

+Denis Gmail Calendar **Documents** Photos Reader Web more Denis Corpet 0 Share...

Google docs

VivreRaid

Private to N Updated 46 minutes ago by meigeC

Saved

Share

File Edit View Insert Format Data Tools Help

€ % 123 10pt **B** Abc A

Formula:

	A	B	C	D	E	
1	Repas	Etapes	Aliment	Quantité	Poids total (en g)	Remarque
2			Amandes			
	Courses	J1 J2 J3 J4	cacahouettes	250 g/j	1000	
3	Courses	J1 J2 J3 J4	noisettes	300g/j	1200	
4			petits gateaux secs			
	Courses	J1 J2 J3 J4	raisins secs pour			
			faire mélange			
	Courses	J1 J2 J3 J4	"TV-Booster"	200 g/j	800	
5			Barres: pâte de			
	Courses	J1 J2 J3 J4	fruit, Mars, pâte			
			d'amande	2/j/p	875	
6	Déjeuner	J2 J3 J4	craquer, Wasa	100g/jour/pers	1500	
			fibres			
7			dessert de fruits			
	Déjeuner	J2 J3 J4	secs : pruneau,	40g/pers/jour	600	
			abricots, figues...			
8	Déjeuner	J2 J3 J4	Fromage déjeuner			
			+ diner	100g/ pers/dej	1750	
9			"Viande":			
	Déjeuner	J2 J3 J4	saucisson,			
			sardines,...	50g/pers/jour	750	
10	Déjeuner	J1	Oeuf		5	
11	Déjeuner	J1	Tomates		5	
12	Déjeuner	J1	Pain	1 gros		
13	Déjeuner	J1	Fruits		5	
14	Diner	N1 N2 N3	Sachets de thé	5 sachet/jour	75	
15			4 btes Pâtes,			préparer
	Diner	N1 N2 N3	Couscous, Purée	750g/jour	2250	sacs style
16	Diner	N1 N2 N3	Sel			
17			250 ml d'huile de			(ex-btle
	Diner	N1 N2 N3	colza		250	"vinaigret
18						pas trop f
	Diner	N1 N2 N3	Minute Soupe	1 sachet/j/p	15 sachets	PAS bouil
19	Diner	N1 N2 N3	Pommes, oranges	0,5 /j/p	1350	
20	Petit déjeuner	N1 N2 N3	lait en poudre	2 litres/j =200g	600	
21			chocolat + café	4 cuil/j choc+café	150	(ds btes
	Petit déjeuner	N1 N2 N3				plastiques
22			Nutella	100 g/j	300	pot plasti
	Petit déjeuner	N1 N2 N3	Muesli /céréales	500 g/j	1500	peanut bu
23	Petit déjeuner	N1 N2 N3				
			craker & pains			
24	Petit déjeuner	N1 N2 N3	grillés	75g/jour/pers	1200	
25						
26						
27				TOTAL	16150	
28					poids total pour 5	poids/per
29						
30						
31						