

Catégories principales
Alimentaire
Hygiène
Non-classé

Sous-catégorie	
Alimentaire	Fruits et légumes frais
Alimentaire	Fruits et légumes en conserve
Alimentaire	Laitage et plats préparés
Alimentaire	Viande
Alimentaire	Sucré
Alimentaire	Céréales
Alimentaire	Légumineuses
Alimentaire	Liquides
Alimentaire	Divers
Hygiène et entretien	Hygiène
Hygiène et entretien	Entretien
Non-classé	Energie : chauffage / électricité
Non-classé	Communication
Non-classé	Transport

#### Commentaires

Supprimer les légumes du congélateur

Toute la viande est au congélateur => pas résilient : prévoir aussi des conserves de viandes

Femer la cave au niveau des entrées contre les rats

En mars : aucune légumineuse en stock dans la cave

Regarder comment conserver les pommes et pomme de terre en cave

On considère uniquement le stock et pas les produits frais achetés pour la semaine sur le marché.

**Nécessaire de mesurer et noter les quantités consommées pendant une semaine, pour es**

Qté : 250 kg de réserves (hors emballage => au moins 300 kg)

Qté liquide : environ 200 kg hors contenant

**timer plus précisément les consommations et donc l'autonomie par produit.**

Catégorie	Sous-catégorie	Produit	Quantité actuelle
Alimentaire	Fruits et légumes frais	Pomme de terre/Topinambours	
Alimentaire	Fruits et légumes frais	Pommes à croquer	
Alimentaire	Fruits et légumes frais	Courges	
Alimentaire	Fruits et légumes frais	Kiwi	
Alimentaire	Fruits et légumes frais	Choucroute lactofermentée	
Alimentaire	Fruits et légumes frais	Oignons/ail/échalottes	
		topinambour	
		carottes, panais (dans sable)	
Alimentaire	Fruits et légumes en conserve	Sauce tomate/tomates concassées/concentré tomates en tube	
Alimentaire	Fruits et légumes en conserve	Légumes divers dans congel	
Alimentaire	Fruits et légumes en conserve	Maïs – grain	
Alimentaire	Fruits et légumes en conserve	Purée mousseline– pomme de terre	
		fruits secs : amandes, noisettes, abricots, figues, noix,....	
Alimentaire	Fruits et légumes en conserve	Raisins secs	
Alimentaire	Fruits et légumes en conserve	Compotes	
Alimentaire	Fruits et légumes en conserve	Conserves Fruits au sirop	
Alimentaire	Fruits et légumes en conserve	Soupes	
Alimentaire	Fruits et légumes en conserve	Conserves légumes : haricots / carottes / petits pois	
Alimentaire	Laitage et plats préparés frais (frigo)	Beurre	
Alimentaire	Laitage et plats préparés frais (frigo)	Fromage	
Alimentaire	Laitage et plats préparés frais (frigo)	Yaourt vache	
Alimentaire	Laitage et plats préparés frais (frigo)	Yaourt soja	
Alimentaire	Laitage et plats préparés frais (frigo)	Quenelles	
Alimentaire	Laitage et plats préparés frais (frigo)	Tofu	

Alimentaire	Laitage et plats préparés frais (frigo)	Saucisses tofu	
Alimentaire	Laitage et plats préparés frais (frigo)	Pizzas	
Alimentaire	Laitage et plats préparés frais (frigo)	Ravioles	
Alimentaire	Viande / Poisson / Oeuf	Cassoulet en boîte	
Alimentaire	Viande / Poisson / Oeuf	Thon	
Alimentaire	Viande / Poisson / Oeuf	Sardine/maquereau	
Alimentaire	Viande / Poisson / Oeuf	Jambon cru / corned beef	
Alimentaire	Viande / Poisson / Oeuf	Saucisson	
Alimentaire	Viande / Poisson / Oeuf	Agneau congelé	
Alimentaire	Viande / Poisson / Oeuf	Boeuf congelé (steacks)	
Alimentaire	Viande / Poisson / Oeuf	Poitrine porc fumée	
Alimentaire	Viande / Poisson / Oeuf	Oeuf	
Alimentaire	Pain / miel	Miel	
Alimentaire	Pain / miel	Confiture	
		purée d'amande	
		levain	
Alimentaire	Pain / miel	Pain	
Alimentaire	Pain / miel	Biscottes / krisprolls	
Alimentaire	Divers	Thé/ café ou ersatz de café (glands de chêne)	
Alimentaire	Divers	Lait en poudre, lait concentré	
Alimentaire	Divers	chocolat/ caramel	
Alimentaire	Divers	Epices / poivre / moutarde	
Alimentaire	Divers	Sucre	
Alimentaire	Divers	Sel (fin et gros)	
		Miso non pasteurisé (lima), tamari	
Alimentaire	Divers	Huile	
Alimentaire	Divers	Vinaigre	
Alimentaire	Céréales	Pates en sac de 5 kg (blé complet ?)	
Alimentaire	Céréales	Pates en vrac	
Alimentaire	Céréales	Pates préparées -raviolis	
Alimentaire	Céréales	Céréales petit déjeuner (mélange avoine) et flocons de toutes sortes	
Alimentaire	Céréales	Blé – couscous/ boulgour	
Alimentaire	Céréales	Blé – tipiak	
Alimentaire	Céréales	Blé – farine	
		petit épeautre en grain	

