



## Notvorrat für 14 Tage

Information für die Bevorratung von Lebensmittel für einen ausgewogenen Speiseplan für 14 Tage.

**Ziel** Information für Lebensmittelvorrat für 14 Tage

**Dauer** Infoblatt

**Inhalt** **Notvorrat für eine Person**  
für 14 Tage

- **4,5 kg: Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln**

*Beispiel: 1 P. Vollkornbrot, 1 P. Zwieback, 1 P. Teigwaren, 1 P. Reis, 1. P. Hafer- oder Getreideflocken, 1 P. Mehl, 1 kg Kartoffeln*

- **5,6 kg Gemüse**

*Beispiel: 6 Dosen Gemüse (grüne Bohnen, Mais, Tomaten, Rotkohl, Sauerkraut, Spargel), 1 Dose Pilze, 1 Glas saure Gurken, 1 Glas Rote Beete, 1 P. Linsen/Bohnen, 1 Beutel Zwiebel, 1 Knoblauchzwiebel*

- **2 kg Obst**

*Beispiel: 1 kg Frisches Obst, 1 Glas Kirschen, 1 Dose Pfirsich, 1 P. Mandeln, 1 P. Trockenobst*

- **4,5 kg Milch, Milchprodukte**

*Beispiel: 3 P. H-Milch, 1 kg Joghurt/Quark, 0,5 kg Hartkäse*

- **2 kg Fisch, Fleisch, Eier**

*Beispiel: 5 Dosen Fisch (Thunfisch, Makrele, Sardinen, Hering), 4 Dosen mit Wurst, 1 kleine Salami, 6 Eier*

- **0,5 kg Öle und Fett**

*Beispiel: 1 Fl. Pflanzenöl (Rapsöl, Olivenöl), 1 P. Streichfett*

- **21 l Getränke**

*Beispiel: 2 Kisten Mineralwasser, 2 Fl. Fruchtsaft, 1 P. Kaffee, 1 P. Tee*

- **Sonstiges**

*Zucker, Jodsalz, Gewürze, Tomatenmark, 1 Fl. Essig, Backpulver, Trockenhefe, Instantbrühe, Kakaopulver, Puddingpulver, Konfitüre/Honig, 1 T. Schokolade, 1 P. Hartkekse, Fertiggerichte*

Die Beispiele sollen als Anregung dienen.

Ihr persönlicher Lebensmittelvorrat wird sich je nach Geschmack und diätetischen Bedürfnissen anders zusammensetzen.

Da in bestimmten Gefahrensituationen mit Stromausfall gerechnet werden muss, wurde für diese Aufstellung Tiefkühlware nicht berücksichtigt.

Diesen Angaben liegt der Verbrauch einer erwachsenen Person mit 2000 kcal/Tag zu Grunde.

Angaben in Anlehnung an die Empfehlung des MLR.



**Zielgruppe** Alle

**Durchführung** Infoblatt

**Voraussetzung** keine

**Teilnehmerzahl**

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/437](http://www.eb-gs.de/display-angebot/437) gefunden.  
Erstellt am 14.12.2025*