

Grundnahrungsmittelvorrat für 3 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	10,5 kg	Vollkornbrot	2,1	kg		4243	198
		Zwieback	857	g		3214	375
		Knäckebrot	2,1	kg		6901	322
		Nudeln, roh	1,1	kg		3877	362
		Reis, roh	536	g		1881	351
		Hafer-/Getreideflocken	1,6	kg		5689	354
		Kartoffeln, roh	2,1	kg	geschält	1564	73
Gemüse Hackfrüchte	12,0 kg	Bohnen in Dosen	1,7	kg	Abtropfgewicht	274	16
		Erbsen/Möhren in Dosen	1,9	kg	Abtropfgewicht	926	48
		Rotkohl in Dosen/Gläsern	1,5	kg	Abtropfgewicht	285	19
		Sauerkraut in Dosen	1,5	kg	Abtropfgewicht	240	16
		Spargel in Gläsern	857	g	Abtropfgewicht	137	16
		Mais in Dosen	857	g	Abtropfgewicht	651	76
		Pilze in Dosen	857	g	Abtropfgewicht	266	31
		Saure Gurken im Glas	857	g	Abtropfgewicht	180	21
		Rote Bete	857	g	Abtropfgewicht	291	34
		Zwiebeln, frisch	1,1	kg		300	28
Obst	7,7 kg	Kirschen im Glas	1,5	kg	Abtropfgewicht	1290	86
		Birnen in Dosen	536	g	Abtropfgewicht	343	64
		Aprikosen in Dosen	536	g	Abtropfgewicht	365	68
		Mandarinen in Dosen	750	g	Abtropfgewicht	623	83
		Ananas in Dosen	750	g	Abtropfgewicht	503	67
		Rosinen	429	g		1304	304
		Haselnusskerne	429	g		2789	650
		Trockenpflaumen	536	g		1169	218
		Frischobst	2,1	kg			
		Apfel roh				1307	61
		Birne roh				1114	52
		Banane roh				1929	90
		Orange roh				922	43
Getränke	60,0 l	Mineralwasser**	60	l		0	0
		Zitronensaft	0,43	l		159	37
		Kaffee (Pulver)***	536	g			
		Tee schwarz, trocken***	268	g			
Milch Milchprodukte	7,9 kg	H-Milch 3,5% Fett	6	l		3960	66
		Hartkäse	1,5	kg		4410	294
Fisch Fleisch Eier	4,5 kg	Thunfisch in Dosen	321	g	Abtropfgewicht	321	100
		Ölsardinen in Dosen	214	g	Abtropfgewicht	473	221
		Heringsfilet in Soße, Konserve	214	g		434	203
		Corned Beef in Dosen	536	g		675	126

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel				Energiegehalt der Lebensmittel	
	Mengen	Beispiele	Mengen			Gesamt- menge	je 100 g
						Kcal	
		Bockwürstchen im Glas/Dosen	643	g	Abtropfgewicht	1717	267
		Kalbsleberwurst im Glas/Dosen	643	g		2218	345
		Dauerwurst (z.B. Salami)	771	g		2891	375
		22 Eier Gewichtsklasse M (à 60 g Einkaufsgewicht)	1,1	kg	ohne Schale	1556	137
Fette Öle	1,0 kg	Streichfett	536	g			
		Butter				3972	741
		Margarine				3800	709
		Öl (z.B. Maiskeim, Sonnenblumen)	0,643	l		5684	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)