



Einkaufsliste Proviant

Die folgende Einkaufsliste ist umfassend und dient als Ideenstütze, damit nichts vergessen wird. Nur ein Teil der Waren, die auf der Liste stehen, werden schlussendlich gekauft. Die angegebenen Mengenangaben sind für 6 Personen für 1 Woche.

Empfehlung zur Erstellung der Einkaufsliste:

Bestimmen welche Mahlzeiten wie oft an Bord gegessen werden (Bsp. für eine Woche 6 x Frühstück, 6 x Lunch, 3 x Abendessen (Rest auswärts), Snacks für Hafen- oder Ankertrunk und für Zwischendurch, Material für Küche (Bsp. Kehrichtsäcke, Haushaltspapier, Abwaschbürste, Abwaschmittel) und Nasszellen (WC-Papier, Hygienebeutel))

Gemeinsam Einkaufsliste erstellen, individuelle Wünsche berücksichtigen und nur bei den Waren die man schlussendlich kaufen will ein X setzen oder die bestimmte Mengenangabe (entsprechend der Crewgrösse) notieren.

Kaufen	Total/Einheit (Empfehlung)
Alkoholfreie Getränke	
Wasser ohne Kohlensäure (ca. 1–2L pro Person pro Tag)	54L (36 x 1.5L)
Wasser mit Kohlensäure	12L (8 x 1.5L)
Eisteepulver	Nach Bedarf
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
Wodka	Nach Bedarf
Whisky	Nach Bedarf
Apérol, Martini o. Ä.	Nach Bedarf
Frühstück	
Tee (Schwarz, Pfefferminz, Früchte, etc.)	1 Pack
Kaffeepulver für Kaffeekocher	1–2 Pack
Instantkaffee als Reserve	1 Glas
Ovomaltine- / Schokoladenpulver	1 Dose
Frühstücksflocken	1 Pack
Brot hell und dunkel *	1 kg
Brot (Aufback falls vorhanden oder Toast)	0.5 kg
Zwieback, Knäckebrötchen, Darvida*	1 Pack
Mehl für Pancakes oder sonstiges Gebäck	1 Pack
Milch	4L
Laktosefreie Milch oder Soja-, Hafer-, Mandel-, Reismilch	1–2 L
Butter gross*	1 kg
Joghurt	14 Stück od. 1-2 kg
Honig	1 Glas
Konfitüre	1–2 Gläser
Zucker	wenig



Esswaren für Mittagessen, Abendessen und Zwischendurch	
Grundnahrungsmittel	
Spaghetti / Pasta	1 .5 kg
Reis	1 kg
Risotto	Nach Bedarf
Polenta oder Couscous	Nach Bedarf
Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen o. Ä)	1 Pack
Fertigsuppen	1–2 Pack
Snacks	
Tuc/Cracker	1–2 Pack
Chips, Corn Chips etc.	2–3 Pack
Knabberzeug, Snacks, Salzstängeli etc.	1–2 Pack
Nüsse	1–2 Pack
Guetzli	3 Pack
Schokolade	3 Tafeln
Schoko-Riegel (Mars, Snickers, Twix etc.)	12 Stück
Gemüse und Früchte	
Zwiebeln	0.5 kg
Knoblauch	2–3 Knollen
Ingwer (gegen Seekrankheit)	1 Knolle
Salat	1–2 Köpfe
Tomaten	1–2 kg
Salatgurken	2 Stück
Peperoni	2–3 Stück
Karotten	1 kg
Broccoli oder anderes Saisongemüse	1 Stück
Kartoffeln	1-2 kg
Zucchetti/Auberginen	Je 1 Stk
Avocados	2 Stk
Äpfel, Nektarinen oder andere Saisonfrüchte	1–2 kg
Melonen	2 Stück
Bananen	1 kg
Orangen	1.2 kg
Zitronen	0.5 kg
Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum etc.)	1–2 Bund
Konserven	
Olivenöl	1 Flasche
Essig oder Balsamico	1 Flasche
Salz	0.5 kg
Bouillon	1 Pack
Pfeffer	Glas
ev. weitere Gewürze (Paprika, Curry, Kräuter etc.)	Nach Bedarf
Mayo und Senf	Je 1 Glas/Tube
Tomatensauce/Pelati	1 Glas
Tomatenpüree	1 Tube
Mais	1 Dose
Essiggurken	1 Glas
Oliven	1 Glas/Dose



	Kapern	1 Glas
	Thon	3–4 Dosen
	Fleisch/Fisch/Eier	
	Schinken**	2 Pack
	Trockenfleisch/Rohschinken**	2 Pack
	Salami**	2 Stück/Pack
	Anderer Fleisch-Aufschnitt**	2 Pack
	Hackfleisch für Bolognese	1.2 kg
	Geschnetzeltes Rindfleisch für Casimir	1.2 kg
	Pouletbrüstli	7 Stück (ca. 1.2 kg)
	Speck**	1–2 Pack
	Rauchlachs o. Ä.	1 Pack
	Eier (gekocht/ungekocht)**	12 Stück
	Milchprodukte	
	Hart- und Weichkäse**	1–2 kg (4–6 Pack)
	Reibkäse	2–4 Pack
	Mozzarella	2 Stück
	Hüttenkäse	1 Pack
	Frischkäse**	2 Pack
	Quark	2 Becher
	Rahm	0.5 L
	Haushalt	
	Toilettenpapier	6 Rollen
	Hygienebeutel	
	Abwasmittel für Küche (falls nicht schon vorrhanden)	1 Stück
	Papiertücher (saugstark für Küche)	4 Rollen
	Abfallsäcke	1 Rolle
	Lappen	2 Stück
	Schwämme/Abwaschbürste	2 Stück
	Frischhaltefolie	1 Rolle
	Servietten	1 Pack
	evtl. Kerzen mit Gehäuse (Wind)	Nach Bedarf
	evtl. Feuerzeug/Streichhölzer (falls nicht schon vorhanden)	Nach Bedarf

* ev. zusätzlich genug für Mittagessen und andere Mahlzeiten / ** ev. zusätzlich genug für Frühstück

4-Oceans GmbH - 3280 Murten - Telefon +41 31 302 24 24 - info@4-oceans.ch - www.4-oceans.ch

©2020, 4-Oceans GmbH