

# Einen vegetarischen Lebens-Mittel Vorrat anlegen

Seite 1

von 3 Seiten

Jeder sollte einen Vorrat an Lebens-Mitteln zu Hause haben.

Man sucht sich selbst die Lebens-Mittel aus.

Je nachdem was man gern isst.

## Beispiel für einen Vorrat:

Lebens-Mittel für **10 Tage** für **eine Person**

Die Menge ist immer nur **ungefähr**.



	Menge	Was man einkauft:
<b>Brot und andere Getreide-Produkte</b>		
verpacktes Vollkorn-Brot	710 Gramm	2 Packungen
Zwieback	180 Gramm	1 Packung
Knäcke-Brot	710 Gramm	2 Packungen
Nudeln	280 Gramm	1 Packung
Reis	180 Gramm	1 Packung
<b>Hafer-Flocken oder andere Getreide-Flocken</b>	540 Gramm	2 Packungen
<b>Kartoffeln</b>	710 Gramm	1 Netz
<b>Gemüse in der Dose oder im Glas</b>		
Bohnen	570 Gramm	2 Dosen oder Gläser
Erbsen und Möhren	640 Gramm	2 Dosen oder Gläser
Rot-Kohl	500 Gramm	1 Dose oder Glas
Sauer-Kraut	500 Gramm	1 Dose oder Glas
Spargel	290 Gramm	1 Glas
Mais	290 Gramm	1 Dose oder Glas
Pilze	290 Gramm	1 Dose oder Glas
saure Gurken	290 Gramm	1 Glas
rote Bete	290 Gramm	1 Glas
<b>Frische Zwiebeln</b>	360 Gramm	1 Netz

Weiter lesen auf Seite 2

# Einen vegetarischen Lebens-Mittel Vorrat anlegen

Seite 2  
von 3 Seiten



	Menge	Was man einkauft:
<b>Obst in der Dose oder im Glas</b>		
Kirschen	400 Gramm	1 Glas
Birnen	180 Gramm	1 Glas
Aprikosen	180 Gramm	1 Glas oder Dose
Mandarinen	250 Gramm	1 Dose oder Glas
Ananas	250 Gramm	1 Dose oder Glas
Rosinen	140 Gramm	1 Packung
Hasel-Nüsse	100 Gramm	1 Packung
Trocken-Pflaumen	250 Gramm	1 Packung
<b>Frisches Obst</b>		
zum Beispiel: Äpfel, Trauben, Orangen, Bananen	insgesamt 710 Gramm	
<b>Getränke</b>		
Mineral-Wasser	20 Liter	20 Liter-Flaschen
Zitronen-Saft	140 Milli-Liter	1 Flasche
Kaffee-Pulver	180 Gramm	1 Packung
Tee-Beutel oder loser Tee	90 Gramm	1 Packung
<b>Milch und Milch-Produkte</b>		
H-Milch	2 Liter	2 Packungen
Hart-Käse	500 Gramm	1 großes Stück
<b>Ersatz für Wurst und Fleisch und Fisch</b>		
Tofu	200 Gramm	1 Packung
vegetarische Bratlinge	150 Gramm	1 Packung
vegetarische Wurst und vegetarische Würstchen	230 Gramm	2 Packungen
vegetarische Salami	200 Gramm	1 Packung
<b>Eier</b>	5 Eier	1 Packung
<b>Fett, Öl</b>		
Butter oder Margarine	160 Gramm	1 Packung
Speise-Öl	150 Milli-Liter	1 Flasche

Beispiel-Foto  
für den Vorrat  
an Lebens-Mitteln



10  
Tage

