



&



Einkaufsempfehlung Lebensmittel

Grundvorrat **erweiterter Vorrat**

Produkt	Menge für 1 Person für 1 Woche	X Anzahl der Wochen	Menge gesamt
Mehl	0,5 Kg		
Reis	0,5 Kg		
Teigwaren	0,5 Kg		
Zucker	0,5 Kg		
Knäckebrot	0,25 Kg		
Zwieback	0,25 Kg		
Kartoffelpürree	½ Pkg		
Suppenpulver	1 Pkg		
Hülsenfrüchte	0,25 Kg		
Nüsse	0,25 Kg		
Trockenobst	0,25 Kg		
Trockengemüse	0,25 Kg		
Fischkonserven	2 Dosen		
Fleischkonserven	2 Dosen		
Dosenaufstrich	3 Dosen		
Speiseöl	0,5 Liter		
Milchpulver	0,25 Kg		
Marmelade	1 Glas		
Honig	0,5 Kg		
Schokolade	3 Tafeln		
Sirup	2 Liter		
Wasser	25 Liter		
H-Milch	2 Liter		

Die Mengen dienen als Orientierungswert. Die Liste ist beliebig erweiterbar (nach individuellen Wünschen). Mengen bezogen auf den Einkauf im Einzelhandel (nicht Großhandel)

Das ist wichtig für den Einkauf!

Der Mensch benötigt eine ausgewogene Ernährung. Unser Organismus braucht auch in Notfällen drei Grundstoffe, damit wir keine Mangelerscheinungen erleiden, und zwar 60 Prozent Kohlenhydrate, 12 Prozent Eiweiß, der Rest sind Fette. Aber auch Vitamine und Spurenelemente sind für eine ausgewogene Ernährung von Bedeutung.

Ein Haushaltsvorrat sollte daher Grundnahrungsmittel und andere leicht lagerbare sowie gut haltbare Lebensmittel für 2 bis 8 Wochen enthalten. Bei der Bevorratung müssen Sie vor allem die individuellen Essgewohnheiten und Trinkgewohnheiten berücksichtigen.

Beachten Sie, dass Diätpatienten einen entsprechenden Vorrat ihrer Spezialkost brauchen und auch für Säuglinge und Kleinkinder ein Vorrat an Kindernahrung angelegt werden muss.

Wenn Sie Haustiere haben, dürfen Sie nicht vergessen, dass auch sie einen Futtermittelvorrat brauchen.