

Grundnahrungsmittelvorrat für eine Person und 10 Tage¹⁾
bei durchschnittlicher täglicher Energiezufuhr von 2200 Kilokalorien

Lebensmittelgruppen		Lebensmittel				Energiegehalt [kcal]	
	Mengen	Beispiele	Mengen	Einheit		100 g	Gesamtmenge
Getreideprodukte Brot Kartoffeln	3,3 kg	Vollkornbrot, abgepackt	710	g		213	1512
		Zwieback	180	g		385	693
		Knäckebrötchen	710	g		349	2478
		Nudeln, roh	280	g		357	1000
		Reis, roh	180	g		355	639
		Hafer-/Getreideflocken	540	g		373	2014
		Kartoffeln, roh	710	g	geschält	76	540
Gemüse Pilze	4 kg	Bohnen grün; Konserve	570	g	Abtropfgewicht	21	120
		Erbsen/Möhren; Konserve	640	g	Abtropfgewicht	55	352
		Rotkohl; Konserve	500	g	Abtropfgewicht	60	300
		Sauerkraut; Konserve	500	g	Abtropfgewicht	21	105
		Spargel; Konserve	290	g	Abtropfgewicht	18	52
		Mais; Konserve	290	g	Abtropfgewicht	81	235
		Pilze; Konserve	290	g	Abtropfgewicht	36	104
		Saure Gurken; Konserve	290	g	Abtropfgewicht	11	32
		Rote Bete; Konserve	290	g	Abtropfgewicht	36	104
Zwiebeln, frisch	360	g	Abtropfgewicht	30	108		
Obst	2,5 kg	Kirschen; Konserve	400	g	Abtropfgewicht	87	348
		Birnen; Konserve	180	g	Abtropfgewicht	69	124
		Aprikosen; Konserve	180	g	Abtropfgewicht	70	126
		Mandarinen; Konserve	250	g	Abtropfgewicht	86	215
		Ananas; Konserve	250	g	Abtropfgewicht	69	173
		Rosinen	140	g		314	440
		Haselnusskerne	100	g		664	664
		Trockenpflaumen	250	g		252	630
		Frischobst	710	g			
		Apfel roh	710			65	462
		Birne roh			alternativ	58	412
		Banane roh			alternativ	93	660
Orange roh			alternativ	47	334		
Getränke	20 l	Mineralwasser**	20	l		0	0
		Zitronensaft	0,14	l		38	53
		Kaffee (Pulver) / Instantkaffee ***	180	g			
		Tee schwarz, trocken***	90	g			
Milch Milchprodukte	2,5 kg	H-Milch 3,5% Fett	2	l		66	1320
		Hartkäse	500	g		378	1890
Fleisch/Wurst Fisch Eier	1,1 kg	Thunfisch; Konserve	50	g	Abtropfgewicht	100	50
		Ölsardinen; Konserve	70	g	Abtropfgewicht	221	155
		Heringsfilet in Soße; Konserve	70	g		204	143
		Corned Beef in Dosen	150	g		141	212
		Bockwurstchen; Konserve	210	g	Abtropfgewicht	271	542
		Kalbsleberwurst; Konserve	100	g		345	345
		Dauerwurst (z.B. Salami)	200	g		371	742
		5 Eier (Gewichtsklasse M)	265	g	ohne Schale	137	363
		Streichfett	180	g			

Lebensmittelgruppen	Lebensmittel				Energiegehalt [kcal]		
	Mengen	Beispiele	Mengen	Einheit	100 g	Gesamtmenge	
Fette Öle	330 g	Butter			alternativ	741	1334
		Margarine	180			709	1276
		Speiseöl (z.B. Rapsöl)	0,15	l		884	1326
						22020	Gesamt kcal
						24725	

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

* Energiegehalt: Angaben des Bundeslebensmittelschlüssels (BLS) Version 3.02, Max Rubner-Institut (MRI) - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2014.

** 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. (2015)