

# Ausgewogener 10-Tage-Vorrat

(Vorrat in den alltäglichen Lebensmittelverbrauch integrieren -> Ist ein Artikel verbraucht wird er nachgekauft)

## Flüssigkeiten

20 Liter

1,5 Liter Getränke (Wasser, Tee, Saft)  
0,5 Liter Wasser zum Kochen



## Kohlenhydrate

3,5 Kilogramm

z. B. Getreide, Brot, Zwieback  
Knäckebrot, Nudeln,  
Reis, Kartoffeln



## Gemüse und Hülsenfrüchte

4 Kilogramm

z. B. Paprika, Karotten, Zwiebeln,  
Tomaten, Linsen, Bohnen, Erbsen  
(auch als Konserven möglich)



## Tierprodukte

1,5 Kilogramm

z. B.  
Fleisch, Fisch und Wurst  
(alle als Konserven) und Eier



ODER

## Tierersatzprodukte

1,1 Kilogramm

z. B.  
Tofu und Soja

## Obst und Nüsse

2,5 Kilogramm

z. B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche,  
Wal- und Haselnüsse  
(auch als Konserven möglich)



## Milchprodukt

2,6 Kilogramm

z. B.  
Milch, Joghurt, (Hart-)Käse



## Fette und Öle

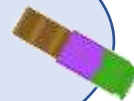
350 Gramm

z. B.  
Raps- und Olivenöl

## Snacks und Sonstiges

Nach Belieben

z. B. Schokolade, Kekse, Honig,  
Marmelade, Chips, Salzstangen  
und Co.



## Nicht vergessen!

Besonderheiten

z. B. Babynahrung, Tiernahrung und sonstige Individuelle Lebensmittel

