

Matin							Journée				Soir												
Gateaux (gascogne...)+20g	Muesli	Pain d'épice -20g	Café	Sucre vanillé	Lait en poudre	TOTAL Matin	Chocolat	Barres (Snickers,...)+ 1 barre	Amandes, noix, noisettes, ...	TOTAL Journée	Plats lyophilisés	Purée (1j/3)										Total pour 1 jour	Total pour 15 jours

Kcal/100g	480	356	310		400	494		550	500	640		450	347	494	395	380	352						
Poids/jour (g)	80	40	21	1,8	10	30	182,8	60	150	60	270	125	10,4	5	6,6	4	13	164			616,8 g	9252 g	
Kcal/jour	384	142	65,1	0	40	148	779,7	330	750	384	1464	562,5	36,1	24,7	26	15,2	45,8	710,3			2954 Kcal		

Poids pr 3/15j (g)	3600	1800	945	81	450	1350	8226	2700	6750	2700	12150	5625	468	225	297	180	585	7380				27756 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).