

Lange haltbare Lebensmittel als Krisenvorrat
für 1 Person über 14 Tage

GETRÄNKE		
Trinkwasser, Fruchtsaft	28 Liter	Pro Tag 1,5 Liter + 0,5 Liter zum Kochen
GETREIDEERZEUGNISSE		
Mehl, Vollkornbrot, Knäcke, Zwieback, Haferflocken	3,5 kg	eingeschweißte Packungen
Nudeln & Reis	750 g roh	keine Vollkornprodukte
Gemüse	5,5 kg brutto	verzehrfertige Konserven
Obst und Nüsse	3,5 kg brutto	in Dosen und Gläsern
Milch und Milchprodukte	3 L Milch, 0,7 kg Käse	Für Vegetarier: Sojadrink, Tofu
Fleisch, Fisch und Eier	2,1 kg	Salami, Fischdosen, Wurst
Öl und Fett	500 g	Margarine, Butter, Schmalz, Pflanzenöl zum Braten
Sonstiges	Zucker, Salz, Kaffee, Tee, Gewürze, Knabbereien	nach Wunsch