

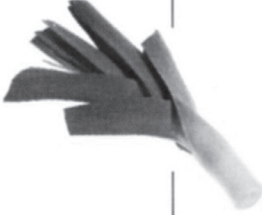
Liste des denrées pour les provisions de ménage

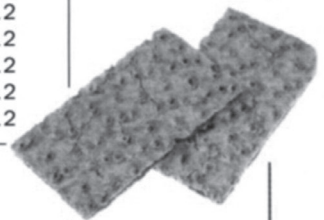
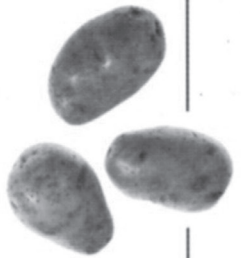
(Provisions de base, provisions complémentaires incl. provisions d'urgence, réserve de boissons)

Aliments	Poids total	Exemples	Durée de conserv.	
			semaines	mois
1. Lait Produits laitiers «Produits riches en protéines»	2.5 kg	1 paquet de lait en poudre ½ l de lait UHT 1 boîte de lait condensé non sucré ¼ l de crème à café UHT ¼ l de crème UHT 1 boîte de fromage à tartiner* 1 sachet de mélange fondue tout prêt 1 paquet de pudding en poudre	2 – 4 2 – 4 10	6 – 12 3 12 6 6
2. Viande Poisson Oeufs Légumineuses «Aliments riches en protéines»	2.0 kg	1 boîte de jambon en conserve* 1 boîte de corned-beef* 1 boîte de saucisses de Vienne charcuterie de longue conservation (salami, saucisses fumées, lard cru, etc.) 1 boîte de pâté de foie* 1 boîte de terrine* 6 œufs 1 boîte de thon, sardines ou maquereaux* légumineuses (lentilles, etc.)	2	12 12 12 4 – 6 4 – 6 4 – 6 12 12
3. Fruits «Aliments riches en vitamines/sels minéraux»	2.0 kg	3 x ½ boîte de fruits en conserve*: purée de pommes abricots pêches, etc. fruits secs*: pommes, pruneaux abricots, raisins secs		12 12 12 6 – 12 6 – 12
4. Légumes «Aliments riches en vitamines/sels minéraux»	2.0 kg	3 x ½ boîte de légumes en conserve*: carottes petits pois salsifis champignons légumes secs*: haricots, champignons salades* : céleri, maïs, racines rouges – en bocaux – en sachets d'aluminium		12 12 12 12 12 12 6
5. Pommes de terre Pain Produits à base de céréales «Aliments riches en hydrates de carbone»	4.0 kg	1 kg de pommes de terre 1 paquet de pommes de terre en flocons 1 paquet de pain complet 1 paquet de biscottes* 1 paquet de pain croustillant* 1 paquet de pâtes* 1 paquet de riz* ou de maïs 1 p. de flocons d'avoine ou de céréales 1 – 2 kg de farine (ou davantage pour faire du pain) 1 paquet de biscuits (non fourrés)* 1 paquet de biscuits salés*	8 – 12 4 6 – 12 6 – 12 12 12 4 – 6 4 – 6 6 – 12	12 6 – 12 6 – 12 12 12 4 – 6 4 – 6 3 – 6

Les provisions de ménage proposées sur cette liste de denrées suffisent pour 14 jours (pour une personne, boissons pour 2 jours). Les quantités indiquées correspondent aux emballages vendus habituellement dans le commerce. Pour un ménage de plusieurs personnes, il convient parfois d'adapter ces quantités, qui seront sinon exagérées pour certains articles.

Légende: Provisions de base*, Provisions d'urgence*

Aliments	Poids total	Exemples	Durée de conserv.	
			semaines	mois
6. Graisses Huiles «Aliments riches en graisses»	1 - 1½ kg	1 bt d'huile de tournesol, de maïs ou de colza* 1 bt d'huile d'arachide (pour cuisiner)* 1 pot de beurre fondu* 1 paquet de margarine*	4 - 12 4 - 6	9 12
7. Sucre, miel Confiture Chocolat «Aliments riches en hydrates de carbone»	2.0 kg	1 kg de sucre blanc (pour cuisiner)* 1 pot de miel* 1 pot de confiture* 1 boîte d'édulcorants 1 plaque de chocolat sans noix*		plus de 12 plus de 12 plus de 12 plus de 12 plus de 12
8. Epices 	1.0 kg	1 pot de bouillon instantané ou concentré 1 paquet de sel iodé légumes séchés (pour potage) fines herbes et épices séchées selon les goûts Moutarde, mayonnaise purée de tomates, ketchup 1 bt de vinaigre 1 paquet de levure en poudre 1 paquet de levain sec		plus de 12 plus de 12 plus de 12 plus de 12 6 6 12 12 3
9. Boissons	9 - 12 l	6 l d'eau minérale 3 l de jus de fruits ou de légumes 1 bt de jus de citron concentré 1 paquet de café moulu emballé sous vide 1 boîte de thé noir 1 boîte de tisane 1 pot de cacao en poudre 1 pot de boisson pour le petit-déjeuner	6	12 6 12 12 12 6 6
10. Plats cuisinés	à choix	choucroute garnie goulasch aux pommes de terre raviolis lasagnes (dans un bac en alu) pot-au-feu rôtis au lard (dans un sachet en alu) tortellinis secs soupe en sachet (évent. à teneur réduite en sel), quick lunch		12 12 12 12 12 12 12 12 12
A ne pas oublier!		filtres en papier pour le café, ouvre-boîtes, sacs à ordures, réchaud de camping avec accessoires, allumettes, produits cosmétiques (dentifrice, savon, articles de toilette), produits de nettoyage et de lessive, nourriture pour animaux domestiques, piles (radio, lampe de poche), couvertures en laine, documents officiels (à portée de la main), pastilles de vitamines, pharmacie de ménage.		



Les différentes couleurs attribuées aux aliments 1 à 6 représentent les divers groupes de denrées alimentaires. Afin que votre corps reçoive toutes les substances nutritives et fibres d'aliments, les repas principaux et même les repas légers de chaque jour devraient contenir des produits de tous les groupes. Les aliments d'un même groupe peuvent très bien se substituer.

Source: «Lebendiger» kein «eiserner» Vorrat, Association des consommateurs de Bâle. © Renate Bühlmann.