

Vorrat für 1 Person für 2 Wochen

Die Mengen sind eine Empfehlung. Kaufen Sie nur, was Ihnen schmeckt und was Sie einfach zubereiten können! Lagern Sie die Vorräte trocken und kühl, kontrollieren Sie sie regelmäßig. Was bald abläuft: verbrauchen und nachkaufen.

| | |
|---|--|
| Getränke | Mindestens 21 Liter (Mineral-)Wasser, 7 Liter Frucht-/Gemüsesäfte |
| 4,5 kg Getreideprodukte | z. B. (vakuumverpacktes) Vollkornbrot, Zwieback, Knäckebrötchen, Grieß, Teigwaren |
| 2 kg Fleisch/Fisch | z. B. Dauerwurst, Geräuchertes/Speck, Fischkonserven, Fleischpasteten in Dosen |
| 4,5 kg Milchprodukte | Haltbarmilch, Milchpulver, Hartkäse, Streichkäse |
| 6 kg Obst/Gemüse | Gemüse-/Obstkonserven, Kartoffelpüree, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte, Salate im Glas, Nüsse |
| 2 kg Fertiggerichte | (Dosen-)Suppen, Fertiggerichte, Brotaufstriche |
| Sollten Sie immer zu Hause haben | Mehl, Reis, Kartoffeln, Haferflocken, Zucker, Gewürze, Essig, Speiseöl, Butter, Margarine |
| Nach Bedarf | Babynahrung, Diät-/Allergikerkost, Tiernahrung, Schokolade, Marmelade/Honig, Kekse, Tee, Kaffee, Kakao |
| Hausapotheke | wichtige persönliche Medikamente, Mittel gegen Schmerz, Fieber, Erkältung, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen, Verbandsmaterial |
| Außerdem | Hygieneartikel, batteriebetriebenes Radio, Campingkocher, Taschenlampe, Kerzen, Einwegbesteck und -geschirr, Dokumentenmappe |