

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS SUR LE PLAN DE REPAS D'UNE EXPÉDITION

Étapes de la méthode de planification des menus

1. Déterminer le nombre des repas (déjeuner, dîner, souper et collations) qui sont nécessaires à l'expédition.
2. Identifier les aliments qui peuvent être consommés à chaque repas.
3. Décider avec soin ce qui doit être mangé à chacun des repas.
4. Estimer la quantité de nourriture qui sera nécessaire à chaque repas pour alimenter chaque cadet.
5. Déterminer la quantité de nourriture requise en fonction du menu et produire une liste d'approvisionnement.
6. Acheter la nourriture.
7. Retirer l'emballage, préparer puis remballer la nourriture pour l'expédition.

Nombre de calories par livre de certaines rations d'expédition

PRODUITS LAITIERS	GRAINS / FÉCULENTS	LÉGUMINEUSES	VIANDES	NOURRITURE DE RANDONNÉE	SUCRERIES	CONDIMENTS	BOISSONS	ÉPICES	DIVERS
Lait en poudre : 1650	Farine (blanchie) : 1650	Lentilles : 150	Miettes de bacon : 2836	Abricots secs : 1100	Miel : 1300	Gelée : 1200	Thé : 0	Sel et poivre : 0	Levure : 0
Oeufs en poudre : 2700	Farine (de blé) : 1500	Haricots Pinto : 200	Pepperoni : 2250	Mélange de fruits séchés : 1250	Sucre blanc : 1700	Beurre d'arachides : 2580	Café : 0	Poudre d'ail : 0	Huile d'olive : 4000
Margarine : 1900	Mélange à crêpes : 1850	À base de chili : 1600	Salami : 2050	Raisins : 1400	Sucre brun : 1700	Sirop d'érable : 1222	Poudre de cacao chaud : 1650	Origan : 0	Huile végétale : 4000
Fromage cheddar : 1760	Nouilles : 1700	Mélange pour soupe : 2000		Arachides salées : 2650	Pépites de chocolat : 2100	Vinaigrette : 500	Mélange de jus de fruit : 1950	Poudre de chili : 0	Barres granola : 1760
Parmesan : 1800	Riz (blanc) : 1650			Arachides rôties : 2500	Cacao : 1650	Sauce de soja : 240		Poudre d'oignon : 0	Maïs à éclater : 1650
Crème : 3750	Flocons d'avoine : 1750			Noix de cajou : 2500	Biscuits : 2200	Sauce BBQ : 240		Poudre de cari : 0	Ketchup : 400

	Crème de blé : 1750			Noix : 2450	Mélange de carré au chocolat : 1800			Bouillon de bœuf : 0	Sauce tomate : 109
	Pomme de terre : 1624			M&M's: 2133				Tabasco: 0	

Les principaux nutriments <ul style="list-style-type: none"> • les calories, • le sodium, et • les glucides, y compris : <ul style="list-style-type: none"> ○ les glucides complexes, ○ les fibres, ○ les glucides simples, et ○ les sucres. • les protéines, • la vitamine C, et • le fer. 	Besoins nutritifs de chaque cadet par jour <ul style="list-style-type: none"> • 50 à 80 pour cent de glucides • 10 à 15 pour cent de protéines • 30 pour cent de gras (dont 10 pour cent seulement doivent être des gras saturés)
	Types d'activités au cours d'une expédition <ul style="list-style-type: none"> • les activités comme la randonnée pédestre ou le canot exigent de 2 500 à 3 000 calories par jour; • les activités ardues comme la randonnée pédestre ou le camping d'hiver exigent de 3 000 à 3 500 calories par jour; • les activités très ardues comme l'alpinisme ou les périodes prolongées passées au froid exigent de 3 500 à 5 000 calories par jour.
	Consommation moyenne par jour <ul style="list-style-type: none"> • entre 1,5 et 2,5 livres (0,68 et 1,13 kg) de nourriture par jour; • les activités moyennes exigent 1,5 livres (0,68 kg) de nourriture; • les activités ardues exigent entre 1,5 et 2 livres (0,68 à 0,91 kg) de nourriture; et • les activités très ardues exigent entre 2 et 2,5 livres (0,91 et 1,13 kg) de nourriture.

Conseils pratiques pour planifier les rations et diriger les repas d'une expédition

- Planifier.
- Manger souvent.
- Emballer des collations dans des sacs individuels.
- Garder des collations à portée de la main.
- Commencer la cuisson lente des aliments tôt.
- Huiler la casserole.
- Utiliser les restes de façon créative.
- Préparer des breuvages chauds plus d'un cadet.
- Boire, boire, boire.
- Utiliser des fruits et des légumes séchés.

EXEMPLE DE PLAN DE MENUS	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner		Pommes de terre rissolées au fromage Lait en poudre Café / chocolat chaud	Gruau d'avoine Lait en poudre Salami Café / chocolat chaud
Collation d'avant-midi		Raisins secs et arachides	Barres granola
Dîner		Salami Bagels Fromage Havarti Boisson aux fruits	Roulé aux légumes Carottes Soupe Boisson aux fruits
Collation l'après-midi		Beurre d'arachides Craquelins	
Souper	Soupe instantanée en sachet Pâtes Barres aux fruits Chocolat chaud	Chili Biscuits sans cuisson Fruit Chocolat chaud	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC