

**Die Tabelle gibt einen Überblick über benötigte Gesamtmengen an Lebensmittelbeispielen für einen 3- und 10-tägigen Haushaltsvorrat für eine Person**

(berechnet für eine Person mit einer durchschnittlichen täglichen Energiezufuhr von 2200 Kilokalorien)

Lebensmittelgruppe	Beispiele von Lebensmitteln, die sich für die Vorratshaltung gut eignen	Lagerdauer <sup>1)</sup>	3-Tage-Gesamtmenge für Erwachsene	10-Tage-Gesamtmenge für Erwachsene
<b>Brot, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln</b>	Vollkornbrot Knäckebrot, Zwieback, Dauerbrot	mehrere Monate 1 Jahr	480 g	1.600 g
	Hafer-, Getreideflocken, Müslimischung, Müsliriegel Kekse, Fertigmehlkuchen ungekühlt	1 Jahr 1 Jahr 3 Monate	160 g	540 g
	Nudeln oder Reis, roh Couscous oder Bulgur, roh	1 Jahr ½ Jahr	140 g	460 g
	Kartoffeln, roh	ca. 1 Monat	210 g	710 g
<b>Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze</b>	frische, aber lagerfähige Gemüsearten (z. B. Karotten, Weiß-/Blaukraut)	4 Wochen	1,2 kg	4 kg
	Gemüsekonserven <sup>3)</sup>	1 Jahr		
	Gemüsesaft	1 Jahr		
<b>Obst</b>	frische, aber lagerfähige Obstarten (z. B. Äpfel)	bis 3 Monate	750 g	2,5 kg
	Obstkonserven <sup>3)</sup>	1 Jahr		
	Nüsse, Trockenobst <sup>4)</sup>	1 Jahr		
	Fruchtsaft	1 Jahr		
<b>Milch und Milcherzeugnisse</b>	H-Milch	6-12 Monate	600 g	2 kg
	H-Joghurt	2 Monate		
	Schokotrunk, Kondensmilch	6-12 Monate		
<b>Käse</b>	Hartkäse	3-6 Monate	150 g	500 g
	Schmelzkäse, streichfähig und schnittfest			
<b>Fleisch und Fleischerzeugnisse, Fisch, Vegetarische Ersatzprodukte</b>	Fleischkonserven <sup>3)</sup> (z. B. auch Fleischanteil in Fertiggerichten wie Eintopfgerichte mit Fleisch)	1 Jahr	260 g	850 g
	Wurst- und Fischkonserven <sup>3)</sup>	1 Jahr		
	Luftgetrocknete Wurst- und Fleischwaren (z. B. Salami, Schwarzgeräuchertes)	3 Monate		
	Vegetarische Bratlinge, Tofu (vakuumiert)	1 Monat <sup>5)</sup>	1-2 Stück	4-5 Stück
<b>Speisefette und -öle</b>	Streichfett (z. B. Margarine), Speiseöl	6-12 Monate	100 g	330 g
<b>Brotaufstriche</b>	Konfitüre, Honig, Nuss-Nougat-Creme	1 Jahr	150 g	500 g
	Vegetarische Pasten und Aufstriche	2 Monate		
<b>Getränke</b>	Mineral- und Tafelwasser <sup>6)</sup>	1 Jahr	6 l	20 l
<b>Sonstiges</b>	Kaffeepulver, Tee (trocken), Zucker, Salz, Gewürze, Salzstangen, Kartoffelpüree (Trockenprodukt) etc.		je nach Bedarf	

<sup>1)</sup>Es handelt sich um grobe Richtwerte. Bei gekauften Produkten ist das Mindesthaltbarkeitsdatum zu beachten.

<sup>2)</sup>BMEL ([www.ernaehrungsvorsorge.de](http://www.ernaehrungsvorsorge.de)); Deutsche Gesellschaft für Ernährung, modifiziert durch KERN

<sup>3)</sup>Glas, Dose, Tetra Pak

<sup>4)</sup>25 g Nüsse oder 25 g Trockenfrüchte können 125 g Obst ersetzen

<sup>5)</sup>ungekühlt bis 10 Tage vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums

<sup>6)</sup>Die Getränkemenge beinhaltet außer der Empfehlung für Erwachsene von 1,5 Litern pro Tag, zusätzlich 0,5 Liter, um im Bedarfsfall auch über Wasser für die Zubereitung von z. B. Kaffee, Tee, Kartoffeln, Reis, Nudeln usw. zu verfügen.