



Provviste

24 voci

La lista della spesa per la crociera.

Bevande

- ☐ Acqua
Almeno 2-3 litri a persona al giorno.
- ☐ Succhi / bibite

Base

- ☐ Spezie, olio, aceto
- ☐ Sale, pepe, zucchero
- ☐ Caffè / tè

Colazione

- ☐ Muesli, fiocchi d'avena
- ☐ Latte / bevande vegetali
- ☐ Pane / fette croccanti / pancarré
- ☐ Marmellata, miele, creme spalmabili
- ☐ Yogurt
- ☐ Uova
- ☐ Affettati
- ☐ Formaggio
- ☐ Burro / formaggio spalmabile

Snack

- ☐ Gallette di riso
- ☐ Frutta secca
- ☐ Barrette ai cereali
- ☐ Frutta
Le qualità resistenti viaggiano meglio: mele, banane.
- ☐ Verdure a bastoncini
Carote, peperoni, cetrioli.
- ☐ Conserve di pesce, hummus, paté
- ☐ Patatine
- ☐ Biscotti
- ☐ Salatini o simili
- ☐ Salamini / fuet