

Einkaufsliste Proviant



Mengenangaben für 6 Personen für 1 Woche

Seite 1/3

Kaufen		Total/Einheit (Empfehlung)
Alkoholfreie Getränke		
X	Wasser ohne Kohlensäure (ca. 1–2L pro Person pro Tag)	54L (36 x 1.5L)
X	Wasser mit Kohlensäure	12L (8 x 1.5L)
	Eisteepulver	Nach Bedarf
X	Cola	5L
	Cola Light / Zero	1L
	Sprite, Fanta etc.	2 L
	Fruchtsaft	5L
Alkoholhaltige Getränke		
	Bier	24 Dosen
	Rotwein	3 Flaschen
	Weisswein	2 Flaschen
	Prosecco (Für 1000 Meilen-Apéro)	1 Flasche
	Vodka	Nach Bedarf
	Whisky	Nach Bedarf
	Apérol, Martini o. Ä.	Nach Bedarf
Frühstück		
X	Tee (Schwarz, Pfefferminz, Früchte, etc.)	1 Pack
X	Kaffeepulver für Kaffeekocher	1–2 Pack
	Instantkaffee als Reserve	1 Glas
	Ovomaltine- / Schokoladenpulver	1 Dose
X	Frühstücksflocken	1 Pack
X	Brot hell und dunkel *	1 kg
X	Brot (Aufback falls vorhanden oder Toast)	0.5 kg
X	Zwieback, Knäckebrot, Darvida*	1 Pack
	Mehl für Pancakes oder sonstiges Gebäck	1 Pack
X	Eier (gekocht/ungekocht)*	12 Stück
X	Milch	4L
X	Laktosefreie Milch oder Sojamilch	1–2 L
X	Butter gross*	1 kg
X	Joghurt	14 Stk od. 1-2 kg
X	Hart-, Weich- und Frischkäse*	1–2 kg / 6–8 Stück
X	Schinken/Aufschnitt*	2–4 Pack
X	Honig	1 Glas
X	Konfitüre	1–2 Gläser
Esswaren für Zmittag, Znacht und Zwischendurch		
Grundnahrungsmittel		
X	Spaghetti / Pasta	1.5 kg
X	Reis	1 kg
	Risotto	Nach Bedarf
	Polenta oder Couscous	Nach Bedarf
	Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen o. Ä)	1 Pack
X	Fertigsuppen	1–2 Pack



		Snacks	
	X	Tuc/Cracker	1–2 Pack
	X	Chips, Corn Chips etc.	2–3 Pack
		Knabberzeug, Snacks, Salzstängeli etc.	1–2 Pack
		Nüsse	1–2 Pack
	X	Guetzi	3 Pack
	X	Schokolade	3 Tafeln
	X	Schoko-Riegel (Mars, Snickers, Twix etc.)	12 Stück
		Gemüse und Früchte	
	X	Zwiebeln	0.5 kg
	X	Knoblauch	2–3 Knollen
	X	Ingwer (gegen Seekrankheit)	1 Knolle
		Salat	1–2 Köpfe
		Tomaten	1–2 kg
		Salatgurken	2 Stück
		Peperoni	2–3 Stück
	X	Karotten	1 kg
	X	Broccoli oder anderes Saisongemüse	1 Stück
		Kartoffeln	1-2 kg
		Zucchetti/Auberginen	Je 1 Stk
		Avocados	2 Stk
	X	Äpfel, Nektarinen oder andere Saisonfrüchte	1–2 kg
		Melonen	2 Stück
	X	Bananen	1 kg
	X	Orangen	1.2 kg
	X	Zitronen	0.5 kg
		Frische Kräuter (Peterli, Schnittlauch, Basilikum etc.)	1–2 Bund
		Konserven	
	X	Olivenöl	1 Flasche
		Sonnenblumenöl oder anderes Öl	Nach Bedarf
	X	Essig	1 Flasche
	X	Salz	0.5 kg
	X	Bouillon	1 Pack
	X	Pfeffer	Glas
		ev. weitere Gewürze (Paprika, Curry, Kräuter etc.)	Nach Bedarf
		Mayo und Senf	Je 1 Glas/Tube
		Zucker	0.5 kg
	X	Tomatensauce/Pellati	1 Glas
		Tomatenpüree	1 Tube
		Mais	1 Dose
	X	Essiggurken	1 Glas
	X	Oliven	1 Glas/Dose
		Kapern	1 Glas
		Thon	3–4 Dosen

