



Avituallamiento

24 elementos

La lista de la compra del crucero.

Bebidas

- ☐ Agua
Al menos 2-3 litros por persona y día.
- ☐ Zumos / refrescos

Básicos

- ☐ Especias, aceite, vinagre
- ☐ Sal, pimienta, azúcar
- ☐ Café / té

Desayuno

- ☐ Muesli, copos de avena
- ☐ Leche / bebidas vegetales
- ☐ Pan / pan crujiente / pan de molde
- ☐ Mermelada, miel, crema de frutos secos
- ☐ Yogur
- ☐ Huevos
- ☐ Embutido
- ☐ Queso
- ☐ Mantequilla / queso para untar

Picoteo

- ☐ Tortitas de arroz
- ☐ Frutos secos
- ☐ Barritas de cereales
- ☐ Fruta
Las variedades resistentes aguantan mejor: manzanas, plátanos.
- ☐ Bastoncitos de verdura
Zanahoria, pimiento, pepino.
- ☐ Conservas de pescado, hummus, patés
- ☐ Patatas fritas
- ☐ Galletas
- ☐ Palitos salados o similar
- ☐ Fuet / salchichón