

CHECK LIST

Tu compra para el barco

BEBIDA

- 2 litros de agua por persona / por día
- Zumos
- Refrescos
- Leche, bebida vegetal
- Vino
- Cerveza



Es recomendable que os sobre agua a que falta. Es uno de los elementos más importantes a bordo.

ALIMENTOS DURADEROS

- Arroz, pasta
- Legumbres
- Conservas: atún, mejillones, maíz...
- Embutidos, quesos...
- Frutos secos, snacks, aceitunas
- Café, cacao, té
- Tostadas, galletas, cereales, mermelada



Es importante tener en cuenta si vais a hacer muchas comidas y/o cenas fuera del barco.

ALIMENTOS PERECEDEROS Y LOCALES

- Hielo
- Verduras: zanahorias, cebolla, hojas verdes..
- Frutas: manzanas, peras, aguacate...
- Pan
- Huevos
- Carne y pescado



Si bajáis del barco, podréis comprar productos locales como pescado, mariscos, carnes, quesos, aceite...

USO DIARIO

- Sal, aceite, vinagre, especias
- Azúcar
- Estropajo y bayetas
- Papel de cocina
- Jabón para lavar platos
- Papel de aluminio y/o film
- Bolsas de basura
- Servilletas

HIGIENE PERSONAL

- Papel higiénico
- Gel
- Champú
- Pastillas para el mareo
- Repelente de mosquitos
- Protector solar



Para evitar llevar mucho equipaje. Existen pastillas de jabón que sirven como gel y champú. Son sólidas y respetuosas con el medio ambiente.

OTROS

Anota aquí lo que le falte a tu lista