

Checkliste – Basis-Lebensmittel-Vorrat für einen 1-Personen-Haushalt

Datum:	Erstellt für:	Erstellt von:

Menge	Max. 6 Monate haltbare Lebensmittel	Anmerkung/Vorlieben erfragen
1 kg	Mehl universal oder griffig und glatt	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 kg	Zucker: Staubzucker und Kristallzucker	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 kg	Haferflocken	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 kg	Reis (parboiled)	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 kg	Teigwaren, diverse (Vorlieben erfragen)	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
0,5 kg	Hülsenfrüchte, getrocknet: Rote Linsen, Käferbohnen ...	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 – 2 Dosen	Hülsenfrüchte, Dosenware	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 – 2 Dosen	Geschälte Tomaten	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 – 2 Dosen	Fischkonserven	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 – 2 Gläser	Obstkonserven (Kompott, Mus)	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
Nach Bedarf	Gewürze (Salz, Pfeffer, Kräutersalz, Gemüse- brühwürfel oder -pulver, Küchenkräuter ...)	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 Paket	Kartoffelpüree	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 Glas	Marmelade	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja

Menge	Max. 6 Monate haltbare Lebensmittel	Anmerkung/Vorlieben erfragen
½ kg	Kaffee	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 Paket	Tee, Kakao	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 l	ÖL (Rapsöl)	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
250 g	Streichfett (Butter oder Margarine)	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
2 l	Haltbarmilch	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 l	Essig	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
250 g	Länger haltbares Brot	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
250 g	Nüsse und/oder Trockenfrüchte	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
750 g	Tiefkühlgemüse	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
Menge	Kürzer haltbare Lebensmittel	Anmerkung/Vorlieben erfragen
1 Paket	(Toast-)Brot	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja
1 kg	Erdäpfel*	<input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> Ja

\* Kartoffeln