

# Test Comparatif de plats lyos

[http://www.i-trekkings.net/Xdossiers/dossiers.php?val=283\\_test+comparatif+plats+lyophilises](http://www.i-trekkings.net/Xdossiers/dossiers.php?val=283_test+comparatif+plats+lyophilises)

Cliquez sur les marques pour lire les tests par marque !

<b>Aptonia</b>	Valeur nutritive pour 100 grammes				Poids	portions	Kcal sachet	Eau	ml à verser	Temps attente	Notes				Prix
<b>Plats</b>	Protéines	Glucides	Lipides	Kcal							Préparation	Aspect	Odeur	Saveur	
Purée au fromage	25,5	35,2	23	450	120	1	544	bouillante	365	5 mn	4,5	4,5	4,5	5	4,95 €
Hachis parmentier	18,6	57,3	4,7	346	120	1	415	bouillante	375	5 mn	4,5	4,5	4,5	4	4,95 €
Couscous au poulet	19,5	61,6	2,1	345	120	1	414	bouillante	225	5 mn	4,5	3,5	4	3,5	5,45 €
Pâtes à la milanaise	22,5	54,7	5,1	375	120	1	450	bouillante	235	5 mn	4,5	3	4	4	4,95 €
<b>Petit-déjeuners</b>															
Muesli au cacao	12,6	61,7	7	360	120	1	432	bouillante	180	5 mn	4	4,5	4	4	3,95 €
Muesli aux fruits rouges	12	64,6	6	360	120	1	432	bouillante	180	5 mn	4	4,5	4	4	3,95 €
<b>Pack'N Go Expedition Foods</b>	Valeur nutritive pour 100 grammes				Poids	portions	Kcal sachet	Eau	ml à verser	Temps attente	Notes				Prix
<b>Plats</b>	Protéines	Glucides	Lipides	Kcal							Préparation	Aspect	Odeur	Saveur	
Poulet cocotte	8	7,4	7,5	133	300 g	1	399	autochauffant	45 ml (eau fourni)	7-8 mn	4	4	4	4	6,95 €
Boeuf et légumes	8,9	10,5	2,8	104	300 g	1	308	autochauffant	45 ml (eau fourni)	7-8 mn	4	4,5	5	5	6,95 €
<b>Fuizion</b>	Valeur nutritive pour 100 grammes				Poids	portions	Kcal sachet	Eau	ml à verser	Temps attente	Notes				Prix
<b>Plats</b>	Protéines	Glucides	Lipides	Kcal							Préparation	Aspect	Odeur	Saveur	
Tagine de couscous à l'agneau	22,9	52,4	9,1	442	110	1	486	bouillante	300	10 - 12 mn	3,5	4	4	5	9,95 €
Poulet thaï au curry avec riz	29,4	38,5	29,3	534	110	1	587	bouillante	310	10 - 12 mn	4	5	4	4	9,95 €
All day breakfast	27,6	37,7	22,6	488	110	1	537	bouillante	310	10 - 12 mn	4	5	4	5	9,95 €
Poulet Kung Pao avec nouilles	33,5	51	13,1	453	110	1	499	bouillante	310	10 - 12 mn	4	5	3	4	9,95 €

# Test Comparatif de plats lyos

[http://www.i-trekkings.net/Xdossiers/dossiers.php?val=283\\_test+comparatif+plats+lyophilises](http://www.i-trekkings.net/Xdossiers/dossiers.php?val=283_test+comparatif+plats+lyophilises)

Cliquez sur les marques pour lire les tests par marque !

