





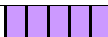





## Menu - West Coast Trail

Mets	Nb de portions	kg/portion	Kg totale
	(Pour une personne)		
Déjeuners			
Gruau instantané (Nature's Path)	 10	0,050	0,50
Barre croquante (Nature Valley)	 10	0,060	0,60
Lait au chocolat (Lait poudre et Quick)	 4	0,025	0,10
Vivres de course			
GORP salé	 10	0,125	1,25
GORP sucré	 10	0,125	1,25
Saucisson (10cm)	 10	0,050	0,50
Barre énergétique (Cliff Bar)	 10	0,050	0,50
Bonbon	 10	0,005	0,05
Soupers			
Potage / Soupe (Knorr)	 5	0,025	0,13
Sachet repas (Backpacker's Pantry)	 10	0,120	1,20
Dessert (boules chocolatées en poudre)	 6	0,040	0,24
Infusions	 10	0,010	0,10
Cristaux de jus (Gaterade)	1	0,200	0,20
Gaz	 10	100ml	0,96

Total pour 2 personnes pour 10 jours = 13 kg