

# Réserves Alimentaires : Les 46 Indispensables en Cas d'Effondrement

## Inventaire portatif

Voici une liste nonexhaustive, qui peut varier selon vos goûts et votre budget.

- 1. De l'eau
- 2. Des produits laitiers
- 3. Des oeufs
- 4. Des Fruits (secs)
- 5. Des légumes
- 6. De la viande
- 7. Des rations lyophilisées
- 8. Des repas déshydratés
  
- Féculents** :
- 9. Des Haricots
- 10. Du riz
- 11. Des lentilles
- 12. Des flocons d'avoine
- 13. Des pâtes
- 14. Du maïs
- 15. Du blé
- 16. Des biscuits salés
- 17. De la farine de pomme de terre
  
- Les sucres** :
- 18. Du sucre
- 19. Du miel
- 20. Des confitures et des gelées
- 21. De la mélasse
  
- Les Noix et les graines** :
- 22. Des noix
- 23. Du beurre de cacahuètes
- 24. Des graines
  
- Les épices** :
- 25. Du sel
- 26. Du poivre
  
- Les boissons** :
- 27. Des boissons énergisantes
- 28. Des mélanges de boisson artificiels
- 29. Du café
- 30. Du thé

31. Du chocolat en poudre

**Les condiments :**

32. Des cornichons au vinaigre

33. Du ketchup

34. De la moutarde

35. Du tabasco

36. De la sauce soja

37. De la sauce Worcestershire

38. Du sirop d'érable

**Pour cuisiner :**

39. Du bicarbonate de soude

40. De la levure chimique

41. De la levure classique

42. Du vinaigre de cidre

43. De l'extrait de vanille

44. Des soupes en conserve

45. Des vitamines

46. De l'alcool