

**Ihre CHECKLISTE**

✓=Check, G=Geschäft, O=Online bestellen

**PREPPER LISTE LEBENSMITTEL**

**Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft - Vorratsliste ausgelegt für 2 Person(en) und 28 Tag(e)**

Bewährte Tauschmittel

<p>✓ <b>Getreide, Brot, Kartoffeln</b></p> <p><input type="checkbox"/> Vollkornbrot 4kg</p> <p><input type="checkbox"/> Zwieback 1,6kg</p> <p><input type="checkbox"/> Knäckebrot 4kg</p> <p><input type="checkbox"/> Nudeln, roh 2kg</p> <p><input type="checkbox"/> Reis, roh 1kg</p> <p><input type="checkbox"/> Hafer-/Getreideflocken 3kg</p> <p><input type="checkbox"/> Kartoffeln, roh 4kg</p> <p><b>Gesamt 19,6 kg</b></p>	<p>✓ <b>Haltbares Gemüse</b></p> <p><input type="checkbox"/> Bohnen in Dosen 3,2kg</p> <p><input type="checkbox"/> Möhren/Erbsen in Dosen 3,6kg</p> <p><input type="checkbox"/> Rotkohl in Dosen/Gläsern 2,8kg</p> <p><input type="checkbox"/> Sauerkraut in Dosen 2,8kg</p> <p><input type="checkbox"/> Spargel in Gläsern 1,6kg</p> <p><input type="checkbox"/> Mais in Dosen 1,6kg</p> <p><input type="checkbox"/> Pilze in Dosen 1,6kg</p> <p><input type="checkbox"/> Saure Gurken im Glas 1,6kg</p> <p><input type="checkbox"/> Rote Bete 1,6kg</p> <p><input type="checkbox"/> Zwiebeln, frisch 2kg</p> <p><b>Gesamt 22,4 kg</b></p>	<p>✓ <b>Obst</b></p> <p><input type="checkbox"/> Kirschen im Glas 2,8kg</p> <p><input type="checkbox"/> Birnen in Dosen 1kg</p> <p><input type="checkbox"/> Aprikosen in Dosen 1kg</p> <p><input type="checkbox"/> Mandarinen in Dosen 1,4kg</p> <p><input type="checkbox"/> Ananas in Dosen 1,4kg</p> <p><input type="checkbox"/> Rosinen 0,8kg</p> <p><input type="checkbox"/> Haselnusskerne 0,8kg</p> <p><input type="checkbox"/> Trockenpflaumen 1kg</p> <p><b>Gesamt 10,4kg</b></p>	<p>✓ <b>Getränke</b></p> <p><input type="checkbox"/> Wasser 112l</p> <p><input type="checkbox"/> Zitronensaft</p> <p><input type="checkbox"/> Kaffee (Pulver)</p> <p><input type="checkbox"/> Tee schwarz, trocken</p>	<p>✓ <b>Sonstige Lebensmittel</b></p> <p><input type="checkbox"/> Zucker</p> <p><input type="checkbox"/> Süßstoff</p> <p><input type="checkbox"/> Honig</p> <p><input type="checkbox"/> Marmelade</p> <p><input type="checkbox"/> Jodsalz</p> <p><input type="checkbox"/> Fertiggerichte (z.B. Ravioli)</p> <p><input type="checkbox"/> Kartoffelbrei</p> <p><input type="checkbox"/> Mehl</p> <p><input type="checkbox"/> Instantbrühe</p> <p><input type="checkbox"/> Kakaopulver</p> <p><input type="checkbox"/> Salzstangen</p> <p><input type="checkbox"/> Trinkmahlzeiten</p>	<p>✓ <b>Luxus Lebensmittel</b></p> <p><input type="checkbox"/> Erdnussbutter - 1 kg</p> <p><input type="checkbox"/> Bonbons</p> <p><input type="checkbox"/> Haribo Godbären</p> <p><input type="checkbox"/> Blockschokolade</p> <p><input type="checkbox"/> Nusskernmischung</p>
<p>✓ <b>Fleisch, Fisch, Eier</b></p> <p><input type="checkbox"/> Thunfisch in Dosen</p> <p><input type="checkbox"/> Ölsardinen in Dosen</p> <p><input type="checkbox"/> Heringsfilet in Soße</p> <p><input type="checkbox"/> Corned Beef in Dosen</p> <p><input type="checkbox"/> Bockwurstchen im Glas/Dosen</p> <p><input type="checkbox"/> Kalbsleberwurst im Glas/Dosen</p> <p><input type="checkbox"/> Dauerwurst (z.B. Salami)</p> <p><input type="checkbox"/> 40 Eier oder Volleipulver</p>	<p>✓ <b>Survival Lebensmittel</b></p> <p><input type="checkbox"/> Hartkekse Panzerplatten</p> <p><input type="checkbox"/> Einmannpackung Tagesration</p> <p><input type="checkbox"/> Emergency Food NRG-5</p> <p><input type="checkbox"/> Bundeswehrbrot 48x</p>	<p>✓ <b>Frischobst</b></p> <p><input type="checkbox"/> Apfel roh</p> <p><input type="checkbox"/> Birne roh</p> <p><input type="checkbox"/> Banane roh</p> <p><input type="checkbox"/> Orange roh</p> <p><b>Gesamt 4,0kg</b></p>	<p>✓ <b>Milch/Milchprodukte</b></p> <p><input type="checkbox"/> H-Milch 3,5% Fett 12l</p> <p><input type="checkbox"/> Hartkäse 2,8 kg</p>		<p>✓ <b>Spirituosen</b></p> <p><input type="checkbox"/> Kräuter Schnaps</p> <p><input type="checkbox"/> Wodka Mini</p>
			<p>✓ <b>Fette, Öle</b></p> <p><input type="checkbox"/> Streichfett</p> <p><input type="checkbox"/> Butter</p> <p><input type="checkbox"/> Margarine</p> <p><input type="checkbox"/> Öl (z.B. Sonnenblumen)</p>		<p>✓ <b>Haltbarmachung Geräte</b></p> <p><input type="checkbox"/> Vakuumiergerät</p> <p><input type="checkbox"/> Dörrautomat</p> <p><input type="checkbox"/> Räucherofen/Smoker</p> <p><input type="checkbox"/> Glätteisen</p>
					<p>✓ <b>Haltbarmachung Material</b></p> <p><input type="checkbox"/> Sauerstoff Absorber</p> <p><input type="checkbox"/> Folien für Vakuumierer</p> <p><input type="checkbox"/> Mylar Beutel</p> <p><input type="checkbox"/> Einmachgläser</p> <p><input type="checkbox"/> Gummiringe für Einmachgl.</p> <p><input type="checkbox"/> Pökelsalz</p>

