

	1 journée / 1 personne		TOTAL
	Calories [kcal]	Poids [g]	15 j / 2 pers
Matin (et encas du matin)	689	150	Poids
Muesli	324	90	[kg]
Lait en poudre	50	10	4,50
Amande, cacahuète, pâte d'amande	315	50	2,70
			0,30
			1,50
Midi	1178	255	7,65
Lard, saucisson	250	50	1,50
Pain d'épice	320	100	3,00
Beurre	225	30	0,90
Amande, cacahuète	158	25	0,75
Chocolat	225	50	1,50
Encas	300	60	1,80
Snickers	300	60	1,80
Soir	820	202	6,06
Lyophilisé et nouille (avant reconstitution)	570	150	4,50
Sel	0	1	0,03
Chocolat	250	50	1,50
Thé	0	1	0,03
	2987	667 g	20 kg
			(sans les emballages)