Boeuf bourguignon au riz	52,7	34,5	31,5	681	110	1	749	bouillante	310	10 - 12 mn	3,5	4	4,5	4	9,95 €
Poulet Jalfrezi	28,7	44,5	22,4	496	110	1	546	bouillante	300	10 - 12 mn	3,5	4,5	4,5	5	9,95 €
Haché d'agneaux	33,7	405	27,9	524	110	1	576	bouillante	300	10 - 12 mn	3,5	5	4,5	5	9,95 €
<b>MX3</b>	<b>Valeur nutritive pour 100 grammes</b>				<b>Poids</b>	<b>portions</b>	<b>Kcal sachet</b>	<b>Eau</b>	<b>ml à verser</b>	<b>Temps attente</b>	<b>Notes</b>				<b>Prix</b>
<b>Plats</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>	<b>Kcal</b>							<b>Préparation</b>	<b>Aspect</b>	<b>Odeur</b>	<b>Saveur</b>	
Pâte à la Bolognaise	17,2	60,3	12,5	423	125	1	529	bouillante	250	10-15 mn	4,5	3	3	3	5,50 €
Colombo de poulet au riz	16	60,2	13,2	424	150	1	636	bouillante	250	10-15 mn	4,5	3	3	3	5,90 €
Hachis Parmentier	14,1	60,6	14,9	433	100	1	433	bouillante	350	10-15 mn	4,5	3	3	3	4,70 €
Poulet et pâtes aux champignons	24,1	61,9	6,6	403	125	1	504	bouillante	250	10 - 15 mn	4,5	3,5	4,5	4	5,90 €
Pâtes carbonara	17,2	37,71	14,07	346	125	1	433	bouillante	250	10 - 15 mn	4,5	3,5	4	3	5,90 €
Salade de taboulé	13,7	70,4	3,2	365	85	1	310	froide	125	10-15 mn	4,5	4,5	4	4	4,30 €
Salade de taboulé bio	13,7	70,4	3,2	365	85	1	310	froide	120	10-15 mn	4,5	4,5	4,5	5	4,95 €
Tartiflette savoyarde	16	60,7	15	442	135	1	601	bouillante	350	10-15 mn	4,5	4,5	4	3	5,90 €
Velouté de légumes	10,3	69,5	6,1	374	27	1	101	bouillante	300	3 mn	5	4	4	4	2,90 €
<b>Petit-déjeuners</b>															
Mixcream banane	13	78,4	0,5	370	120	1	444	froide	160	1 -2 mn	5	3	3	2	4,50 €
Mixcream chocolat	13,4	71,5	2,7	364	120	1	437	froide	160	1-2 mn	5	3	3	2,5	4,50 €
Muesli café	11,9	68,7	9,7	410	115	1	472	chaude ou froide	150	3-5 mn	5	4	4	4	3,80 €

# Test Comparatif de plats lyos

[http://www.i-trekkings.net/Xdossiers/dossiers.php?val=283\\_test+comparatif+plats+lyophilises](http://www.i-trekkings.net/Xdossiers/dossiers.php?val=283_test+comparatif+plats+lyophilises)

Cliquez sur les marques pour lire les tests par marque !

Muesli chocolat	11,9	68,7	9,7	410	115	1	472	chaude ou froide	150	3-5 mn	5	4	4	4	3,80 €
<b>Desserts</b>															
Crème vanille	7,3	79	8,1	418	75	1	314	froide	150	3 mn	4,5	3	3	3	3,80 €
Crème chocolat	7,9	76	10,3	428	75	1	321	froide	150	3 mn	4,5	3	2,5	3	3,80 €
Compote de pommes	1,5	92,7	0,1	377	40	1	151	froide	100	3 mn	4,5	4,5	5	5	2,95 €
Compote pomme-framboise	1,6	91,6	0,8	380	40	1	152	froide	100	3 mn	4,5	4,5	4	4	2,95 €
Compote pomme-banane	1,5	93,1	0,4	382	40	1	153	froide	100	3 mn	4,5	4,5	4,5	5	2,95 €
<b>Outdoor gourmet Plein Air</b>	<b>Valeur nutritive pour 100 grammes</b>				<b>Poids</b>	<b>portions</b>	<b>Kcal sachet</b>	<b>Eau</b>	<b>ml à verser</b>	<b>Temps attente</b>	<b>Notes</b>				<b>Prix</b>
<b>Plats</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>	<b>Kcal</b>							<b>Préparation</b>	<b>Aspect</b>	<b>Odeur</b>	<b>Saveur</b>	
Chaudrée nordique	16,67	68,59	6,41	397	156	1	620	bouillante	500	20 mn	3,5	4	4	4	6,30 €
Dal Bhat	18,00	71,70	1,70	350	121	1	420	bouillante	500	20 mn	3,5	4,5	4,5	5	5,20 €
Minestrone	16,00	73,15	2,18	361	108	1	390	bouillante	500	20 mn	3,5	4	4	4	5,90 €
<b>Real Turmat</b>	<b>Valeur nutritive pour 100 grammes</b>				<b>Poids</b>	<b>portions</b>	<b>Kcal sachet</b>	<b>Eau</b>	<b>ml à verser</b>	<b>Temps attente</b>	<b>Notes</b>				<b>Prix</b>
<b>Plats</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>	<b>Kcal</b>							<b>Préparation</b>	<b>Aspect</b>	<b>Odeur</b>	<b>Saveur</b>	
Chili con carne	15	51	23	476	160	1	600	bouillante	340	5 mn	4,5	3	3	4	8,20 €
Ragoût de gibier	21	32	34	484	114	1	590	bouillante	390	5 mn	4,5	3	3	4,5	9,20 €
Gibelotte de boeuf	18	39	29	487	114	1	555	bouillante	390	5 mn	4,5	3	4,5	5	9,20 €
Loup de mer aux crevettes et à l'aneth	17	55	16	433	140	1	614	bouillante	360	5 mn	4,5	3	3,5	4,5	9,20 €
<b>Travellunch</b>	<b>Valeur nutritive pour 100 grammes</b>				<b>Poids</b>	<b>portions</b>	<b>Kcal sachet</b>	<b>Eau</b>	<b>ml à verser</b>	<b>Temps attente</b>	<b>Notes</b>				<b>Prix</b>
<b>Plats</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>	<b>Kcal</b>							<b>Préparation</b>	<b>Aspect</b>	<b>Odeur</b>	<b>Saveur</b>	

