

Monats Vorrat für 1 Person bei etwa 2000kcal/Tag

Anzahl	Artikel	Menge	Preis 2019	Gesamtpreis	Kjoule/100	Summe KJ/pck	Summe KJ/alles	kcal	Halt.Mon.	Gewicht
3	Mehl	1000	0,39	1,17	1441	14410	43230	10325	14	3000
1	Zucker	1000	0,59	0,59	1700	17000	17000	4060	60	1000
1	Reis	1000	1,99	1,99	1490	14900	14900	3559	31	1000
3	Spaghetti	500	0,39	1,17	1502	7510	22530	5381	30	1500
1	Haferflocken	500	0,49	0,49	1566	7830	7830	1870	12	500
1	Pflanzen-Öl	1000	0,99	0,99	3404	34040	34040	8130	19	1000
1	kichererbsen	500	1,75	1,75	1421	7105	7105	1697	16	500
2	Trockene Rote Linsen	500	1,75	3,5	1421	7105	14210	3394	26	1000
1	Salz	500	0,19	0,19	0	0	0	0	36	500
2	Rosinen	250	0,99	1,98	1361	3403	6805	1625	9	500
1	Butterkekse	400	0,99	0,99	1879	7516	7516	1795	10	400
1	Zitronentee-Getränk	400	1,59	1,59	82	328	328	78	24	400
1	Vitamine	138	2,89	2,89	0	0	0	0	27	138
1	Kartoffelpüree	400	0,89	0,89	278	1112	1112	266	18	400
4	heringfilet	200	0,89	3,56	955	1910	7640	1825	31	800
2	thunfisch	150	1,29	2,58	415	623	1245	297	36	300
1	erbsen	800	0,99	0,99	502	4016	4016	959	36	800
2	bohnen	400	0,59	1,18	106	424	848	203	44	800
2	zwieback	225	0,89	1,78	1669	3755	7511	1794		450
2	erdnusscreme	350	1,79	3,58	2607	9125	18249	4358	21	700
1	tomatenmark	200	0,49	0,49	532	1064	1064	254	36	200
1	mais	285	0,49	0,49	319	909	909	217	43	285
1	streichfett	250	1,59	1,59	2797	6993	6993	1670	3	250
1	kaffee	500	3,79	3,79	0	0	0	0	22	500
1	honig	500	3,59	3,59	1283	6415	6415	1532	22	500
1	gewürze		0,99	0,99	0	0	0	0		0
1	müsli	500	2,45	2,45	1804	9020	9020	2154	9	500
1	backpulver		0,29	0,29	419	0	0	0	22	0
1	erdnüsse	200	0,79	0,79	2558	5116	5116	1222	11	200
1	studentenfutter	200	1,59	1,59	2226	4452	4452	1063	6	200
2	marmelade	250	0,99	1,98	759	1898	3795	906		500
1	gemüsebrühe	140	0,99	0,99	14	20	20	5	13	140
1	knäckebröt	250	0,89	0,89	1386	3465	3465	828	11	250
2	wurstkonserve	200	2,59	5,18	736	1472	2944	703	23	400
1	wurstkonserve	400	2,99	2,99	1155	4620	4620	1103	48	400
2	Frühstücksfleisch	340	3,18	6,36	1193	4056	8112	1938	28	680
1	Leberwurst	400	1,99	1,99	1108	4432	4432	1059	28	400
4	Schokolade	100	0,99	3,96	2242	2242	8968	2142	12	400
				74,25	42088	198284	286439	68412		
								2207		21493