

1 Person, 2 Wochen:

Müsli: Kölln Früchte Vollkorn (1kg)
Vollmilchpulver (1 * 500g = 1*4l)
Kaffeepulver/Tee(fein) 1/1 Tuben
Marmelade/Honig 1/.5 Tuben
Gemüsebrühe
Schokolade
Studentenfutter 1/2kg
Suppen 2
Zucker 1 Tuben + 250g Dextropur
Vitamin-tabletten 2 Röhrchen
Babybrei Birne
Riegel (2/Tag):
Corny Riegel Birne (430) 7
Mars
PowerBar 7
SportsBar 7 (jeder 2. Tag)
Fruchtriegel
Margarine 1 Tuben
Knäckebrot 1 große Packungen (2 kleine)
Trecking-Keckse (5 * 100g)
Teefiltertüten
Plastiktüten (klein/groß)
Spiritus 1 l
ein Essen pro Tag + Reserve (2 Reserve/Woche):
Kartoffelbrei mit Milchpulver
1* TnE_Mousse_au_Chocolat
1* TnE_Milchreis_Vanille
1* TnE_Blaubeerfruchtsuppe
1* TnE_Karamel Amaretto Creme (nicht gut)
1* TnE_Rindfleisch_Stroganoff_mit_Reis
1* TnE_Huhn_mit_Curryreis (pappig)
1* TnE_Ungarntopf_mit_Rind_und_Nudeln
1* TnE_Elchfleisch-Gourmet-Topf
1* TnE_Jägertopf_mit_Rindfleisch_und_Nudeln
1* TnE_Reispfanne_Balkan_Art
2* TnE_Sahnenudeln_mit_Hähnchen_und_Spinat (gut)
1* TnE_Lachspesto_mit_Pasta
1* TnE_Mediterraner_Fischtopf_mit_Reis
1* TnE_Gartengemüse-Sojarisotto
1* TnE_Paprika-Sojaragout_mit_Nudeln
1* TnE_Nudeln_in_Sojabolognese
1* TnE_Waldpilz-Sojaragout_mit_Nudeln (gut)
1* TnE_Rührei_mit_Zwiebeln (gut)
2* TnE_Vollmilchpulver_250_g_2_Liter
1* Jack_Links_Beef_Jerky_Classic_75_g