

## CHECK LIST CAMBUSA

### BIBITE

- succhi
- bibite analcoliche
- Latte
- Vino
- Birra
- 2 litri d'acqua per giorno per persona



---

---

---

### ALIMENTI

- riso, pasta
- legumi
- cibi conservati
- salumi, formaggi....
- frutta secca, snacks, olive....
- cereali, marmellata...
- 



---

---

---

### ALIMENTI DEPERIBILI E LOCALI

- ghiaccio
- verdure
- pane
- uova
- carne e pesce
- frutta



---

---

---

### USO QUOTIDIANO

- sale, olio, aceto, spezie
- strofinaccio e panni
- carta cucina
- liquido per lavare i piatti
- pellicola di alluminio o plastica
- zucchero
- sacchi della spazzatura
- tovaglioli

### IGIENE PERSONALE

- carta igienica
- doccia schiuma
- sciacquo
- biodramina - pillole per il mal di mare
- repellente
- crema solare



---

---

---

### ALTRO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---