

## Beispiel für einen Vorrat an Grundnahrungsmitteln für eine Person und 14 Tage<sup>1)</sup>

bei durchschnittlicher täglicher Energiezufuhr von 2200 Kilokalorien (Kcal)

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel			Energiegehalt der Lebensmittel		
	Mengen	Beispiele	Mengen		Gesamtmenge	je 100 g	
					kcal		
Getreideprodukte Brot Kartoffeln	4,9 kg	Vollkornbrot	1000	g		1980	198
		Zwieback	400	g		1500	375
		Knäckebrot	1000	g		3220	322
		Nudeln, roh	500	g		1810	362
		Reis, roh	250	g		878	351
		Hafer-/Getreideflocken	750	g		2655	354
		Kartoffeln roh	1000	g	geschält	730	73
Gemüse Hülsenfrüchte	5,6 kg	Bohnen in Dosen	800	g	Abtropfgewicht	128	16
		Erbsen/Möhren in Dosen	900	g	Abtropfgewicht	432	48
		Rotkohl in Dosen/Gläsern	700	g	Abtropfgewicht	133	19
		Sauerkraut in Dosen	700	g	Abtropfgewicht	112	16
		Spargel in Gläsern	400	g	Abtropfgewicht	64	16
		Mais in Dosen	400	g	Abtropfgewicht	304	76
		Pilze in Dosen	400	g	Abtropfgewicht	124	31
		Saure Gurken im Glas	400	g	Abtropfgewicht	84	21
		Rote Bete	400	g	Abtropfgewicht	136	34
		Zwiebeln, frisch	500	g		140	28
Obst	3,6 kg	Kirschen im Glas	700	g	Abtropfgewicht	602	86
		Birnen in Dosen	250	g	Abtropfgewicht	160	64
		Aprikosen in Dosen	250	g	Abtropfgewicht	170	68
		Mandarinen in Dosen	350	g	Abtropfgewicht	291	83
		Ananas in Dosen	350	g	Abtropfgewicht	235	67
		Rosinen	200	g		608	304
		Haselnusskerne	200	g		1300	650
		Trockenpflaumen	250	g		545	218
		Frischobst	1000	g			
		Apfel roh				610	61
		Birne roh					52
		Banane roh					90
		Orange roh					43
Getränke	28 l	Mineralwasser **	28	l		0	0
		Zitronensaft	0,2	l		74	37
		Kaffee (Pulver)***	250	g			
		Tee schwarz, trocken***	125	g			
Milch Milchprodukte	3,7 kg	H-Milch 3,5 % Fett	3	l		1980	66
		Hartkäse	700	g		2058	294

Lebensmittelgruppe		Lebensmittel				Energiegehalt* der Lebensmittel	
	Mengen	Beispiele	Mengen		Gesamtmenge	je 100 g	
							kcal
Fisch Fleisch Eier	2,1 kg	Thunfisch in Dosen	150	g	Abtropfgewicht	150	100
		Ölsardinen in Dosen	100	g	Abtropfgewicht	221	221
		Heringsfilet in Soße, Konserve	100	g		203	203
		Corned Beef in Dosen	250	g		315	126
		Bockwürstchen im Glas/Dose	300	g	Abtropfgewicht	801	267
		Kalbsleberwurst im Glas/Dose	300	g		1035	345
		Dauerwurst (z.B. Salami)	360	g		1350	375
		10 Eier Gewichtsklasse M (à 60 g Einkaufsgewicht)	528	g	ohne Schalenanteil	723	137
		Fette Öle	0,5 kg	<b>Streichfett</b>	250	g	
Butter							741
Margarine						1773	709
Öl (z.B. Maiskeim, Sonnenblumen)	0,3			l		2652	884
<p><b>1) Es handelt sich um allgemeine Empfehlungen, die ggf. an die individuellen Ernährungsbedürfnisse angepasst werden müssen.</b></p> <p>* 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.</p> <p>** 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.</p> <p>Die Angaben beruhen auf Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem Max Rubner-Institut - Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel.</p> <p>*** 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</p> <p>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).</p>							