

Diese Liste ist natürlich nur eine Anregung und wir empfehlen, den Vorrat an Ihre Bedürfniss anzupassen. Viel Erfolg.

	Gewünschter Vorrat	Vorhande Menge	
Getreide / Kohlenhydrate			
Gesamtmenge:			
Dinkelmehl			
Weizenmehl			
Roggenmehl			
Kichererbsenmehl			
Reis			
Nudeln			
Haferflocken +Müsli			
ganze Getreide			
CousCous			
Vollkornbrot			
Knäckebrot			
Aufback- und Frischbrot			
Wraps			
Kartoffeln			
TK Pommes +Puffer			
Quinoa			
Gesamtmenge:			
Differenz			

Gemüse			
Gesamtmenge:			
TK Gemüse			
Pesto + Aufstriche			
Dosentomaten			
frische Zwiebeln			
Maiskonserve			
Sauerkraut			
Rotkraut im Glas			
Cornichons/Oliven			
Kohlköpfe			
Möhren			
Rote Beete			
Sprossensamen			
Tomatenmark -Tube			
frisches Gemüse/ Salat			

Obst			
Gesamtmenge:			
TK Obst			
Trockendatteln			
Trockenpflaume, aprikose			
Nüsse + Kerne			
Mandeln			
Äpfel			
Apfelmus			
Dosenobst			
Glasobst			
Rosinen			
frisches Obst			
Gesamtmenge:			
Fett und Öl			
Gesamtmenge:			
Butter			
Margarine			
Olivenöl			
Nussöl			
Sonnenblumenöl			
Rapsöl			

Milch / Milchersatz / Sahne			
Gesamtmenge:			
Kuhmilch			
Kuhsahne			
saure Sahne, Creme friache			
vegane Sahne			
vegane Milch			
Kokosmilch			
Schafskäse			
Schnittkäse			
Käse am Stück			
Joghurt			
Eigene Kategorie			

Fleisch/Eier/Linsen/Ersatz			
Gesamtmenge:			
Dosenfisch			
Dosenwurst/^veg Aufstriche			
Salami und Schinken			
Wurst im Glas			
Speck			
TK - Fisch			
Linsen und Dal			
Soja und Tofu			
Frischfleisch			
Diverses			
Stärke			
Backpulver			
Trockenhefe			
Salz			
Gewürze			
Kräuter			
Puddingpulver			
Schokolade			
Kekse			
Eiscreme			
Bonbons			

Getränke			
Gesamtmenge:			
Mineralwasser			
Saft			
Zitronensaft			
Tee			
Kaffee			
Drogerie			
Toilettenpapier			
Seife			
Zahnbürste			
Zahnpasta			
Rasierklingen			
Tampons/Binden			
Duschzeug			
Viel Erfolg beim Einkaufen			