## Ihre CHECKLISTE

✓=Check, G=Geschäft, O=Online bestellen

## PREPPER LISTE

<p>✓ <b>Kochen / 3 Alternativen</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1. <u>Spirituskocher/Campingkocher</u> ___</p> <p><input type="checkbox"/> Kreuzständer für Spirituskocher</p> <p><input type="checkbox"/> Bioethanol für Spirituskocher - 5 Liter</p> <p><input type="checkbox"/> 2. <u>Gaskocher</u> ___</p> <p><input type="checkbox"/> Gas Kartusche für Gaskocher - 4er Pack</p> <p><input type="checkbox"/> Gas-Flasche für Gasgrill</p> <p><input type="checkbox"/> Gasgrill ___</p> <p><input type="checkbox"/> 3. <u>Holzofen und USB Ladegerät</u> ___</p>	<p>✓ <b>Wasserfilter</b></p> <p><input type="checkbox"/> Wasserfilter für In- und Outdoor</p> <p><input type="checkbox"/> Sawyer Wasserfilter Outdoor</p> <p><input type="checkbox"/> Tabletten Wasserentkeimung</p> <p><input type="checkbox"/> Labor-Wassertest für Trinkwasser</p> <p><input type="checkbox"/> Tischwasserfilter mit Handpumpe</p> <p><input type="checkbox"/> BRITA Wasserfilter Set</p>	<p>✓ <b>Reinigung</b></p> <p><input type="checkbox"/> Spülschwamm - 12er Pack</p> <p><input type="checkbox"/> Feuchte Reinigungstücher - 5er Pack</p> <p><input type="checkbox"/> Neutral Reiniger - 5er Set</p> <p><input type="checkbox"/> Küchenrollen - 32 Rollen</p>	<p>✓ <b>Erste Hilfe</b></p> <p><input type="checkbox"/> Antiseptikum</p> <p><input type="checkbox"/> Kompressen - 75 x 75 cm</p> <p><input type="checkbox"/> Kompressen 10 x 10 cm</p> <p><input type="checkbox"/> Mullbinden - 20 Stück</p> <p><input type="checkbox"/> Rettungsdecke</p> <p><input type="checkbox"/> Hautdesinfektionsmittel</p> <p><input type="checkbox"/> Einweghandschuhe - 100 Stück</p> <p><input type="checkbox"/> Manuka-Honig zur Wundanwendung</p> <p><input type="checkbox"/> Dreiecktuch Bundeswehr</p> <p><input type="checkbox"/> Kühlkompressen - 10er-Pack</p> <p><input type="checkbox"/> BASICS Arbeitstechniken Chirurgie</p> <p><input type="checkbox"/> Seiden Wundnaht-Faden - 12er Pack</p> <p><input type="checkbox"/> Tourniquet</p> <p><input type="checkbox"/> Sezierbesteck</p> <p><input type="checkbox"/> Pflaster (5 m x 8 cm)</p> <p><input type="checkbox"/> Feuerlöscher - 6kg</p> <p><input type="checkbox"/> Erste Hilfe Kasten</p> <p><input type="checkbox"/> Feuerlöschdecke</p>	<p>✓ <b>Hygiene</b></p> <p><input type="checkbox"/> Einwegrasierer 12x</p> <p><input type="checkbox"/> Bambus-Zahnbürsten - 12x</p> <p><input type="checkbox"/> Kernseife</p> <p><input type="checkbox"/> Zahnpasta -12x</p> <p><input type="checkbox"/> Frottier Waschlappen - 10x</p> <p><input type="checkbox"/> Zahnseide - 6x50er Set</p> <p><input type="checkbox"/> Kondome - 40 Stück</p> <p><input type="checkbox"/> Toilettenpapier - 48 Rollen</p>
