

**Grundnahrungsmittelvorrat für 1 Person(en) und 10 Tag(e)<sup>1)</sup>**  
**bei durchschnittlicher täglicher Energiezufuhr von 2200 Kilokalorien (Kcal)**

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel			Energiegehalt der Lebensmittel		
	Mengen	Beispiele	Mengen		Gesamtmenge	je 100 g	
					Kcal		
Getreideprodukte Brot Kartoffeln	3,5 kg	Vollkornbrot	714	g		1414	198
		Zwieback	286	g		1073	375
		Knäckebrot	714	g		2299	322
		Nudeln, roh	357	g		1292	362
		Reis, roh	179	g		628	351
		Hafer-/Getreideflocken	536	g		1897	354
		Kartoffeln, roh	714	g	geschält	521	73
Gemüse Hackfrüchte	4,0 kg	Bohnen in Dosen	571	g	Abtropfgewicht	91	16
		Erbsen/Möhren in Dosen	643	g	Abtropfgewicht	309	48
		Rotkohl in Dosen/Gläsern	500	g	Abtropfgewicht	95	19
		Sauerkraut in Dosen	500	g	Abtropfgewicht	80	16
		Spargel in Gläsern	286	g	Abtropfgewicht	46	16
		Mais in Dosen	286	g	Abtropfgewicht	217	76
		Pilze in Dosen	286	g	Abtropfgewicht	89	31
		Saure Gurken im Glas	286	g	Abtropfgewicht	60	21
		Rote Bete	286	g	Abtropfgewicht	97	34
		Zwiebeln, frisch	357	g		100	28
Obst	2,5 kg	Kirschen im Glas	500	g	Abtropfgewicht	430	86
		Birnen in Dosen	179	g	Abtropfgewicht	115	64
		Aprikosen in Dosen	179	g	Abtropfgewicht	122	68
		Mandarinen in Dosen	250	g	Abtropfgewicht	208	83
		Ananas in Dosen	250	g	Abtropfgewicht	168	67
		Rosinen	143	g		435	304
		Haselnusskerne	143	g		930	650
		Trockenpflaumen	179	g		390	218
		Frischobst	714	g			
		Apfel roh				436	61
		Birne roh				371	52
		Banane roh				643	90
		Orange roh				307	43
Getränke	20,0 l	Mineralwasser**	20	l		0	0
		Zitronensaft	0,14	l		52	37
		Kaffee (Pulver)***	179	g			
		Tee schwarz, trocken***	89	g			
Milch Milchprodukte	2,6 kg	H-Milch 3,5% Fett	2	l		1320	66
		Hartkäse	500	g		1470	294
Fisch Fleisch Eier	1,5 kg	Thunfisch in Dosen	107	g	Abtropfgewicht	107	100
		Ölsardinen in Dosen	71	g	Abtropfgewicht	157	221
		Heringsfilet in Soße, Konserve	71	g		144	203
		Corned Beef in Dosen	179	g		226	126

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel				Energiegehalt der Lebensmittel	
	Mengen	Beispiele	Mengen		Gesamtmenge	je 100 g
					<b>Kcal</b>	
		Bockwürstchen im Glas/Dosen	214	g Abtropfgewicht	571	267
		Kalbsleberwurst im Glas/Dosen	214	g	738	345
		Dauerwurst (z.B. Salami)	257	g	964	375
		8 Eier Gewichtsklasse M (à 60 g Einkaufsgewicht)	379	g ohne Schale	519	137
Fette Öle	357 g	<b>Streichfett</b>	179	g		
		Butter			1326	741
		Margarine			1269	709
		Öl (z.B. Maiskeim, Sonnenblumen)	0,214	l		1892

**1) Es handelt sich um allgemeine Empfehlungen, die ggf. an die individuellen Ernährungsbedürfnissen 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 - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (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)