

Liste de Stock Alimentaire pour 3 Mois - Famille de 4 personnes

Introduction

Voici une liste detaillee des aliments essentiels pour constituer un stock alimentaire de 3 mois pour une famille de 4 personnes. Cette liste comprend les principales categories : aliments de base, proteines, fruits et legumes, produits laitiers, matieres grasses, eau potable et autres indispensables.

Aliments de base

- Riz : 36 kg (12 kg/mois)
- Pates : 45 kg (15 kg/mois)
- Farine : 36 kg (12 kg/mois)
- Flocons d'avoine : 9 kg (3 kg/mois)

Proteines

- Conserves de viande (thon, poulet) : 72 boites de 400 g
- Conserves de poisson : 54 boites de 400 g
- ufs en poudre ou frais : equivalent de 144 ufs
- Legumineuses seches ou en conserve : 18 kg ou 72 boites

Fruits et legumes

- Conserves de legumes varies : 120 boites
- Conserves de fruits : 72 boites
- Fruits secs (raisins, abricots) : 12 kg (4 kg/mois)
- Puree de tomates ou sauce tomate : 24 bocaux/boites

Produits laitiers et alternatives

- Lait en poudre ou UHT : 24 litres
- Fromage sous vide : 3,6 kg (1,2 kg/mois)

Matieres grasses

Liste de Stock Alimentaire pour 3 Mois - Famille de 4 personnes

- Huile vegetale : 12 litres (4 litres/mois)
- Beurre clarifie (ghee) ou margarine : 3 kg

Eau potable

- Eau en bouteille : 360 litres (3 litres/jour/personne)

Autres indispensables

- Sucre : 9 kg (3 kg/mois)
- Sel : 3 kg (1 kg/mois)
- Miel : 3 kg
- Cafe ou the : Quantite pour 3 mois
- Epices essentielles : poivre, paprika, herbes, etc.