

Checkliste

Notfallvorrat pro Person für circa zehn Tage

Sie können die Liste ganz nach Ihrem Geschmack anpassen.

Wichtig: Verbrauchen Sie die Lebensmittel vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums und kaufen Sie diese wieder nach.

- ✓ 20 Liter Wasser
- ✓ 2x Brot in Dosen oder abgepacktes Knäckebrot
- ✓ 4x Wurst in Dosen oder vegetarische Aufstriche
- ✓ 2x Nudeln (500g)
- ✓ 1x Reis (500g)
- ✓ 2x Kartoffelpüree-Pulver (350g)
- ✓ 2x Haferflocken (500g), Gries oder Müsli
- ✓ 2x H-Milch oder pflanzliche Milch
- ✓ 2x Tomatensauce (500g) oder 4x Pesto
- ✓ 2x Sauerkraut (500g) oder anderes haltbares vitaminreiches Gemüse
- ✓ 2x Mais in Dosen oder Glas (300g)
- ✓ 2x Erbsen in Dosen oder Glas (300g)
- ✓ persönliche Medikamente für zwei Wochen

Zusätzlich nach Geschmack:

- ✓ 4x Obstkonserven
- ✓ 1kg Milchprodukte und Hartkäse
- ✓ Fisch (in der Dose)
- ✓ Eier
- ✓ Fette und Öle