Drucken

Grundnahrungsmittelvorrat für 4 Person(en) und 10 Tag(e)[1)]
bei durchschnittlicher täglicher Energiezufuhr von 2200 Kilokalorien (Kcal)

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel				Energiegehalt der Lebensmittel	
	Mengen	Beispiele	Mengen			Gesamt-menge	je 100 g
						Kcal	
Getreideprodukte Brot Kartoffeln	14,0 kg	Vollkornbrot	2,9	kg		5657	198
		Zwieback	1,1	kg		4286	375
		Knäckebrot	2,9	kg		9200	322
		Nudeln, roh	1,4	kg		5173	362
		Reis, roh	714	g		2506	351
		Hafer-/Getreideflocken	2,1	kg		7586	354
		Kartoffeln, roh	2,9	kg	geschält	2086	73
Gemüse Hackfrüchte	16,0 kg	Bohnen in Dosen	2,3	kg	Abtropfgewicht	366	16
		Erbsen/Möhren in Dosen	2,6	kg	Abtropfgewicht	1234	48
		Rotkohl in Dosen/Gläsern	2,0	kg	Abtropfgewicht	380	19
		Sauerkraut in Dosen	2,0	kg	Abtropfgewicht	320	16
		Spargel in Gläsern	1,1	kg	Abtropfgewicht	183	16
		Mais in Dosen	1,1	kg	Abtropfgewicht	869	76
		Pilze in Dosen	1,1	kg	Abtropfgewicht	354	31
		Saure Gurken im Glas	1,1	kg	Abtropfgewicht	240	21
		Rote Bete	1,1	kg	Abtropfgewicht	389	34
		Zwiebeln, frisch	1,4	kg		400	28
Obst	10,2 kg	Kirschen im Glas	2,0	kg	Abtropfgewicht	1720	86
		Birnen in Dosen	714	g	Abtropfgewicht	457	64
		Aprikosen in Dosen	714	g	Abtropfgewicht	486	68
		Mandarinen in Dosen	1,0	kg	Abtropfgewicht	830	83
		Ananas in Dosen	1,0	kg	Abtropfgewicht	670	67
		Rosinen	571	g		1736	304
		Haselnusskerne	571	g		3712	650
		Trockenpflaumen	714	g		1557	218
		Frischobst	2,9	kg			
		Apfel roh				1743	61
		Birne roh				1486	52
		Banane roh				2571	90
		Orange roh				1229	43
Getränke	80,0 l	Mineralwasser**	80	l		0	0
		Zitronensaft	0,57	l		211	37
		Kaffee (Pulver)***	714	g			
		Tee schwarz, trocken***	357	g			
Milch Milchprodukte	10,5 kg	H-Milch 3,5% Fett	9	l		5940	66
		Hartkäse	2,0	kg		5880	294
Fisch Fleisch Eier	6,0 kg	Thunfisch in Dosen	429	g	Abtropfgewicht	429	100
		Ölsardinen in Dosen	286	g	Abtropfgewicht	632	221
		Heringsfilet in Soße, Konserve	286	g		581	203
		Corned Beef in Dosen	714	g		900	126

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel				Energiegehalt der Lebensmittel	
	Mengen	Beispiele	Mengen			Gesamt-menge	je 100 g
						Kcal	
		Bockwürstchen im Glas/Dosen	857	g	Abtropfgewicht	2288	267
		Kalbsleberwurst im Glas/Dosen	857	g		2957	345
		Dauerwurst (z.B. Salami)	1,0	kg		3859	375
		29 Eier Gewichtsklasse M (à 60 g Einkaufsgewicht)	1,5	kg	ohne Schale	2074	137
Fette Öle	1,4 kg	**Streichfett**	714	g			
		Butter				5291	741
		Margarine				5062	709
		Öl (z.B. Maiskeim, Sonnenblumen)	0,857	l		7576	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 Bundeslebensmittelschlüssle (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)

Drucken