

LISTE AVITAILLEMENT TYPE - 7 JOURS











La liste d'avitaillement proposée ci-dessous est une **liste type** qui ne correspond pas forcément à vos habitudes alimentaires mais qui vous aidera à réaliser la vôtre. Elle sert à titre d'**exemple** et **ne doit pas nous être retournée**. Les produits sont à **sélectionner** selon vos goûts et la liste de votre loueur. *Attention*, en cas de location avec skipper et/ou hôtesse-steward, celui-ci/ceux-ci est/sont à prévoir pour l'approvisionnement.





PRODUITS DE BASE							
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :				
			4	6	8	10	
Sel fin	Fine salt	500gr	1	1	2	2	
Gros sel	Coarse salt	500gr	1	1	2	2	
Huile	Oil	1L	1	2	2	2	
Huile d'olive	Olive oil	1L	1	1	2	2	
Vinaigre	Vinegar	0,5L	1	1	2	2	
Vinaigre balsamique	Balsamic vinegar	0,25L	1	1	2	2	
Poivre	Pepper	Pièce	1	1	1	1	
Moutarde	Mustard	Pièce	1	1	2	2	
Ketchup	Ketchup	500mL	1	1	2	2	
Mayonnaise	Mayonnaise	Pièce	1	1	2	2	
Sauce soja	Soy sauce	150mL	1	1	1	1	
Câpres	Capers	95gr	1	1	1	1	
Tomates pelées	Canned peeled tomatoes	400gr	4	5	5	6	
Purée de tomates	Tomato puree	1kg	2	2	3	3	





PETIT DEJEUNER							
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :				
			4	6	8	10	
Lait UHT	UHT Milk	1L	4	5	7	8	
Café	Coffee	250gr	1	2	3	3	
Sucre	Sugar	1kg	1	1	1	1	
Sucre en morceaux	Sugar cubes	1kg	1	1	1	1	
Thé en sachets	The sachets	25 sachets	1	1	1	1	
Tisane en sachets	Tisane	25 sachets	1	1	1	1	
Nutella	Nutella	200gr	1	2	2	2	
Confiture	Jam	300gr	1	2	2	2	
Miel	Honey	250gr	1	2	2	2	
Biscuits	Cookies	350gr	1	2	2	2	
Muesli	Muesli	300gr	1	2	2	2	
Cornflakes	Cornflakes	300gr	1	2	2	2	

APERITIF

Français	Anglais	Unité	Quantité pour :			
			4 	6 	8 	10 
Gâteaux apéritifs	Crackers	500gr	2	3	3	3
Olives noires	Black olives	200gr	2	3	4	4
Olives vertes	Green olives	200gr	2	3	4	4
Anchois	Anchovies	200gr	1	1	2	2
Bretzels	Pretzels	250gr	2	3	4	4
Chips	Chips	200gr	2	3	4	4
Pistaches	Pistachios	200gr	2	3	4	4




PAIN						
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :			
			4 	6 	8 	10 
Pain	Bread	1kg	1	1,5	2	2
Brioche	Brioche	500gr	1	2	3	4
Pain de mie	Sandwich bread	500gr	1	2	3	4





FECULENTS						
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :			
			4 	6 	8 	10 
Riz	Rice	500gr	3	3	4	4
Pâtes (type coquillettes)	Short pasta	500gr	3	3	4	4
Spaghettis	Long pasta/Spaghettis	500gr	2	2	3	3
Semoule						


CONSERVES						
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :			
			4 	6 	8 	10 
Haricots en boîte	Canned beans	300gr	3	4	5	6
Maïs en boîte	Canned corn	300gr	2	3	3	4
Boîte de thon	Canned tuna	200gr	3	4	5	6
Boîte de sardines	Canned sardines	135gr	1	2	3	4
Chili con carne	Chili con carne	800gr	2	2	3	3





PRODUITS FRAIS						
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :			
			4 	6 	8 	10 
Knackis	Wurstel	100gr	3	4	5	6
Jambon en tranches	Ham in foil	100gr	3	4	5	6
Bacon en tranches	Bacon in enveloppe	100gr	3	4	5	6
Pancetta	Pancetta	100gr	3	4	5	6
Saucisson	Salami	100gr	3	4	5	6
Mortadelle en tranches	Mortadella in envelopper	100gr	3	4	5	6
Beurre	Butter	250gr	1	2	2	2
Margarine	Margarine	250gr	1	1	2	2
Œufs	Eggs	6 pièces	2	2	2	2
Parmesan	Parmesan cheese	150gr	1	2	2	2
Emmental râpé	Grated emmenthal	200gr	1	1	2	2
Fromage à burgers	Burger cheese	150gr	1	1	2	2
Camembert	Camembert	250gr	1	1	1	1





