

## STELLE DEINEN PERSÖNLICHEN NOTVORRAT FÜR EINE WOCHE ZUSAMMEN.



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

Du brauchst 2.200 Kilokalorien pro Tag.

	Kcal je 100 g	Gewählte Menge für den eigenen Notvorrat
<b>Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln</b>	Vollkornbrot	198
	Zwieback	375
	Knäckebrot	322
	Nudeln	362
	Reis	351
	Hafer- / Getreideflocken	354
	Kartoffeln, roh	73
<b>Gemüse, Hackfrüchte</b>	Bohnen in Dosen	16
	Erbsen/Möhren in Dosen	48
	Rotkohl in Dosen	19
	Sauerkraut in Dosen	16
	Spargel in Gläsern	16
	Mais in Dosen	76
	Pilze in Dosen	31
	Saure Gurken im Glas	21
	Rote Bete	34
	Zwiebeln, frisch	28
	<b>Obst</b>	Kirschen im Glas
Birnen in der Dose		64
Aprikosen in der Dose		68
Mandarinen in der Dose		83
Ananas in der Dose		67
Rosinen		304
Haselnusskerne		650
Trockenpflaumen		218
<b>Frischobst</b>	Apfel roh	61
	Birne roh	52
	Banane roh	90
	Orange roh	43
<b>Getränke</b>	Mineralwasser	0
	Zitronensaft	37
	Kaffee (Pulver)	0
	Tee schwarz, trocken	0
<b>Milch, Milchprodukte</b>	H-Milch 3,5 % Fett	66
	Hartkäse	294
<b>Fisch, Fleisch, Eier</b>	Thunfisch in Dosen	100
	Ölsardinen in Dosen	221
	Heringsfilet in Soße, Konserve	203
	Corned Beef in Dosen	126
	Bockwurstchen im Glas	267
	Kalbsleberwurst im Glas	345
	Dauerwurst (z. B. Salami)	375
	5 Eier (Gewichtsklasse M)	137
<b>Fette, Öle, Streichfett</b>	Butter	741
	Margarine	709
	Öl (Sonnenblumen)	884

**BLACK  
OUT  
OF THE BOX**

 **Deutsches  
Rotes  
Kreuz**