

| Matin | | | | | | | Journée | | | | | Soir | | | | | | | Total pour 1 jour | Total pour 15 jours |
|---------|---------|--------------|------|---------------|----------------|--------------------|----------|-----------------------|-------------------------------|---|----------------------|-------------------|--------------|--|----------------|----------|----------------|------------------------|-------------------|---------------------|
| Gateaux | Quakers | Pain d'épice | Café | Sucre vanillé | Lait en poudre | TOTAL Matin | Chocolat | Barres (Snickers,...) | Amandes, noix, noisettes, ... | Pate d'amande + pate de fruit + fruit sec | TOTAL Journée | Plats lyophilisés | Purée (1j/3) | | Lait en poudre | Parmesan | Semoule (1j/3) | Pates chinoises (1j/3) | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|-------------|-------|------|------|-----|------|------|--------------|--------------------|---------------|
| Kcal/100g | 480 | 356 | 310 | | 400 | 494 | | 550 | 500 | 640 | 490 | | 450 | 347 | 494 | 395 | 360 | 352 | | | |
| Poids/jour (g) | 60 | 40 | 44 | 1,8 | 10 | 30 | 185,8 | 60 | 100 | 60 | 50 | 270 | 125 | 10,4 | 5 | 6,6 | 17 | 13 | 177 | 632,8 g | 9492 g |
| Kcal/jour | 288 | 142 | 136 | 0 | 40 | 148 | 755 | 330 | 500 | 384 | 245 | 1459 | 562,5 | 36,1 | 24,7 | 26 | 61,2 | 45,8 | 756,3 | 2970,3 Kcal | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------|------|------|----|-----|-----|-------------|------|------|------|------|-------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|--|----------------|
| Poids pr 2/15j (g) | 1800 | 1200 | 1320 | 60 | 300 | 900 | 5580 | 1800 | 3000 | 1800 | 1500 | 8100 | 3750 | 312 | 150 | 198 | 510 | 390 | 5310 | | 18990 g |
|---------------------------|------|------|------|----|-----|-----|-------------|------|------|------|------|-------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|--|----------------|

Remarque : pour les repas du soir 1j/3, le poids/jour est celui ramené sur une journée.

Exemple : la purée, le lait en poudre et le parmesan étaient mélangés. Pour un repas pour deux, on arrivait à 132g. Donc 132g/3 (ramené à 1j), puis divisé par 2 (par personne).

Il faut ajouter l'emballage au poids total, soit presque 10kg/personne pour les 15 jours.