

LISTA RIASSUNTIVA DELLE PROVVISTE PER UNA SETTIMANA IN BARCA

PULIZIE

Detergente universale per superfici

Scottex

Carta igienica

Sacchi della spazzatura da 100 L

Sacchi della spazzatura da 30 L

Spugne

Carta di alluminio

Carbone e gas per accendini

Detersivo per piatti

Sacchi con cerniera

Fiammiferi

COLAZIONE

Tè / Caffè / Succhi

Zucchero

Pane Fresco

Yogurt

Latte

Uova (più di quanto pensi)

Burro

Sciroppo / Miele

Marmellata

Cereali / Avena

PRODOTTI BASE

Acqua potabile (utilizzare grandi bottiglie per risparmiare sui rifiuti di plastica, stimare 2 litri per persona al giorno)

Sale e pepe

Spezie da cucina

Aglione

Salsa di soia

Ketchup

Maionese

Senape

Aceto

Olio d'oliva

MERENDE per la "scatola degli snack"

Biscotti

Frutta secca

Noci

Barrette di cereali

Patatine

Cioccolato

PRODOTTI FRESCHI

Frutta di stagione

Ortaggi per insalate e da grigliare

Lime / Limoni

Formaggi assortiti

Affettati / Salumi

PRODOTTI SECCHI

Pasta

Farina

Riso per risotti

Cracker assortiti

Piadine

Olive / Sottaceti

CONSERVE / CIBO IN SCATOLA

Tonno / Sgombro

Acciughe

Sughi per pasta di buona qualità

Pomodori secchi

Capperi

Olive / Pasta di olive

Pesto

Asparagi

Carciofi

Fagioli

BEVANDE

Vino

Birra

Alcolici e miscelatore

Succhi