

Le **calculastock** est un outil permettant de calculer les quantité de denrée alimentaire à stocker. Cette liste d'aliments est fortement inspiré de ce qu'on trouve chez les preppers US et canadiens. Il est possible de modifier la liste en prenant garde à trouver des éléments avec des propriétés nutritionnelles identiques. Ce projet doit s'accompagner si possible de produits frais issus d'un potager, d'œufs et d'un peu de viande issus d'un petit élevage de poules par exemple.

Calculez vos besoins

Nous avons mis en place dans la colonne orange un calculateur de stocks qui prends en compte l'âge et le nombre de personnes concernées par le stockage, ainsi que la durée et l'activité physique. Remplissez les champs et découvrez les différents éléments à remiser pour subvenir à vos besoins alimentaires pendant une durée déterminée...

Conservation

Avant d'entrer dans le détail, vous trouverez dans cet article: [Provisions alimentaire très longue durée](#) les meilleurs moyens de conserver des aliments sur une longue période

Légumes

Stockés en boites de conserve, en conserves maison, en sacs (pour les légumes sec) ou en seaux alimentaires sans oxygène, les légumes apportent les protéines végétales, les vitamines et les fibres alimentaire nécessaire à l'alimentation. Il peuvent parfois se substituer à la viande.

Les haricots de Lima/ soja / sec / rouges

Ces haricots sont tous des variétés de haricot sec, source importante de protéines végétales et de fibres alimentaires. Les haricots blancs, de Lima et rouges sont aussi d'excellentes sources de fer. Le Haricot Mungo ou Soja est contient les seules protéines d'origine végétale qui remplacent adéquatement celles d'origines animales, en effet elles contiennent tous les acides aminés essentiels.

Les lentilles

La lentille est l'aliment préféré du prepper. Elles sont facile à cuisiner et certain conditionnement peuvent conserver les lentilles

plus de 30 ans! Les lentilles est une nourriture incroyable, il y a deux raisons à cela. La première raison c'est la rapidité de cuisson, en moins de 30 minutes votre repas est prêt, pas grand chose d'autre à faire que de les mettre dans l'eau et au feu... Contrairement à la plupart des haricots elles ne doivent pas être pré-trempée). La deuxième raison c'est la facilité de stockage et plus précisément le rapport encombrement / valeur nutritive. Une tasse de lentilles fournit environ 2/3 de vos besoins quotidiens en fibres, environ 40% de vos besoins quotidiens en fer, et plus de 100% de votre A, vitamines C et K nécessaire.

Les poids cassés

Ils contiennent des Glucides complexes et sont riches en protéines, en sels minéraux et en fibre. Il faut toujours faire tremper les pois cassés 1 à 2 heures avant de les cuire. Leur gout particulier peut déplaire, ils se préparent surtout en soupe ou potage et en purée. Ils se conservent très bien, à l'abris de la lumière et de la chaleur. Ce sont les plus rapides à cuir après les lentilles (compter quand même 1 heure).

Les soupes lyophilisées

Même si parfois elles sont trop fortes en sel et en autre cochonnerie, il existe des soupes lyophilisées de qualité. L'avantage c'est la variété. Elles sont très rapides et surtout très simples à cuisiner. Autres gros avantage pour les stocks, elles durent très longtemps, 5 ans et parfois même beaucoup plus.

Matières grasses

Le gras c'est la vie! On à l'impression que le gras c'est mal mais comme Karadok, on sait que sans gras on ne peut pas survivre. Les lipides sont des éléments indispensables de notre corps. En plus de ça, le gras donne du goût et de la saveur à ce que nous mangeons. Je ne vais pas rentrer dans le détail de tous ces aliments mais vous devez varier les gras en fonction leur apport bénéfique.

Avec 9 kcal/g, les lipides sont les macronutriments les plus énergétiques de l'alimentation. Ils sont indispensables pour nos

activités quotidiennes et lorsque l'on en consomme plus que nécessaire, ils sont mis en réserve et stockés dans les cellules graisseuses. Mais leur rôle n'est pas seulement énergétique. Les lipides sont très importants pour la santé parce qu'ils constituent la structure des membranes de nos cellules et par là conditionnent leur bon fonctionnement et donc celui des organes auxquels elles appartiennent. ([source](#))

Pour les adeptes du beurre (qui ne se conserve pas ou très peu), il existe un beurre lyophilisé d'une durée de conservation de 15 ans, la poudre de beurre redevient du beurre à tartiner en 5 minutes seulement, [on trouve ça par ici](#).

Céréales

Les produits céréaliers constituent la base de la pyramide alimentaire préconisée par les nutritionnistes. Ce sont simplement des plantes de la famille des graminées, on peut utiliser leurs grains entiers (le riz par exemple) mais aussi en semoule ou farine.

