



VERDURAS/FRUTAS

Pepinos	Tomates	Cebollas	Champiñones
Lechuga/ rúcula	Maíz	Aguacate	Ensaladas preparadas
Zanahoria rallada	Guisantes	Pimientos	Plátanos
Col/ remolacha	Patatas	Frutas deshidratadas	Manzanas
Aceitunas	Espárragos	Judías, alubias	Fruta en lata

LÁCTEOS/EMBUTIDOS/BEBIDAS

Yogures	Queso de untar	Huevos	Café soluble
Queso en lonchas	Paté	Salchichas	Zumos
Leche	Mozzarella y queso feta	Comidas preparadas	Yogur de beber, batidos
Jamón	Pechuga de pavo y pollo	Mermeladas	Té en frío

CEREALES/ SNACKS

Pan de molde	Tortitas, pan pita	Pretzels	Orégano y perejil
Tostadas	Avena, muesli	Pan de leche	Azúcar y sal
Croissants	Cornflakes	Tortitas de arroz	Chocolate negro
Barritas de cereales	Arroz preparado	Frutos secos (nueces, almendras, pasas)	Aceite de oliva y vinagre

PESCADOS

Atún en lata	Sardinas	Salmón envasado	Caballas
--------------	----------	-----------------	----------

PARA EL CAMPING

Linterna+ pilas AA y AAA	Sillas y mesas camping	Bidones de agua	Tablet con pelis y música
Colchón hinchable	Bolsas herméticas	Toallas	Juegos de cartas/mesa
Camping gas	Pasta de dientes	Ropa de cama	Cámara y gopro
Sartén camping	Gel, champú	Almohadas	Cargador coche
Platos, cubiertos, vasos	Nevera portátil	Hielos	Lámpara camping
Bayetas	Estropajos	Lavaplatos	Baño portatil
Manta para picnic	Papel higiénico y de cocina	Vitaminas	Crema solar
Abrelatas	Cerillas	Cubo	GPS
Toallitas húmedas			