Lebensmittelvorrat (für 3 Monate, sprich 12 Wochen od	Menge für	Bestellt	Erledigt
	4 Personen		
Getreidemühle (um das Getreide zu mahlen)			
Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Hafer; 45 kg pro Person	180 kg		
Hefe und Backzubehör	84 kg		
Nudeln, Reis, 15 kg pro Person	60 kg		
Zucker 12 kg pro Person; Honig	60 g		
Salz 1,5 kg pro Person	6 kg		
Magermilchpulver, 12 kg pro Person	48 kg		
Konservennahrung wie Gulaschsuppe, Ravioli, Erbsen & B	20 Dosen		
Eingelegtes Gemüse (Bohnen, Kraut, Karotten, Pilze,)	25 Dosen		
Eingelegte Früchte (Aprikosen, Ananas)	20 Dosen		
Getrocknetes Obst (Aprikosen, Mangos, Rosinen, Datteln,	25 Packungen		
Linsen, Bohnen, Erbsen	20 kg		
Dosenfisch (Thunfisch, Sardinen, Bismarckheringe)	50 Dosen		
Essig, Salatöl, Gewürze,	10 Liter		
Marmelade, Konfitüre, Nusscreme,	25 Gläser		
Brotaufstriche	20 Gläser		
Kaffee, Tee, Kakao, Instandkaffee,	6 kg		
Haltbare Milch	25 Liter		
Fleisch und Wurst in Dosen	20 Dosen		
Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Pistazien,	42 Packungen		
Fertigsuppen	21 Packungen		
Knäckebrot	20 Packungen		
Hustenbonbons, Kaugummi, Lutschbonbons			
Optional: Babynahrung / Nahrung für Haustiere			
Trinkwasser:			
Osmosewasserfilter (um aus Leitungswasser köstliches und reines Trinkwasser zu erzeugen.)			
Vorrat für ca. 1 Monat:			
40 Liter gefiltertes Trinkwasser pro Person in Kanistern			
Alternativ: Gekauftes Mineralwasser 4 Kästen pro Person			
Wein, verschiedene Alkoholika, Schnaps (Verdauung)			
Säfte, Limonade, Cola,			
Katadyn Wasserfilter (Damit können Sie z. B. aus Regenwasser Trinkwasser erzeugen			
und sich für viele Wochen selbst versorgen)			