Alimentaire	Céréales	Maïs – polenta	
Alimentaire	Céréales	Maïs – grain (voir légumes)	
Alimentaire	Céréales	Riz Vrac	
Alimentaire	Céréales	Riz sachets	
Alimentaire	Céréales	Quinoa	
Alimentaire	Légumineuses	Poix chiches crus	
		haricots secs	
Alimentaire	Légumineuses	poix chiches préparés	
Alimentaire	Légumineuses	Lentilles vertes/Fèves	
		Spiruline / algues	
Alimentaire	Légumineuses	Lentilles corail	
Alimentaire	Liquide	Eau cave	
Alimentaire	Liquide	Eau logement	
Alimentaire	Liquide	Lait de vache	
Alimentaire	Liquide	Lait de riz/avoine	
Alimentaire	Liquide	Jus de fruit	
Hygiène & entretien	Hygiène	PQ	
Hygiène & entretien	Hygiène	Savon	
Hygiène & entretien	Hygiène	Shampooing	
Hygiène & entretien	Hygiène	Brosses à dent	
Hygiène & entretien	Entretien		
Hygiène & entretien	Entretien	Eponges	
Hygiène & entretien	Entretien	Sopalin / chiffons	
Hygiène & entretien	Entretien	Liquide vaisselle main	
Hygiène & entretien	Entretien	Lessive liquide	
Hygiène & entretien	Entretien	Lessive main / savon de marseille	
DIVERS		bocaux le parfait, bocaux 1kg, pots à confiture, stérilisateur,	
DIVERS		berlingots javel pr traiter l'eau	
DIVERS		fleurs de lavande/tanaisie/ feuilles laurier noble comme antimite	
DIVERS		filtres à café permanent	
DIVERS		vaisselle jetable ou en bois	
DIVERS		pièges, grillages, tapettes à souris	
DIVERS		nourriture pour animaux	



Qté souhai tée	Unité	Conso. Journalière	Autonomie par produit (j)	Lieu de stockage	DLC minimum	Commentaires
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					à éviter, préférer lactofermentation ou séchage
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					Acheter et clarifier du beurre pour le stocker: ghee
	kg					vieille tomme/ fromages de garde
	kg					pour début /approvisionnement local
	kg					pour début /approvisionnement local
	kg					
	kg					pour début /approvisionnement local

	kg					pour début /approvisionnement local
	U.					à faire soi même
	kg					
	kg					
	kg					
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					Option retenue sans congélateur
	kg					Option retenue sans congélateur
	kg					
	Dz.					conservation longue
	kg					x
	kg					x
						x
						x
	kg					faire son pain/stock farine et levain
	kg					x
	mois					Hé, café Luxe :voir tisanes
						x
	mois					x
	kg					x
	kg					xxx voire monnaie d'échange
						x
	kg					xxxplusieurs huiles : colza, olive, tournesol,
	kg					xxx pour conserver
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
	kg					x
						x







**AUTONOMIE ET AJUSTEMENT DU STOCK**

<b>Personnes à nourrir</b>		Durée d'autonomie souhaitée en jours	<b>30</b>
nb enfants	<b>2</b>		
nb adultes	<b>2</b>		

<b>REPAS PAR ENFANT</b>	<b>U.</b>	<b>petit déjeuner</b>	<b>repas midi</b>	<b>repas soir</b>	<b>TOTAL / j</b>
Fruits et légumes frais	g	100	100	100	300
Fruits et légumes en conserve	g	0	150	100	250
Laitage et plats préparés	g	50	0	20	70
Viande	g	0	100	0	100
Sucré / divers	g	40	0	0	40
Céréales	g	30	70	80	180
Légumineuses	g	0	100	100	200
Liquides	L.	0,5	0,5	0,5	1,5

<b>REPAS PAR ADULTE</b>	<b>U.</b>	<b>petit déjeuner</b>	<b>repas midi</b>	<b>repas soir</b>	<b>TOTAL / j</b>
Fruits et légumes frais	g	150	150	150	450
Fruits et légumes en conserve	g	0	225	150	375
Laitage et plats préparés	g	75	0	30	105
Viande	g	0	150	0	150
Sucré / divers	g	60	0	0	60
Céréales	g	45	105	120	270
Légumineuses	g	0	150	150	300
Liquides	L.	0,75	0,75	0,75	2,25

<b>TOTAL JOURNALIER FAMILLE</b>	<b>U.</b>	<b>petit déjeuner</b>	<b>repas midi</b>	<b>repas soir</b>	<b>TOTAL / j</b>
Fruits et légumes frais	g	500	500	500	1500
Fruits et légumes en conserve	g	0	750	500	1250
Laitage et plats préparés	g	250	0	100	350
Viande	g	0	500	0	500
Sucré / divers	g	200	0	0	200
Céréales	g	150	350	400	900
Légumineuses	g	0	500	500	1000
Liquides	L.	2,5	2,5	2,5	7,5

<b>Catégorie de produit</b>	<b>U.</b>	<b>Stock total sous-catégorie</b>	<b>Conso. Famille journalière</b>	<b>Autonomie (jours)</b>	<b>Stock indispensable</b>
Fruits et légumes frais	kg.	20	1,5	13	<b>45 kg.</b>
Fruits et légumes en conserve	kg.	41	1,25	33	<b>38 kg.</b>
Laitage et plats préparés frais	kg.	6	0,35	17	<b>11 kg.</b>
Viande	kg.	10	0,5	20	<b>15 kg.</b>
Sucré / divers	kg.	20	0,2	100	<b>6 kg.</b>
Céréales	kg.	62	0,9	69	<b>27 kg.</b>
Légumineuses	kg.	10	1	10	<b>30 kg.</b>
Liquides	L.	100	7,5	13	<b>225 L.</b>