<p>✓ <b>Von Großem Nutzen</b></p> <p><input type="checkbox"/> Wolldecke Bundeswehr</p> <p><input type="checkbox"/> Militärschlafsack</p> <p><input type="checkbox"/> Tarp Zeltplane wasserdicht</p> <p><input type="checkbox"/> Schaumstoffmatte, faltbar</p> <p><input type="checkbox"/> Dosenöffner Edelstahl</p> <p><input type="checkbox"/> Solar Radio, Kurbelradio AM/FM</p> <p><input type="checkbox"/> Reißfeste Nylonschnur</p> <p><input type="checkbox"/> Kraftstoff-Kanister</p> <p><input type="checkbox"/> Solar Powerbank 26800mAh</p> <p><input type="checkbox"/> Holzwolle</p> <p><input type="checkbox"/> Wickeldraht Bindedraht</p> <p><input type="checkbox"/> Walkie Talkie</p> <p><input type="checkbox"/> Powerbank 20000mAh</p> <p><input type="checkbox"/> Speicherkarte 64 GB</p> <p><input type="checkbox"/> Komplettes Nähset</p> <p><input type="checkbox"/> Ohrstöpsel</p> <p><input type="checkbox"/> Abdeckplane</p>	<p>✓ <b>Strom erzeugen</b></p> <p><input type="checkbox"/> Backup-Stromquelle Bluetti</p> <p><input type="checkbox"/> Notstromversorgung für Ihr Zuhause</p> <p><input type="checkbox"/> USB Solarladegerät für Smartphone</p>	<p>✓ <b>Licht</b></p> <p><input type="checkbox"/> Wasserfeste Sturmstreichhölzer</p> <p><input type="checkbox"/> Stumpenkerzen - 10er Set</p> <p><input type="checkbox"/> LED Taschenlampe Handkurbel</p> <p><input type="checkbox"/> Stirnlampe</p> <p><input type="checkbox"/> Feuerstahl/Feuerstein</p> <p><input type="checkbox"/> Handkurbel Solar Camping Laterne</p> <p><input type="checkbox"/> Petroleum für Laterne</p> <p><input type="checkbox"/> Feuerzeuge 50 Stück</p> <p><input type="checkbox"/> Sturmlaterne Starter Set</p>	<p><input type="checkbox"/> Erste Hilfe Kasten</p> <p><input type="checkbox"/> Feuerlöschdecke</p>	<p>✓ <b>Literatur</b></p> <p><input type="checkbox"/> Wie lerne ich Spuren lesen?</p> <p><input type="checkbox"/> Alle Menschen f*cken Kopf!</p> <p><input type="checkbox"/> Die wichtigsten 130 Pilzarten</p> <p><input type="checkbox"/> Essbare Wildpflanzen</p> <p><input type="checkbox"/> Outdoor mit dem Taschenm.</p> <p><input type="checkbox"/> SAS Survival Handbook</p>
	<p>✓ <b>Basis Werkzeuge</b> ___</p> <p><input type="checkbox"/> Spaten</p> <p><input type="checkbox"/> Taschenmesser</p> <p><input type="checkbox"/> Hacke</p> <p><input type="checkbox"/> Ringmaulschlüssel Satz</p> <p><input type="checkbox"/> Schraubendreher Satz</p> <p><input type="checkbox"/> Reepseil</p> <p><input type="checkbox"/> Schnitzmesser</p> <p><input type="checkbox"/> Löffelschnitzer</p> <p><input type="checkbox"/> Bügelsäge</p> <p><input type="checkbox"/> Handsäge</p> <p><input type="checkbox"/> Fällaxt</p> <p><input type="checkbox"/> Spaltaxt</p> <p><input type="checkbox"/> Latthammer</p>	<p>✓ <b>Erweiterte Werkzeuge</b></p> <p><input type="checkbox"/> Handbohrer</p> <p><input type="checkbox"/> Kettensäge (Benzin)</p> <p><input type="checkbox"/> Akku Kreissäge</p> <p><input type="checkbox"/> Akku Schrauber</p> <p><input type="checkbox"/> Akku Stichsäge</p> <p><input type="checkbox"/> Drechselmesser Set (Holz)</p>	<p>✓ <b>Notfallrucksack</b></p> <p><input type="checkbox"/> Survival Kit 163 in 1</p>	<p>✓ <b>Brettspiele</b></p> <p><input type="checkbox"/> Spielesammlung</p>