Le blé

Il peut être entier, concassé, en semoule... Le blé tendre est la première céréale produite en France, on en trouve partout! Il est riche en fibres et en vitamines. Il se cuisine de trois façons, par absorption d'eau, en pilaf ou en cuisson rapide. Dans de bonnes conditions de stockage il peut se conserver plus de 20 ans

Les farines

Base de l'alimentation, les farines entrent dans la composition de nombreux aliments, le pain, les gâteaux, les pâtes à pizza... La meilleure méthode de conservation des farines c'est la congélation. Ce n'est pas une méthode sûre et simple à mettre en œuvre. Pour mettre toutes ses chances de son côté, il faut trouver un endroit frais «Pour chaque augmentation de 10 ° F de la température, la durée de vie est réduite de près de 50 pour cent.» (Stockage de nourriture pour le Clueless, Clark L. et Kathryn H. Kidd, 1999, p. 271). Pour être certain de ne pas laisser moisir la farine, il faut utiliser la méthode sans oxygène.

Bon à savoir, il existe une alternative avec un conditionnement sécurisé et une durée de vie de 15 ans minimum: [la farine d'épeautre](#) .

Une boîte de 2 kg d'Épeautre se conservant 15 ans permettant de remplacer la farine de blé pour confectionner du pain, pâtes, biscuits, gâteaux, crêpes. La Farine d'épeautre contient les 8 acides aminés essentiels à la nutrition quotidienne d'un adulte pour le maintenir en bonne santé.

Avoine

On n'est pas des chevaux! L'avoine sous forme de muesli est un des produits phares du prepper. Il est facile à entreposer et peut se conserver 30 ans! Avec un peu de lait en poudre et d'eau, il vous fera partir du bon bien. Il est riche en fibre et en phosphore. On peut le mélanger à la soupe et il peut remplacer le riz en cuisson pilaf.

Le riz

Pour info, le pouvoir calorique du riz blanc est quasiment identique à celui des lentilles vertes : environ 3500 KCal le kilo sec. Il est très abordable sous différents conditionnements. Préférez le stockage d'un riz blanc classique pour éviter les mauvaises surprises (les riz exotiques et complet sont moins évidents à conserver).

Les pâtes alimentaires

Aliment des sportifs, les pâtes sont des sucres lents, l'énergie qu'elles apportent est lentement assimilée par l'organisme. Elles contiennent du magnésium et de la vitamine B, ainsi que des protéines (12g/ 100g de pâtes sèches). En bonne condition de stockage elles peuvent durer plus de 20 ans.

Basiques

Cette partie regroupe les éléments de base de la cuisine, vous avez forcément ces éléments chez vous mais en quelle quantité? Le bicarbonate de soude peut aussi servir au ménage et à plein d'autres trucs!

Sucres

Le sucre est important dans l'alimentation, c'est aussi un besoin essentiel pour le corps, surtout en cas d'effort. À ce titre, il existe des rations qui combinent sucre lent et sucre rapides, les [Ration de survie des Forces spéciales](#) Elles sont annoncée avec une DLUO de 15 ans mais elles peuvent durer bien plus, [retrouvez le test de ces rations ici](#). Les sucres proposés dans cette liste permettent de varier les apports nutritifs de glucides suivant la raffinerie du produit.

La confiture et les jus de fruits (attention à la durée de vie plutôt courte) sont aussi quelques douceurs bonne pour le moral. En imaginant que vous ayez accès à des cultures ou un verger, vous pouvez faire vos propres jus de fruits. Vous pouvez aussi opter pour les fruits lyophilisés et des barres énergétiques. [Pour tout savoir sur le miel, aliment n°1 du prepper c'est ici!](#)

Produits laitiers

Les produits laitiers sont compliqués à stocker, mis à part sous forme déshydratée. [Le lait en poudre peut se conserver 15 ans et plus](#). Le lait concentré sucré a une DLUO de 18 mois mais au-delà, aucun risque pour la santé, il perdra juste ses qualités organoleptiques et/ou nutritionnelles. Il existe du fromage en conserve mais là faut quand même pas déconner! Par contre il est possible de fabriquer son fromage, Tom vous en parlera un jour.

Le lait en poudre est basé sur une consommation quotidienne de 0,5L/jour.

1kg (environ 1 litre) de lait est composé de 875g d'eau et 125g de matière sèche

1kg de lait est donc composé de 871,25g d'eau et 128,75g de poudre de lait (à 3% d'eau)

Il faut donc ajouter 6,77 le poids de la poudre de lait en eau pour reconstituer du lait

Conclusion

On ne le dira jamais assez, stockez ce que vous mangez et mangez ce que vous stockez! Faites tourner vos stocks et contrôlez les [DLC/DLUO](#). Appliquez vous lors de la mise en stock et choisissez la bonne méthode, n'oubliez pas que l'humidité, la chaleur et l'oxygène sont les trois ennemis des denrées alimentaires.

Si vous souhaitez faire un peu de stock, pensez à faire un tour chez [Lyophilise.fr](https://lyophilise.fr) et profitez de -10% sur vos achats avec le code **LYOPANIC10**

Calculateur inspiré par readynutrition