

Proviantliste

| | | | | |
|----------------------------|--|--|-----------------------|--|
| Frühstück | | | Gläser/Dosen | |
| Wurstsorten | | | Gurken | |
| Salate | | | Rote Beete | |
| Marmelade/Honig | | | Oliven | |
| Käse | | | Dosenfisch Tomate | |
| Milch | | | | |
| Butter/ Margarine | | | | |
| Paketbrot | | | Naschkram | |
| Kaffee | | | Süßes | |
| Filter | | | Kekse | |
| Teebeutel | | | Salzstangen | |
| Eier | | | Erdnüsse | |
| Schinken | | | Chips oder ähnl. | |
| Speck für Rührei | | | | |
| | | | | |
| Unterwegs | | | Hardware | |
| Knabber-Würstchen | | | Spülmittel | |
| Dosen-Würstchen | | | Lappen | |
| Suppendosen etc. | | | Schwamm | |
| Bratwürste | | | Abwaschbürste | |
| | | | Müllbeutel diverse | |
| Grundnahrungsmittel | | | Alufolie | |
| Brot/ Brötchen | | | Klarsichtfolie | |
| Nudeln/ Reis | | | Papierrolle | |
| Tomatenmark | | | Teelichter | |
| Fertigsoßen | | | Streichhölzer | |
| Essig/ Öl | | | Handschuhe zum Spülen | |
| Pfeffer | | | Toilettenpapier | |
| Cayennepfeffer | | | | |
| Salz | | | | |
| Senf | | | Getränke | |
| Ketchup | | | Wasser | |
| Zucker | | | Säfte | |
| Mehl | | | und Sonstige | |
| Müsli | | | | |
| Lieblingsgewürze | | | | |
| Kräuter der Provence | | | | |
| | | | | |
| Gemüse/Obst | | | Mahlzeiten | |
| Kartoffeln | | | Einkauf nach | |
| Zwiebeln | | | Ihren Rezeptideen | |
| Gurke | | | | |
| Salat | | | | |
| Tomaten | | | | |
| Paprika | | | | |
| Knoblauch | | | | |
| Äpfel | | | | |
| Bananen | | | | |
| Annanas | | | | |

Denken Sie bei den Mengen bitte daran: Es gibt fast überall Einkaufsmöglichkeiten zum Nachkauf und für frische Lebensmittel