Fromage de brebis	Sheep cheese	100gr	1	1	2	2
Lait de coco	Coco milk	400mL	1	1	2	2





LEGUMES						
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :			
			4 	6 	8 	10 
Tomates	Tomatoe	Au poids	0,7kg	0,8kg	1kg	1kg
Pommes de terre	Potatoe	Au poids	1,5kg	1,5kg	2kg	2kg
Oignon	Onions	Pièce	5	6	8	8
Concombre	Cucumber	Au poids	0,6kg	0,8kg	1kg	1kg
Ail	Garlic	Pièce	2	2	3	3
Aubergines	Eggplant	Au poids	0,7kg	0,8kg	1kg	1kg
Haricots verts	Green beans	Au poids	0,7kg	0,8kg	1kg	1kg
Courgettes	Zucchini	Au poids	0,7kg	0,8kg	1kg	1kg
Poivrons verts	Green pepper	Au poids	0,3kg	0,4kg	0,5kg	0,5kg
Laitue	Lettuce	Au poids	0,7kg	0,8kg	1kg	1kg
Carottes	Carrot	Au poids	0,6kg	0,8kg	1kg	1kg
Persil	Parsley	Pièce	1	2	2	3
Menthe	Mint	Pièce	1	2	2	3
Basilic	Basil	Pièce	1	2	2	3





FRUITS						
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :			
			4 	6 	8 	10 
Citron	Lemon	Pièce	4	5	7	7
Ananas	Pineapple	Au poids	0,3kg	0,4kg	0,5kg	0,5kg
Banane	Bananas	Au poids	0,75kg	0,9kg	1kg	1kg
Pastèque	Watermelon	Pièce	1	2	2	2
Melon	Melon	Pièce	1	2	2	2
Pêche	Peach	Au poids	0,75kg	0,8kg	1kg	1kg
Pomme	Apple	Au poids	1,5kg	1,5kg	2kg	2kg
Prune	Plums	Au poids	0,3kg	0,4kg	0,5kg	0,5kg
Abricot	Apricots	Au poids	0,8kg	0,9kg	1kg	1kg
Raisin	Grapes	Au poids	0,8kg	0,9kg	1kg	1kg
Poire	Pears	Au poids	0,8kg	0,9kg	1kg	1kg
Cerise	Cherry	Au poids	0,8kg	0,9kg	1kg	1kg
Framboise	Strawberries	Au poids	0,8kg	0,9kg	1kg	1kg
Pamplemousse	Grapefruit	Au poids	0,5kg	0,7kg	1kg	1kg
Figue	Figs	Au poids	0,3kg	0,4kg	0,5kg	0,5kg

VIANDES						
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :			
			4 	6 	8 	10 
Poulet	Chicken	Pièce	1	1	1	1
Cuisses de poulet	Chicken legs	x 3	2	2	3	4
Steacks	Steacks	Au poids	1kg	1,2kg	1,5kg	1,5kg
Porc	Pork	Au poids	1kg	1,2kg	1,5kg	1,5kg
Veau	Veal	Au poids	1kg	1,2kg	1,5kg	1,5kg
Merguez	Merguez	Au poids	0,5kg	0,8kg	1kg	1,2kg
Viande hâchée	Minced meat	Au poids	0,5kg	0,6kg	0,7kg	0,8kg

POISSONS							
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :				
			4 	6 	8 	10 	
Calamar	Squid	Au poids	1kg	1,2kg	1,5kg	1,5kg	
Poulpe	Octopus	Au poids	1kg	1,2kg	1,5kg	1,5kg	
Crevette	Shrimp	Au poids	1kg	1,2kg	1,5kg	1,5kg	
Moule	Mussels	Au poids	1kg	1,5kg	2kg	2kg	
Huitre	Oysters	Au poids	0,5kg	0,7kg	0,7kg	0,7kg	
Thon	Tuna	Au poids	0,5kg	0,5kg	0,6kg	0,6kg	
Saumon	Salmon	Au poids	0,35kg	0,45kg	0,5kg	0,5kg	

PRODUITS LOCAUX							
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :				
			4 	6 	8 	10 	
Chips de banane	Banana chips	Sachet	1	1	2	2	
Chips patate douces	Sweet potatoes chips	Sachet	1	1	2	2	
Poulet boucané entier	Buccaneer chicken	1,4kg	1	1	2	2	
Boudin créole rouge	Creole red pudding	Au poids	0,3kg	0,4kg	0,5kg	0,6kg	
Boudin créole blanc	Creole white pudding	Au poids	0,3kg	0,4kg	0,5kg	0,6kg	
Boudin créole Lambi-poisson	Lambi-fish creole pudding	Au poids	0,3kg	0,4kg	0,5kg	0,6kg	
Terrine de dorade	Sea bream terrine	100gr	1	1	1	1	
Terrine de lambi	Lambi terrine	100gr	1	1	1	1	
Terrine de crabe	Crab terrine	100gr	1	1	1	1	
Terrine d'oursin	Urchin terrine	100gr	1	1	1	1	
Curry	Curry	42gr	1	1	1	1	
Poudre de colombo	Colombo	100gr	1	1	1	1	

