

| | 1 journée / 1 personne | | TOTAL |
|--|------------------------|--------------|-----------------------|
| | Calories [kcal] | Poids [g] | 15 j / 2 pers |
| Matin (et encas du matin) | 374 | 100 | Poids |
| Muesli | 324 | 90 | [kg] |
| Lait en poudre | 50 | 10 | 3,00 |
| | | | 2,70 |
| | | | 0,30 |
| Encas | 315 | 50 | 1,50 |
| Amande, cacahuète, pâte d'amande | 315 | 50 | 1,50 |
| Midi | 1608 | 255 | 7,65 |
| Lard, saucisson | 250 | 50 | 1,50 |
| Pain d'épice | 750 | 100 | 3,00 |
| Beurre | 225 | 30 | 0,90 |
| Amande, cacahuète | 158 | 25 | 0,75 |
| Chocolat | 225 | 50 | 1,50 |
| Encas | 300 | 60 | 1,80 |
| Snickers | 300 | 60 | 1,80 |
| Soir | 820 | 202 | 6,06 |
| Lyophilisé et nouille (avant reconstitution) | 570 | 150 | 4,50 |
| Sel | 0 | 1 | 0,03 |
| Chocolat | 250 | 50 | 1,50 |
| Thé | 0 | 1 | 0,03 |
| | 3 417 kcal | 667 g | 20 kg |
| | | | (sans les emballages) |