

Tabelle1

Geplante Menge

Wasser

2 L pro Kopf pro Tag (Minimum! Reserven vorsehen, eher mit 2,5 L pro Person/Tag rechnen)
21 Tage x 6 L = 126 L (18 Tage Reisedauer ab den Kapverdischen Inseln, Reserven einplanen)
84 Flaschen zu 1,5 L ~ 15 6er-Packungen

450 L Wasser in den Tanks (Kochen und Brauchwasser)

Notfallwasser 2 x 10 L in Kanistern an Deck

Orangensaft
Bitter Lemon
Tonic
Cola
Wein, im Karton
Bier, Dosen
Red Bull

Haltbare Lebensmittel

Pasta

Spaghetti	2 kg
Penne	1 kg
andere Formen	2 kg

Reis

Langkornreis	2 kg
Basmatireis	2 kg
Risottoreis	2 kg

Mehl

Bioweizenmehl	1 kg
Mehl Farina de Trigo Weizenmehl	4 kg
Mehl Centeio Roggenmehl	8 x 500 g = 4 kg
Mehl T550	1 kg
Brotgewürz	vorhanden
Hefe	3 Paket und 1 Dose
Haltbares Brot, Knäckebrot	4 Pakete = 800 g
Zwieback	bei Seekrankheit
Minitoast	6 Pakete, Brotersatz
Cracker Italian	2 Pakete = 1kg
Cracker Vollkorn	1 Paket = 500 g

Tabelle1

Konserven

Sardinen	10 Dosen
Thunfisch	10 Dosen
Corned Beef	20 Dosen
Dosenwürstl	3 Dosen
Dosenchilli	2 Dosen
Tomatensauce	10 Dosen
Bohnen, weiß	5 Dosen
Bohnen, rot	5 Dosen
Oliven	2 Gläser
Gurkerl	2 Gläser
Bambussprossen	3 Dosen
Champignons	3 Gläser
Erbsen	6 Dosen und Mischgemüse
Mais	5 Dosen
Spargel	3 Dosen
Ananas	5 Dosen
Pfirsich	3 Dosen
Kokosmilch	5 Packungen
Kondensmilch	3 Dosen
getrocknete Tomaten	nicht immer erhältlich
Tomatenmark	2 Tuben
Senf	1 Glas
Pesto	5 Gläser
Zucker	800 g in kleinen Dosen
H-Milch	wurde nicht gebraucht
Balsamico	1 Flasche
Sojasauce	1 Flasche
Olivenöl	1 Liter, und 2 x 0,75 Liter
Essig	1 Flasche
Salz	1 kg
Pfeffer	vorhanden
Kapern	2 Gläser
Gewürze, diverse	ausreichend
Oregano	2 Gläser
Marmelade	3 Gläser
Suppenwürfel	2 Pakete
Soja zum Kochen	6 x 200 ml

Tabelle1

Basics

Zwiebel, Schalotten	
Kartoffeln	
Eier	
Butter	
Speck im Stück	
Salami	
Parmesan	wichtig, ausreichend kaufen
Philadelphia	
Fertigsuppen	10 Pakete
Kaffeepulver	2 kg
Löskafee	1 großes Glas
Espresso	vorhanden
Tee	Mehrere Packungen
Nutella	2 kleine Gläser
Müsli	3 x 500 g und 1 x 375 g
Thunaufstrich	2 Packungen, kleine Portionen
Sardinaufstrich	2 Packungen, kleine Portionen
Aufstriche Sardinen, Thun	6 Dosen
Magnesium	30 Kapseln
Vitamin C, Zink, B6	30 Kapseln
Multivitamine und Mineralien	30 Kapseln

Snacks/Knabbern

Schokolade	lieber nicht zuwenig
Erdnüsse	viele
Cashews, Nussmischung, Trockenobst	10 Sackerl
Chips	etwas
Kaugummi	1 Paket
Zuckerl	nach Bedarf

Frische Lebensmittel, teils schon gelistet, später Kauf

Kartoffeln
Karotten
Zucchini
Paprika
Zwiebel
Knoblauch
Tomaten
Milch
Eier
Käse
Früchte nach Verfügbarkeit, diverse
Ingwer
Kraut