

# CAMBUSA PER UNA SETTIMANA - EQUIPAGGIO 8 PERSONE (+ SKIPPER)

Questa è una lista base da modificare in base alle vostre necessità ed esigenze.  
Consigliamo di effettuare la cambusa iniziale tramite i nostri fornitori online con consegna a bordo  
<https://www.bebluesailing.com/it/servizi-per-il-viaggiatore/servizio-cambusa-online>

## BEVANDE E ALCOLICI

acqua gasata	20 lt
acqua naturale	80lt
coca-cola	12 bott da 0,5 lt
prosecco	12 bottiglie
vino bianco	7 bottiglie
aperol	3 bottiglie
gin	3 bottiglie
tonica	6 bottiglie
birra	60 lattine
altri alcolici	a discrezione

**NB: acqua consigliata 1,5l/persona/giorno**  
per gli alcolici consigliamo di acquistarli al DUTY FREE

## COLAZIONE

biscotti vari assortiti	2 kg
caffè	2 confezioni
corn flakes, muesli e cereali	4 confezioni
fette biscottate	1 confezione
latte lunga conservazione	Q.B.
marmellata	3 vasetti
miele	1 vasetto
nutella	1 kg vasetto
succhi di frutta misti	3 lt
thé	1 confezione
yogurt greco 0-2% grasso	20 vasetti piccoli solo greco bianco o 2/3 grandi

## CONDIMENTI

aceto bianco	0,5 lt
maionese/ketchup	1 x barattolo grande
olio	2 lt
sale fino	1 salino
sale grosso	1 kg
pepe/origano/peperoncino/aglio	1 x tipo
zucchero	1 kg

## FRUTTA E VERDURA

aglio, scalogno, cipolla	Q.B.
altra verdura	Q.B.
limone, lime	Q.B.
arance	2 kg.
avocado	6
frutta	Q.B.
insalata in busta lavata	5 conf
frutta secca	Q.B.
rosmarino/basilico/menta	in busta

NB: Non esagerate con frutta e verdura; potranno essere acquistati anche crociera durante per non farli deperire

## APERITIVI

grissimi/crackers/crostini/galette mais	15 conf
pistacchi, noccioline, varie	15 conf
patatine, nachos, popcorn	20 conf

## PRANZI E CENE

accughe	4 conf piccole
capperi	1 conf
olive verdi e nere	2 conf
pancetta a dadini	6 conf piccole
parmigiano grattugiato	4 buste
parmigiano reggiano	1 kg
formaggi (caciotta,pecorino... )	1 kg
feta	1 kg
mozzarelle	10 pz
passata di pomodoro	3 lt
pasta	6 kg
formaggio spalmabile	6 conf
pane in cassetta	4 conf
prosciutto crudo/cotto	Q.B.
riso (oppure orzo o farro)	2 kg
pollo	Q.B.
tonno	16 conf 100/120gr
piselli, ceci, fagioli	Q.B.
uova	24 pz
wurstel	2 conf
dolci e post cena (wafers, biscottini..)	Q.B.

## PULIZIA

accendigas	1 accendino
sgrassatore universale	1 conf
piatti fondi di carta	150 pz
bicchieri plastica riutilizzabili	20 bicchieri cocktail
pennarello indelebile	scrivere nomi su bicchieri
carta forno/pellicola cucina	1x rotolo
carta igienica	12 rotoli
detersivo piatti (meglio marino)	1 conf
guanti in lattice	1 conf piccola
mollette di legno	24 pz
panni in microfibra	10 pz
sacchetti piccoli per il bagno	1 conf
sacchi immondizia 65/100 lt	40/20 pz
salviette igiene intima/bidet	4 pz
sapone liquido mani/saponetta	5 pz
sapone marino per lavarsi in mare	ognuno il proprio
scottex rotoloni/bobine GRANDI	2 pz
spugne bagni e piatti	5



BeBlue consiglia di utilizzare le stoviglie di bordo, di portare bicchieri durevoli e di ridurre al minimo l'uso di materiali usa e getta, **evitando l'utilizzo di plastica non riciclabile per garantire un impatto ambientale minimo.** È importante effettuare la cambusa in modo accurato prima della partenza, poiché le soste previste durante l'itinerario non sempre garantiscono gli approvvigionamenti necessari.

# FOOD **MENU** *experience*

## DAY 1 - SABATO

**CENA:** pollo al curry e riso basmati oppure grigliata BBQ

## DAY 2 - DOMENICA

**COLAZIONE:** yogurt, cereali, biscotti, fette biscottate, marmellate, caffè, the, latte, frutta

**PRANZO:** insalata di pollo, patate, pomodori e olive

**CENA:** pasta al sugo pomodoro e basilico



## DAY 6 - GIOVEDÌ

**COLAZIONE:** colazione continentale

**PRANZO:** riso venere, tonno e zucchine

**CENA:** tagliere salumi, formaggi e verdure alla griglia

## DAY 7 - VENERDÌ

**COLAZIONE:** yogurt, cereali, biscotti, fette biscottate, marmellate, caffè, the, latte, frutta

**PRANZO:** insalata di orzo/farro

**CENA:** pasta all'amatriciana

## DAY 8 - SABATO

**COLAZIONE:** yogurt, cereali, biscotti, fette biscottate, marmellate, caffè, the, latte, frutta



## DAY 3 - LUNEDÌ

**COLAZIONE:** uova e bacon

**PRANZO:** pasta fredda con pesto alla Genovese e pomodorini

**CENA:** frittata, patate, cipolle e pancetta

## DAY 4 - MARTEDÌ

**COLAZIONE:** avocado toast

**PRANZO:** caprese con bruschette tostate

**CENA:** spaghetti aglio, olio e peperoncino

## DAY 5 - MERCOLEDÌ

**COLAZIONE:** pancake

**PRANZO:** frittata con prosciutto e verdure

**CENA:** insalata greca: pomodori, feta, olive, cipolle, cetrioli e crostini

