

Vorrattabelle Mischkost



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	
		Knäckebrot	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 und Milchzeugnisse	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	
		Bockwürstchen, Konserve	160	g	Abtropfgewicht	271	434	
		Eier (Gewichtsklasse 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 1,3 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