

Vorrattabelle

Grundnahrungsmittelvorrat für eine Person und 10 Tage¹ bei durchschnittlicher täglicher Energiezufuhr von 2.200 Kilokalorien (Kcal)

Lebensmittelgruppen		Lebensmittel				Energiegehalt ² [kcal]	
Erzeugnis	Mengen	Beispiele	Mengen	Einheit	Bemerkung	100 g	Gesamtmenge
Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln	3,3 kg	Vollkornbrot, abgepackt	710	g		213	1.512
		Zwieback	180	g		385	693
		Knäckebrötchen	710	g		349	2.478
		Nudeln, roh	280	g		357	1.000
		Reis, roh	180	g		355	639
		Hafer-/Getreideflocken	540	g		373	2.014
		Kartoffeln, roh	710	g	geschält	76	540
Gemüse, Pilze	4,0 kg	Bohnen grün; Konserve ³	570	g	Abtropfgewicht	21	120
		Erbsen/Möhren; Konserve	640	g	Abtropfgewicht	55	352
		Rotkohl; Konserve	500	g	Abtropfgewicht	60	300
		Sauerkraut; Konserve	500	g	Abtropfgewicht	21	105
		Spargel; Konserve	290	g	Abtropfgewicht	18	52
		Mais; Konserve	290	g	Abtropfgewicht	81	235
		Pilze; Konserve	290	g	Abtropfgewicht	36	104
		Saure Gurken; Konserve	290	g	Abtropfgewicht	11	32
		Rote Bete; Konserve	290	g	Abtropfgewicht	36	104
		Zwiebeln, frisch	360	g	Abtropfgewicht	30	108
Obst	2,5 kg	Kirschen; Konserve	400	g	Abtropfgewicht	87	348
		Birnen; Konserve	180	g	Abtropfgewicht	69	124
		Aprikosen; Konserve	180	g	Abtropfgewicht	70	126
		Mandarinen; Konserve	250	g	Abtropfgewicht	86	215
		Ananas; Konserve	250	g	Abtropfgewicht	69	173
		Rosinen	140	g		314	440
		Haselnusskerne	100	g		664	664

		Trockenpflaumen	250	g		252	630
		Frischobst, z. B.	710	g			
		Apfel roh			Beispiel für Frischobst	65	462
		Birne roh			Beispiel für Frischobst	58	412
		Banane roh			Beispiel für Frischobst	93	660
		Orange roh			Beispiel für Frischobst	47	334
Getränke	20 l	Mineralwasser ⁴	20	l		0	0
		Zitronensaft	0,14	l		38	53
		Kaffee (Pulver), Instantkaffee ⁵	180	g			
		Tee schwarz, trocken ⁵	90	g			
Milch, Milcherzeugnisse	2,5 kg	H-Milch 3,5 % Fett	2	l		66	1.320
		Hartkäse	500	g		378	1.890
Eier, Fleisch, Wurst und Fisch	1,2 kg	Thunfisch, Konserve ohne Öl	165	g	Abtropfgewicht	100	165
		Ölsardinen, Konserve	50	g	Abtropfgewicht	221	111
		Heringsfilet in Soße, Konserve	50	g	Abtropfgewicht	204	102
		Corned Beef, Konserve	160	g		141	226
		Kalbsleberwurst, Konserve	160	g		345	552
		Dauerwurst (z. B. Salami)	160	g		371	594
		Bockwurstchen, Konserve	160	g	Abtropfgewicht	271	434
		Eier (Gewichts-klasse M)	5	Eier	Gewicht je Ei ohne Schale etwa 53 g	137	363
Fette, Öl	330 g	Streichfett, z. B.	180	g			
		Butter			Beispiel für Streichfett	741	1.334
		Margarine			Beispiel für Streichfett	709	1.276
		Speiseöl (z. B. Rapsöl)	0,15	l		884	1.326

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. (2015)

1 Es handelt sich um allgemeine Empfehlungen, die ggf. an die individuellen Ernährungsbedürfnisse angepasst werden müssen.

2 Energiegehalt: Angaben des Bundeslebensmittelschlüssels (BLS) Version 3.02, Max Rubner-Institut (MRI) - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2014.

- 3 Alternativ zu Bohnen und Erbsen können auch andere Hülsenfrüchte verwendet werden wie z. B. Kichererbsen, Linsen, Lupinen.
- 4 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 - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel.
- 5 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