

# Proviantliste

## Basisnahrungsmittel:

- Aufbackbrötchen
- Brot
- Cornflakes
- Croissants
- Dosenbrot
- Gries
- Haferflocken
- Knäckebrot
- Mehl
- Milchpulver
- Müsli
- Nudeln, verschiedene
- Pasta
- Puddingpulver
- Reis
- Schwarzbrot
- Toastbrot
- Vollkornbrot
- Weißbrot
- Zwieback

---

---

---

---

---

---

---

---

## Obst:

- Äpfel
- Aprikosen
- Bananen
- Birnen
- Crapefruit
- Kirschen
- Kiwi
- Mandarinen
- Mangos
- Melonen
- Orangen
- Papayas
- Pfirsiche
- Pflaumen

- Trauben -Wein
- Wassermelonen
- Zitronen
- Zuckermelonen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gemüse:

- Champignons (frisch)
- Grüne Bohnen
- Grüner Salat
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kopfsalat
- Kraut
- Lauch
- Limetten
- Paprika
- Radischen
- Tomaten
- Zitronen
- Zucchini

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aus dem Kühlregal

- Crème fraiche
- Eier
- Feta
- Fetakäse
- Fleisch
- Frisch -Milch
- Frischkäse
- Frühstücksspeck
- Gekochter Schinken
- Geräucherter Speck

# Proviantliste

- Hartkäse
- Joghurt
- Kaffeesahne
- Margarine
- Raucherfisch
- Roher Schinken
- Sahne
- Sauerrahm
- Schinken
- Weichkäse
- Wurst / Salami

---

---

---

---

---

## Konserven

- Bohnen
- Champignons
- Corned Beef
- Delikatessgurken
- Dosenbutter
- Dosenchampignons
- Dosen-Leberwurst
- Dosenmilch
- Dosenrahm
- Dosenschinken
- Dosentomaten
- Dosenwurst
- Erbsen
- Essiggurken
- Fertiggerichte Nudeln
- Fertiggerichte Reis
- Frühstücksfleisch
- Hühner-Putenfleisch
- Kompott (Obstkonserven)
- Mais
- Oliven
- Peperoni
- Pesto
- Sardinen
- Schmalzfleisch-Dosen
  
- Schweinefleisch

- Silberzwiebeln
- Spargel
- Thunfisch
- Tomatenmark
- Würstchen

---

---

---

---

---

## Süßes + Knabbereien:

- Bonbons
- Chips
- Drops
- Erdnüsse
- Gebäck
- Getrocknete Früchte (Aprikosen, Pflaumen...)
- Honig
- Kaugummi
- Kekse
- Knabbergebäck
- Kuchen
- Marmelade
- Müsliriegel
- Nüsse
- Nutella
- Rosinen
- Salzstangen
- Schokolade
- Weingummi

---

---

---

---

---

## Basis Set Gewürze:

- Balsanuco
- Basilikum
- Brühwürfel
- Chili/getrocknet
- Curry
  
- Essig

# Proviantliste

- Ketchup
- Knoblauch/Tube
- Kräuter d. Provence
- Kümmel
- Majoran
- Muskatnuss
- Öl
- Olivenöl
- Oregano
- Paprika
- Petersilie
- Pfeffer
- Rosmarin
- Salatkräuter
- Salbei
- Salz
- Senf
- Sojasauce
- Sojasouce
- Suppenwürfel
- Tabasco
- Thymian
- Zimt
- Zucker/Süßstoff

---

---

---

---

---

---

## Getränke:

- Bier
- Coca-Cola
- Cognac
- Gin
- H-Milch
- Nescafe
- Bitter Lemon
- Hochprozentiges
- Kaffee
- Kakao
- Limonade
  
- Obst -Fruchtsaft

- Ouzo
- Rotwein
- Rum
- Sirups
- Schnaps
- Sprudelwasser
- Stilles Wasser
- Tee
- Tonic
- Weißwein

---

---

---

---

---

## Standardset-Haushaltswaren:

- Alufolie
- Handwaschmittel
- Kaffeefilter
- Küchenrolle
- Müllsäcke/säcke
- Reinigungsschwamm
- Servietten
- Spülmittel
- Spülschwamm/-tücher
- Toilettenpapier
- Allzweckreiniger
- Dosenöffner
- Feuerzeug
- Flaschenöffner
- Grillkohle
- Kerzen
- Küchenkrepp/rolle
- Putzlappen Putzmittel
- Teefilterpapier
- WC-Reiniger
- Frischhaltefolie
- Zündhölzer

---

---

---

---