# Test Comparatif de plats lyos

[http://www.i-trekkings.net/Xdossiers/dossiers.php?val=283\\_test+comparatif+plats+lyophilises](http://www.i-trekkings.net/Xdossiers/dossiers.php?val=283_test+comparatif+plats+lyophilises)

Cliquez sur les marques pour lire les tests par marque !

Boeuf au riz piquant	9,9	58,4	11,6	377	125	1	471	bouillante	350	5 – 10 mn	3	5	5	5	5,80 €
Marmite de pâtes au poulet	15,4	57,9	7,3	358	125	1	447	bouillante	400	5 – 10 mn	3	3	3	1	5,80 €
Poulet à la crème et au riz	12,4	60,7	11,4	395	125	1	494	bouillante	300	5 – 10 mn	3	3	4	2,5	5,80 €
Muesli protéiné	18	59	7,4	391	125	1	488,75	Bouillante ou froide	nc	Instantané	2	4	3	4	2,95 €
Fromage blanc à la fraise	3,2	77	11	425	100	1	425	Froide	150-175	Laisser dissoudre	4	5	4	3	4,50 €
Mousse au chocolat	7,7	77	8,1	412	100	1	412	froide	100	3 mn	4	4	4	4	4,80 €
<b>Trek nEat</b>	<b>Valeur nutritive pour 100 grammes</b>				<b>Poids</b>	<b>portions</b>	<b>Kcal sachet</b>	<b>Eau</b>	<b>ml à verser</b>	<b>Temps attente</b>	<b>Notes</b>				<b>Prix</b>
<b>Plats</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>	<b>Kcal</b>							<b>Préparation</b>	<b>Aspect</b>	<b>Odeur</b>	<b>Saveur</b>	
Bœuf chasseur aux pâtes	16,8	56	11,8	399	160	1	638	bouillante	480	5 mn	4	5	4	4	6,95 €
Cassolette de petit pois	10	56	14	392	200	2	784	bouillante	650	10 mn	4	4,5	4	4	6,90 €
Pâtes primavera aux légumes variés	12,5	88,7	12,8	402	200	2	804	bouillante	650	8 mn	4	3,5	3	2	7,95 €
Curry de pois chiches au riz	9,3	68	2,3	334	250	2	835	bouillante	500	10 mn	4	4	4,5	3,5	8,95 €
<b>Voyager</b>	<b>Valeur nutritive pour 100 grammes</b>				<b>Poids</b>	<b>portions</b>	<b>Kcal sachet</b>	<b>Eau</b>	<b>ml à verser</b>	<b>Temps attente</b>	<b>Notes</b>				<b>Prix</b>
<b>Plats</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>	<b>Kcal</b>							<b>Préparation</b>	<b>Aspect</b>	<b>Odeur</b>	<b>Saveur</b>	
Fricassé de volaille à l'indienne	15,5	68,6	8,3	409	80	1	327	Bouillante	200	5 mn	5	4	5	4	5,95 €
Pâtes et légumes	12,1	57,44	5,38	327	80	1	261	bouillante	260	3-4 mn	3,5	4	3	3	3,90 €
Paella	22,6	60	4,59	387	125	1	484	bouillante	300	3-4 mn	3,5	4	4,5	2	6,40 €
Pâte bolognaise	19,8	53,04	7,95	364	80	1	291	bouillante	180	3-4 mn	3,5	4	4	4	3,90 €
Rizotto de bœuf aux oignons	12,58	74,04	3,02	374	80	1	299	bouillante	200	3-4 mn	3,5	3	2	2	3,90 €

# Test Comparatif de plats lyos

[http://www.i-trekkings.net/Xdossiers/dossiers.php?val=283\\_test+comparatif+plats+lyophilises](http://www.i-trekkings.net/Xdossiers/dossiers.php?val=283_test+comparatif+plats+lyophilises)

Cliquez sur les marques pour lire les tests par marque !