BOISSONS							
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :				
			4 	6 	8 	10 	
Eau minérale	Mineral water	6 x 1,5L	3	4	5	5	
Schweppes	Schweppes	1L	2	2	3	3	
Coca-Cola (bouteille)	Cola	1,5L	4	5	6	6	
Coca-Cola (canettes)	Cola tins	6 x 33cL	3	3	4	4	
Sprite (bouteille)	Sprite	1,5L	4	5	6	6	
Sprite (canettes)	Sprite tins	6 x 33 cL	3	3	4	4	
Fanta (bouteille)	Fanta	1,5L	4	5	6	6	
Fanta (canettes)	Fanta tins	6 x 33cL	3	3	4	4	
Ice tea	Ice tea	1,5L	4	5	6	6	
Ice tea	Ice tea	6 x 33cL	3	3	4	4	
Jus d'orange	Orange juice	1L	4	5	6	6	
Jus d'ananas	Pineapple juice	1L	4	5	6	6	
Jus de mangue	Mango juice	1L	4	5	6	6	
Jus de pomme	Apple juice	1L	4	5	6	6	

ALCOOL							
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :				
			4 	6 	8 	10 	
Bière	Beer	3 x 33cL	4	4	5	5	
Vin	Wine	0,75L	5	6	8	8	

Vodka	Vodka	0,7L	1	1	2	2
Tequila	Tequila	0,7L	1	1	2	2
Rhum	Rum	0,7L	1	1	1	1
Gin	Gin	0,7L	1	1	1	1
Cognac	Cognac	0,7L	1	1	1	1
Whisky	Whisky	0,7L	1	1	1	1
Martini	Martini	1L	1	1	1	1
Campari	Campari	1L	1	1	1	1
Bacardi	Bacardi	0,7L	1	1	1	1
Champagne	Champagne	0,75L	1	1	1	1

PRODUITS DE SOINS							
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :				
			4	6	8	10	
Savon	Soap	Pièce	1	2	2	2	
Savon liquide	Liquid Soap	Pièce	1	2	2	2	
Shampooing	Shampoo	Pièce	1	1	1	1	
Huile pour cheveux	Hair oil	Pièce	1	1	1	1	
Gel pour cheveux	Hair gel	Pièce	1	1	1	1	
Gel douche	Shower gel	Pièce	1	1	1	1	
Lotion anti-moustique	Anti-Mosquito lotion	200mL	1	1	2	2	
Crème pour le corps	Body cream	Pièce	1	1	1	1	
Déodorant	Deodorant	Pièce	2	2	2	2	
Mousse à raser	Shaving foam	Pièce	1	1	1	1	
Dentifrice	Toothpaste	Pièce	1	1	1	1	
Coton tiges	Cotton swabs	Pièce	1	1	1	1	
Pansements	Patch	Boîte	1	1	1	1	
Papier toilette	Toilet paper	x 4	2	3	3	3	

PRODUITS D'ENTRETIEN							
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :				
			4	6	8	10	
Désodorisants d'intérieur	Air freshner	Pièce	1	1	1	1	
Produit vaisselle	Dishwashing liquid	Pièce	1	2	2	2	
Détergent	Detergent	Pièce	1	2	2	2	
Eponge	Sponge	Pièce	1	1	1	1	
Sac poubelle	Trash bags	Pièce	1	2	2	2	

AUTRES							
Français	Anglais	Unité	Quantité pour :				
			4	6	8	10	
Glaçons	Ice cubes	1kg	2	3	3	3	
Bougies	Candles	x 10	1	1	1	1	
Torchons	Kitchen towels	Pièce	1	1	1	1	
Cure-dent	Toothpick	Pièce	1	1	1	1	
Insecticide	Insecticide	Pièce	1	1	1	1	
Papier aluminium	Roll of aluminium	Pièce	1	2	2	2	
Film alimentaire	Transparent film	Pièce	1	2	2	2	
Sopalin	Kitchen paper	Pièce	1	1	1	1	
Serviettes en papier	Paper napkins	x 50	1	2	2	2	
Assiettes en plastique	Plastic plates	x 100	1	2	2	2	

Gobelets en plastique	Plastic cups	x 50	1	2	2	2
-----------------------	--------------	------	---	---	---	---