

Essenzielle Einkaufsliste

Einkaufsliste Notfallvorrat (lange haltbare Lebensmittel)	
Reis, Bulgur, Quinoa, Polenta	1 kg
Nudeln	1 kg
Kidneybohnen	3 Dosen
Mais	3 Dosen
Linsen, Bohnen, Kichererbsen trocken	je 0,5 kg
Kokosmilch	2 x 250 ml
Pesto	1 Glas
Tomaten gehackt (Pelati)	4 Dosen
Eingelegtes Gemüse/Fertigsalat (z. B. rote Rübe, Sauerkraut, Oliven)	4 Gläser
Marmelade, Honig nach Geschmack	
Nüsse, Mohn, Kürbiskerne	Je 250 g
Obstkonserven (z.B. Apfelmus)	2 Gläser
Fischkonserven (z. B. Thunfisch im eigenen Saft)	2 Dosen
Nudelsaucen	2 Gläser
ungekühlt haltbare Hummusse	4 Packungen
Samen zum Sprossenziehen	
Rapsöl	1 l
Olivenöl und Balsamico-Essig	je 0,5 l
Knödelbrot	1 Pkg
Gemüsebrühe gekörnt	1 Glas
Salz, Zucker	Je 0,5 kg
TK-Spinat, -Erbsen, -Beeren	Je 2 Packungen
Mehl	1 kg
Kaffee, Tee nach geplantem Verbrauch	
Brot abgepackt	1 kg
H-Milch	2 l

Frisches	für 2 Personen (2 Wochen)
Kartoffeln	2 kg
Zwiebeln	2 kg
Gemüse gemischt (zB Karotten, Pastinaken, Lauch, Süßkartoffel, Weißkraut, Brokkoli)	7 kg
Obst (z. B. Bananen, Orangen)	3 kg
Fleisch (z. B. vakuumverpacktes Rindfleisch)	0,5 kg
Frischmilch	3 l
Butter, Frischkäse	je 250 g
Käse	0,5 kg
Schinken	250 g
Parmesan	250 g
Eier	2 x 10
Joghurt	2 kg
Haferflocken, Müsli	1 kg
Feta	2 Pkg.