



Avitaillement

24 éléments

La liste de courses de la croisière.

Boissons

- ☐ Eau
Au moins 2 à 3 litres par personne et par jour.
- ☐ Jus / sodas

Basiques

- ☐ Épices, huile, vinaigre
- ☐ Sel, poivre, sucre
- ☐ Café / thé

Petit-déjeuner

- ☐ Muesli, flocons d'avoine
- ☐ Lait / boissons végétales
- ☐ Pain / biscottes / pain de mie
- ☐ Confiture, miel, pâte à tartiner
- ☐ Yaourt
- ☐ Œufs
- ☐ Charcuterie
- ☐ Fromage
- ☐ Beurre / fromage frais

En-cas

- ☐ Galettes de riz
- ☐ Fruits secs et noix
- ☐ Barres de céréales
- ☐ Fruits
Les variétés résistantes voyagent le mieux : pommes, bananes.
- ☐ Bâtonnets de légumes
Carottes, poivrons, concombre.
- ☐ Conserves de poisson, houmous, tartinades
- ☐ Chips
- ☐ Biscuits
- ☐ Bretzels ou équivalent
- ☐ Saucisson sec / fuet