

VORRATS-CHECKLISTE

1 PERSON

10 TAGE

Überkategorien mit Beispielen für Lebensmittel

✓	GETREIDE, BROT, KARTOFFELN 3,5 KG
	abgepacktes (Vollkorn)Brot
	Zwieback
	Knäckebrot
	Nudeln
	Reis
	Haferflocken/Getreideflocken
	Kartoffeln
	auch möglich: Couscous, Bulgur, Leinsamen, Chiasamen...

✓	GETRÄNKE
	Wasser 20l
	Zitronensaft
	Kaffee
	Tee
	auch möglich: Säfte

✓	MILCHPRODUKTE 2.5 KG
	H-Milch
	Hartkäse

✓	FETTE & ÖLE 357 G
	Streichfett (Butter/Margarine)
	Speiseöl

✓	EIER, FLEISCH, FISCH 1.5 KG
	Thunfisch (Konserve)
	Ölsardinen (Konserve)
	Heringsfilet (Konserve)
	Corned Beef (Konserve)
	Kalbsleberwurst (Konserve)
	Dauerwurst (z.B. Salami)
	Bockwürstchen (Konserve)
	Eier

✓	GEMÜSE 4 KG
	grüne Bohnen (Konserve)
	Erbsen/Möhren (Konserve)
	Rotkohl (Konserve)
	Sauerkraut (Konserve)
	Spargel (Konserve)
	Mais (Konserve)
	Pilze (Konserve)
	saure Gurken (Konserve)
	Rote Beete (Konserve)
	Zwiebeln (frisch)

✓	OBST 2.5 KG
	Kirschen (Konserve)
	Birnen (Konserve)
	Aprikosen (Konserve)
	Mandarinen (Konserve)
	Ananas (Konserve)
	Rosinen
	Nusskerne
	Trockenpflaumen
	Frischobst

✓	EIER, VEGETARISCHER ERSATZ 1,1 KG
	Tofu
	vegetarische Bratlinge
	vegetarische Wurst
	vegetarischer Brotaufstrich
	vegetarische Salami
	Eier
	auch möglich: Hülsenfrüchte wie Linsen oder Lupinen

ODER

✓	IMMER GUT ZU HABEN	✓
	Mehl	Salz, Zucker
	Essig	getrocknete Gewürze