

VORRATSTABELLE

Grundnahrungsmittelvorrat für 1 Person und 10 Tage¹⁾ bei durchschnittlicher täglicher Energiezufuhr von 2200 Kilokalorien (Kcal)

Lebensmittelgruppen	Lebensmittel				Energiegehalt* [kcal]		
	Mengen	Beispiele	Mengen	Einheit	100g	Gesamtmenge	
Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln	3,5 kg	Vollkornbrot, abgepackt	714	g		198	1414
		Zwieback	286	g		375	1073
		Knäckebrot	714	g		322	2299
		Nudeln, roh	357	g		362	1292
		Reis, roh	179	g		351	628
		Hafer- /Getreideflocken	536	g		354	1897
		Kartoffeln, roh	714	g	geschält	73	521
Gemüse, Pilze	4 kg	Bohnen grün; Konserve	571	g	Abtropfgewicht	16	91
		Erbsen/Möhren; Konserve	643	g	Abtropfgewicht	48	309
		Rotkohl; Konserve	500	g	Abtropfgewicht	60	300
		Sauerkraut; Konserve	500	g	Abtropfgewicht	21	105
		Spargel; Konserve	286	g	Abtropfgewicht	16	80
		Mais; Konserve	286	g	Abtropfgewicht	76	217
		Pilze; Konserve	286	g	Abtropfgewicht	31	89
		Saure Gurken; Konserve	286	g	Abtropfgewicht	21	60
		Rote Bete; Konserve	286	g	Abtropfgewicht	34	97
		Zwiebeln, frisch	357	g	Abtropfgewicht	28	100
Obst	2,5 kg	Kirschen; Konserve	500	g	Abtropfgewicht	86	430
		Birnen; Konserve	179	g	Abtropfgewicht	64	115
		Aprikosen; Konserve	179	g	Abtropfgewicht	68	122
		Mandarinen; Konserve	250	g	Abtropfgewicht	83	208
		Ananas; Konserve	250	g	Abtropfgewicht	67	168
		Rosinen	143	g		304	435
		Haselnusskerne	143	g		650	930
		Trockenpflaumen	179	g		214	390
		Frischobst	714	g			
		Apfel roh				61	462
		Birne roh			alternativ	52	412
		Banane roh			alternativ	90	660
		Orange roh			alternativ	43	334
Getränke	20 l	Mineralwasser**	20	l		0	0
		Zitronensaft	0,14	l		52	53
		Kaffee (Pulver) / Instantkaffee ***	179	g			
		Tee schwarz, trocken***	89	g			
Milch, Milchproduk te	2,5 kg	H-Milch 3,5% Fett	2	l		66	1320
		Hartkäse	500	g		294	1890

Eier, Ersatzproduk te für Fleisch/Wurs t/ und Fisch	1,5 kg	Thunfisch, Konserve	107	g		100	107
		Oölsardinen, Konserve	71	g	Abtropfgewicht	221	157
		Heringsfilet in Soße, Konserve	71	g	Abtropfgewicht	203	144
		Corned Beef, Konserve	179	g		126	226
		Kalbsleberwurst, Konserve	214	g		345	738
		Dauerwurst (z. B. Salami)	257	g		375	964
		Bockwurstchen, Konserve	214	g	Abtropfgewicht	267	571
		8 Eier (Gewichtskl. M)	379	g	ohne Schale	137	519
Fette, Öl	357 g	Streichfett	179	g			
		Butter			alternativ	741	1334
		Margarine				709	1276
		Speiseöl (z.B. Rapsöl)	0,214	l		884	1326

1) Es handelt sich um allgemeine Empfehlungen, die ggf. an die individuellen Ernährungsbedürfnisse angepasst werden müssen.

- * Energiegehalt: Angaben des Bundeslebensmittelschlüssels (BLS) Version 3.01, Max Rubner-Institut (MRI) - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2010. Alle Rechte am Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) und den darin aufgeführten Datensätzen vorbehalten. © Max Rubner-Institut (MRI) 2004-2011.
- ** Bei dem vorgeschlagenen Mineralwasservorrat sind neben dem durchschnittlichen Getränkebedarf eines Erwachsenen in Höhe von 1,5 Litern pro Person und Tag auch die zum Kochen der angegebenen Mengen an Nudeln, Kartoffeln und Reis erforderlichen Wassermengen in Höhe von 0,5 Litern pro Person und Tag berücksichtigt. Für Personen im Alter von 65 Jahren und älter wird eine erhöhte Getränkezufuhr in Höhe von 2 Litern pro Person und Tag empfohlen. Kinder (nicht Säuglinge) im Alter von bis zu 12 Jahren haben einen durchschnittlichen Getränkebedarf in Höhe von 1 Liter pro Person und Tag. Die Angaben beruhen auf Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem Max Rubner-Institut - Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel.
- *** Kaffee (Getränk): verzehrfertige Menge 150 ml = 3 kcal, 100 ml = 2 kcal, Schwarzer Tee (Getränk): verzehrfertige Menge 150 ml = 0 kcal, 100 ml = 0 kcal
Angaben in Anlehnung an: Deutsche Gesellschaft für Ernährung; Österreichische Gesellschaft für Ernährung; Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Braus, Frankfurt/M. (2000)