Curry de volaille aux pâtes	13,26	56,4	4,72	364	80	1	291	bouillante	180	3-4 mn	3,5	4	4	4	5,80 €
Taboulé aux petits légumes	9,32	69,6	0,75	321	80	1	257	froide	200	3-4 mn	3,5	4	4	4	3,90 €
Salade de pâtes au thon	13,69	59,91	3,19	337	125	1	421	froide	300	20 mn	3	4	4	4	5,80 €
Soupe chinoise Poulets aux champignons noirs	17,95	60	5,6	364	40	1	145	bouillante	500	3-4 mn	3,5	3	2	4	3,20 €
<b>Petit-déjeuners</b>															
Muesli au lait	11,78	69,67	3,19	365	80	1	292	chaude ou froide	120	3-4 mn	2,5	4,5	3	4	1,95 €
Muesli cappuccino	12,33	69,5	6,38	385	100	1	385	chaude ou froide	160	3-4 mn	3,5	4	4	4	3,60 €
Muesli chocolat	12,33	69,5	6,38	385	100	1	385	chaude ou froide	160	3-4 mn	3,5	4	4	4	3,70 €
Cacao énergie	14,34	69,27	9,14	418	100	1	418	chaude ou froide	150	3-4 mn	3,5	4,5	5	5	3,60 €
<b>Desserts</b>															
Mousse au chocolat et ses pépites	13,1	56	18,6	434	80	1	347	Froide	nc	5 mn	4	5	5	5	4,80 €
Riz au lait	11,57	72,07	4,9	378	100	1	378	bouillante	200	3-4 mn	4	3,5	4,5	3	3,70 €
Mousse au chocolat	10,9	49,3	15,3	465	80	1	372	froide	70 à 100	3-4 mn	4	3,5	4,5	5	4,50 €
Compote de pommes	2,2	91	2,1	392	50	1	196	froide	100	3-4 mn	4	4,5	4,5	5	3,20 €
Salade de fruits	3,01	74,93	2,48	348	30	1	104	froide	120	3-4 mn	4	4	3	4	5,40 €
<b>Mountain House</b>	<b>Valeur nutritive pour 100 grammes</b>				<b>Poids</b>	<b>portions</b>	<b>Kcal sachet</b>	<b>Eau</b>	<b>ml à verser</b>	<b>Temps attente</b>	<b>Notes</b>				<b>Prix</b>
<b>Plats</b>	<b>Protéines</b>	<b>Glucides</b>	<b>Lipides</b>	<b>Kcal</b>							<b>Préparation</b>	<b>Aspect</b>	<b>Odeur</b>	<b>Saveur</b>	
Lasagne	27	34,6	28,7	516	117	1	603	bouillante	360	8-9 mn	5	5	5	4	8,50 €

# Test Comparatif de plats lyos

[http://www.i-trekkings.net/Xdossiers/dossiers.php?val=283\\_test+comparatif+plats+lyophilises](http://www.i-trekkings.net/Xdossiers/dossiers.php?val=283_test+comparatif+plats+lyophilises)

Cliquez sur les marques pour lire les tests par marque !

Oeuf Brouillés Jambon Pommes de terre	29,2	27,1	30,6	508	100	1	508	bouillante	290	8-9 mn	5	3	3	2	8,50 €
Poulet Korma et riz	31	30,2	29,1	522	108	1	564	bouillante	352	8-9 mn	4	4	4	3	7,30 €
Saumon et riz sauce aneth	16,4	40,8	36,1	554	110	1	609	bouillante	300	8-9 mn	4	5	5	4	7,30 €
Spaghetti Bolognaise	28	35,4	26,4	504	142	1	716	bouillante	348	8-9 mn	4	5	4	5	7,30 €
<b>Desserts</b>															
Gâteau de riz à la fraise	8	77,1	32,9	419	92	1	386	froide ou bouillante	198	4-5 mn	4	3	3	3	5,95 €