

Notvorrat-Liste

Für 1 Erwachsenen brauchen Sie für 10 Tage 20 Liter Getränke (14 Flaschen ? 1,5 l) und 13,8 kg Lebensmittel.

Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln: 3,3 kg

Vollkornbrot, abgepackt: 710 g

Zwieback: 180 g

Knäckebrötchen: 710 g

Nudeln, roh: 280 g

Reis, roh: 180 g

Haferflocken: 540 g

Kartoffeln, roh: 710 g

Gemüse, Pilze: 4,0 kg

Bohnen grün, Konserve: 570 g

Erbsen/Möhren, Konserve: 640 g

Rotkohl, Konserve: 500 g

Sauerkraut, Konserve: 500 g

Spargel, Konserve: 290 g

Mais, Konserve: 290 g

Pilze, Konserve: 290 g

Saure Gurken, Konserve: 290 g

Rote Bete, Konserve: 290 g

Zwiebeln, frisch: 360 g

Obst: 2,5 kg

Kirschen, Konserve: 400 g

Birnen, Konserve: 180 g

Aprikosen, Konserve: 180 g

Mandarinen, Konserve: 250 g

Ananas, Konserve: 250 g

Rosinen: 140 g

Haselnusskerne: 100 g

Trockenpflaumen: 250 g

Frischobst: 710 g

Getränke: 20 l

Mineralwasser: 20 l

Zitronensaft: 140 ml

Instantkaffee: 180 g

Tee schwarz: 90 g

Milch, Milcherzeugnisse: 2,5 kg

H-Milch 3,5 %: 2,0 l

Hartkäse: 500 g

Eier, Fleisch, Wurst und Fisch: 1,2 kg

Thunfisch, Konserve: 170 g

Ölsardinen: 50 g

Heringsfilet in Soße: 50 g

Corned Beef: 160 g

Kalbsleberwurst, Konserve: 160 g

Dauerwurst (Salami): 160 g

Bockwürstchen, Konserve: 160 g

Eier Gr. M: 5 Stück

Fette, Öl: 330 g

Streichfett: 180 g

Rapsöl: 150 ml

Sonstiges: nach Belieben (BLE)