscuits
PetitDejsucrés
PetitDéjsalés
Traiteur
Sauce
condiments
pain
Fromage