

# Checkliste: Dein Lebensmittelvorrat für ein Jahr

## So viel Wasser benötigst du für ein Jahr

- 730 Liter Wasser pro Person (Wasser zur Zubereitung von Mahlzeiten ist mit eingerechnet)
- Rund 183 Liter pro Person für die persönliche Hygiene

## Lebensmittelvorrat für ein ganzes Jahr - deine Liste zum Einkaufen

Lebensmittelgruppe	Menge pro Person (für ein Jahr)	Haltbarkeit
Getreideprodukte	Rund 128 kg	Je nach Produkt zwischen 10 und 20 Jahren
Gemüse und Hülsenfrüchte	146 kg	Ein bis drei Jahre
Obst und Nüsse	Rund 92 kg	In Dosen ein bis zwei Jahre
Milch & Milchprodukte	95 kg	Bis zu drei Jahre (im Falle von Pulvermilch)
Fleisch, Fisch und Eier	55 kg	Fünf Jahre und mehr (bezieht sich auf Konserven)
Fette und Öle	13 kg	Mehr als sechs Monate