

Grundnahrungsmittelvorrat für 2 Person(en) und 10 Tag(e)¹⁾
bei durchschnittlicher täglicher Energiezufuhr von 2200 Kilokalorien (Kcal)

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel				Energiegehalt der Lebensmittel	
	Mengen	Beispiele	Mengen		Gesamtmenge	je 100 g	
						Kcal	
Getreideprodukte Brot Kartoffeln	7,0 kg	Vollkornbrot	1,4	kg		2829	198
		Zwieback	571	g		2141	375
		Knäckebrot	1,4	kg		4601	322
		Nudeln, roh	714	g		2585	362
		Reis, roh	357	g		1253	351
		Hafer-/Getreideflocken	1,1	kg		3791	354
		Kartoffeln, roh	1,4	kg	geschält	1043	73
Gemüse Hackfrüchte	8,0 kg	Bohnen in Dosen	1,1	kg	Abtropfgewicht	183	16
		Erbsen/Möhren in Dosen	1,3	kg	Abtropfgewicht	617	48
		Rotkohl in Dosen/Gläsern	1,0	kg	Abtropfgewicht	190	19
		Sauerkraut in Dosen	1,0	kg	Abtropfgewicht	160	16
		Spargel in Gläsern	571	g	Abtropfgewicht	91	16
		Mais in Dosen	571	g	Abtropfgewicht	434	76
		Pilze in Dosen	571	g	Abtropfgewicht	177	31
		Saure Gurken im Glas	571	g	Abtropfgewicht	120	21
		Rote Bete	571	g	Abtropfgewicht	194	34
		Zwiebeln, frisch	714	g		200	28
Obst	5,1 kg	Kirschen im Glas	1,0	kg	Abtropfgewicht	860	86
		Birnen in Dosen	357	g	Abtropfgewicht	229	64
		Aprikosen in Dosen	357	g	Abtropfgewicht	243	68
		Mandarinen in Dosen	500	g	Abtropfgewicht	415	83
		Ananas in Dosen	500	g	Abtropfgewicht	335	67
		Rosinen	286	g		869	304
		Haselnusskerne	286	g		1859	650
		Trockenpflaumen	357	g		778	218
		Frischobst	1,4	kg			
		Apfel roh				872	61
		Birne roh				743	52
		Banane roh				1286	90
		Orange roh				615	43
Getränke	40,0 l	Mineralwasser**	40	l		0	0
		Zitronensaft	0,29	l		107	37
		Kaffee (Pulver)***	357	g			
		Tee schwarz, trocken***	179	g			
Milch Milchprodukte	5,2 kg	H-Milch 3,5% Fett	4	l		2640	66
		Hartkäse	1,0	kg		2940	294
Fisch Fleisch Eier	3,0 kg	Thunfisch in Dosen	214	g	Abtropfgewicht	214	100
		Ölsardinen in Dosen	143	g	Abtropfgewicht	316	221
		Heringsfilet in Soße, Konserve	143	g		290	203
		Corned Beef in Dosen	357	g		450	126

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel				Energiegehalt der Lebensmittel		
	Mengen	Beispiele	Mengen		Gesamtmenge	je 100 g	
					Kcal		
		Bockwürstchen im Glas/Dosen	429	g	Abtropfgewicht	1145	267
		Kalbsleberwurst im Glas/Dosen	429	g		1480	345
		Dauerwurst (z.B. Salami)	514	g		1928	375
		15 Eier Gewichtsklasse M (à 60 g Einkaufsgewicht)	757	g	ohne Schale	1037	137
Fette Öle	714 g	Streichfett	357	g			
		Butter				2645	741
		Margarine				2531	709
		Öl (z.B. Maiskeim, Sonnenblumen)	0,429	l		3792	884

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)