

J'avais fait des recherches sur les besoin calorique par jour pour établir un menu pour 3j de bouffe dans le bob (ration alimentaire)



voici donc le résultat:

### **Les besoins caloriques d'un homme / jour + MG**

Activité faible (moins de 30 minutes) : 2100 Kcalories

Activité modérée (30 minutes d'activité) : 2500 à 2700 Kcalories

Activité forte (plus de 1 heure d'activité) : 3000 à 3500 Kcalories

Matière grasse par jour : 65 g

### **Les besoins caloriques d'une femme / jour + MG**

Activité faible (moins de 30 minutes) : 1800 Kcalories

Activité modérée (30 minutes d'activité) : 2000 Kcalories

Activité forte (plus de 1 heure d'activité) : 2400 à 2800 Kcalories

Matière grasse par jour : 50 g

Voici un menu type avec un rapport qualité/prix vraiment bon

**Ramen noodles poulet** (nouilles chinoises déshydratées)

Poids : 85g  
Calories 380 Kcal  
Sodium 1660 mg  
MG 14 g  
Protéine 10,66g

**Barre céréale** (attention aux marques premiers prix)

Poids : 25g  
Calories 94 Kcal / barre  
Sodium 0,04 mg  
MG 1,4 g  
Vitamine 14%

**Compote gourde** (marque carrefour discount)

Poids : 90g  
Calories 63 Kcal  
Fibre 1,8 g  
MG 14 g  
Vitamine C

**Chocolat** (marque carrefour discount)

Poids : 30g  
Calories 182 Kcal  
Protéine 2,5 g  
MG 19 g  
Lipide 32 g

**Soit 719 Kcal/repas (2157 Kcal/jour) pour un poids total de 230 g/repas (690 g/jour) et un encombrement minimum.**

Compter au maximum 4,30€/jour. Ce menu prend en compte les besoins nutritionnels mais aussi la facilité de transport (encombrement/poids) et le plaisir (chocolat).

Vous pouvez augmenter le nombre de barres de céréales si vous êtes amené à avoir une activité physique soutenue.

**Attention**, ce genre de repas doit être limité dans le temps, les apports en matières grasses (et en sel) sont largement supérieurs aux besoins.

et vous? c'est quoi votre menu type pour votre [BoB](#) 72h?