

VORRATSTABELLE vegetarisch

Grundnahrungsmittelvorrat für eine ovo-lacto-vegetarische Ernährungsform für eine Person und 10 Tage¹⁾

| Lebensmittelgruppen | | Lebensmittel | | | | Energiegehalt* [kcal] | |
|--|--------|-------------------------|--------|---------|----------------|-----------------------|-------------|
| | Mengen | Beispiele | Mengen | Einheit | | 100g | Gesamtmenge |
| Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln | 3,3 kg | Vollkornbrot, abgepackt | 710 | g | | 213 | 1512 |
| | | Zwieback | 180 | g | | 385 | 693 |
| | | Knäckebrötchen | 710 | g | | 349 | 2478 |
| | | Nudeln, roh | 280 | g | | 357 | 1000 |
| | | Reis, roh | 180 | g | | 355 | 639 |
| | | Hafer-/Getreideflocken | 540 | g | | 373 | 2014 |
| | | Kartoffeln, roh | 710 | g | geschält | 76 | 540 |
| Gemüse, Pilze | 4 kg | Bohnen grün; Konserve | 570 | g | Abtropfgewicht | 21 | 120 |
| | | Erbsen/Möhren; Konserve | 640 | g | Abtropfgewicht | 55 | 352 |
| | | Rotkohl; Konserve | 500 | g | Abtropfgewicht | 60 | 300 |
| | | Sauerkraut; Konserve | 500 | g | Abtropfgewicht | 21 | 105 |
| | | Spargel; Konserve | 290 | g | Abtropfgewicht | 18 | 52 |
| | | Mais; Konserve | 290 | g | Abtropfgewicht | 81 | 235 |
| | | Pilze; Konserve | 290 | g | Abtropfgewicht | 36 | 104 |
| | | Saure Gurken; Konserve | 290 | g | Abtropfgewicht | 11 | 32 |
| | | Rote Bete; Konserve | 290 | g | Abtropfgewicht | 36 | 104 |
| | | Zwiebeln, frisch | 360 | g | Abtropfgewicht | 30 | 108 |
| Obst | 2,5 kg | Kirschen; Konserve | 400 | g | Abtropfgewicht | 87 | 348 |
| | | Birnen; Konserve | 180 | g | Abtropfgewicht | 69 | 124 |
| | | Aprikosen; Konserve | 180 | g | Abtropfgewicht | 70 | 126 |
| | | Mandarinen; Konserve | 250 | g | Abtropfgewicht | 86 | 215 |
| | | Ananas; Konserve | 250 | g | Abtropfgewicht | 69 | 173 |
| | | Rosinen | 140 | g | | 314 | 440 |
| | | Haselnusskerne | 100 | g | | 664 | 664 |
| | | Trockenpflaumen | 250 | g | | 252 | 630 |
| | | Frischobst | 710 | g | | | |
| | | Apfel roh | 710 | | | 65 | 462 |
| | | Birne roh | | | alternativ | 58 | 412 |
| | | Banane roh | | | alternativ | 93 | 660 |
| | | Orange roh | | | alternativ | 47 | 334 |
| | | Mineralwasser** | 20 | l | | 0 | 0 |

| | | | | | | | |
|---|--------|--------------------------------------|------|---|-------------|-----|------|
| Getränke | 20 l | Zitronensaft | 0,14 | l | | 38 | 53 |
| | | Kaffee (Pulver) / Instantkaffee *** | 180 | g | | | |
| | | Tee schwarz, trocken*** | 90 | g | | | |
| Milch, Milchprodukte | 2,5 kg | H-Milch 3,5% Fett | 2 | l | | 66 | 1320 |
| | | Hartkäse | 500 | g | | 378 | 1890 |
| Eier, Ersatzprodukte für Fleisch/Wurst/ und Fisch | 1,1 kg | Tofu | 200 | g | | 167 | 334 |
| | | Vegetarische Bratlinge | 150 | g | | 230 | 345 |
| | | Vegetarische Wurst/Würstchen | 230 | g | | 222 | 511 |
| | | Vegetarischer pikanter Brotaufstrich | 250 | g | | 228 | 570 |
| | | Vegetarische Salami | 200 | g | | 257 | 514 |
| | | 5 Eier (Gewichtsklasse M) | 265 | g | ohne Schale | 137 | 363 |
| Fette, Öl | 330 g | Streichfett | 180 | g | | | |
| | | Butter | | | alternativ | 741 | 1334 |
| | | Margarine | 180 | | | 709 | 1276 |
| | | Speiseöl (z.B. Rapsöl) | 0,15 | l | | 884 | 1326 |

1) Es handelt sich um allgemeine Empfehlungen, die ggf. an die individuellen Ernährungsbedürfnisse angepasst werden müssen.

* Energiegehalt: Angaben des Bundeslebensmittelschlüssels (BLS) Version 3.02, Max Rubner-Institut (MRI) - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2014.

** Bei dem vorgeschlagenen Mineralwasservorrat sind neben dem durchschnittlichen Getränkebedarf eines Erwachsenen in Höhe von 1,5 Litern pro Person und Tag auch die zum Kochen der angegebenen Mengen an Nudeln, Kartoffeln und Reis erforderlichen Wassermengen in Höhe von 0,5 Litern pro Person und Tag berücksichtigt. Für Personen im Alter von 65 Jahren und älter wird eine erhöhte Getränkezufuhr in Höhe von 2 Litern pro Person und Tag empfohlen. Kinder (nicht Säuglinge) im Alter von bis zu 12 Jahren haben einen durchschnittlichen Getränkebedarf in Höhe von 1 Liter pro Person und Tag.

Die Angaben beruhen auf Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem Max Rubner-Institut - Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel.

*** Kaffee (Getränk): verzehrfertige Menge 150 ml = 3 kcal, 100 ml = 2 kcal,
Schwarzer Tee (Getränk): verzehrfertige Menge 150 ml = 0 kcal, 100 ml = 0 kcal

Angaben in Anlehnung an: Deutsche Gesellschaft für Ernährung; Österreichische Gesellschaft für Ernährung; Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung
(Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Braus, Frankfurt/M. (2015)