

Proviantliste

| Obst & Gemüse | | | |
|--------------------------|--|------------|--|
| Äpfel | | Tomate | |
| Birnen | | Salatgurke | |
| Pflaumen | | Paprika | |
| Banane | | Kartoffeln | |
| Pfirsiche | | Kopfsalat | |
| Apfelsinen | | Zwiebeln | |
| Zitronen | | Möhren | |
| Mandarinen | | Knoblauch | |
| Grapefruit | | | |
| Kiwis | | | |

| Frühstück | | | |
|------------------|--|--------------|--|
| Eier | | Honig | |
| Marmelade | | Nutella | |
| Toast | | Zwieback | |
| Knäckebrot | | Schwarzbrot | |
| Vollkornbrot | | Weißbrot | |
| Müsli | | Haferflocken | |
| Wurst (verpackt) | | Salami | |
| Speck | | | |

| Milchprodukte | | | |
|----------------------|--|--------------|--|
| Quark | | Joghurt | |
| Butter | | Margarine | |
| (Frisch-) Käse | | Milch | |
| Buttermilch | | Kondensmilch | |
| Sahne | | | |

| Gewürze, Saucen & Backzutaten | | | |
|--|--|----------------------|--|
| Ketchup | | Mayonaise | |
| Senf | | Gemüsebrühe | |
| Sojasauce | | Tabasco | |
| Tomatenmark | | Zitronensaft | |
| Oliven | | Essig | |
| Pfeffer | | Salz | |
| Curry | | Paprika | |
| Kräutermischung | | Zimt | |
| Oregano | | Rosmarin | |
| Kümmel | | Rosinen | |
| Mandelsplitter | | geraspelte Kokosnuss | |
| Nusskerne | | Pinienkerne | |
| Nelken | | Zucker | |
| Mehl | | Backpulver | |
| Trockenhefe | | Vanillinpulver | |

Proviantliste

| Konserven & Tüten | | | |
|------------------------------|--|------------|--|
| Suppen | | Eintöpfe | |
| Bockwürste | | Thunfisch | |
| Heringsfilets | | Sardinen | |
| Gurken | | Mais | |
| Erbsen&Möhren | | Champions | |
| Rote Beete | | Sauerkraut | |
| Ananas | | Pfirsiche | |

| Sonstiges | | | |
|---------------------|--|---------------|--|
| diverse Nudelsorten | | (Milch-) Reis | |

| Süßes & Salziges | | | |
|-----------------------------------|--|---------------|--|
| Kaugummi | | Bonbons | |
| Lakritze | | Weingummi | |
| Kekse | | Müsli-Riegel, | |
| Schokolade (Tafeln und Riegel) | | Salzstangen | |
| Erdnüsse | | Flips & Chips | |

| Getränke | | | |
|-----------------|--|---|--|
| Tee | | Kaffee | |
| Kakao | | Wasser (mit und ohne Kohlensäure) | |
| O-/ A-Saft | | Tomatensaft | |
| Cola | | Zitronenlimonade | |
| Tonic | | Bitter Lemon | |
| Bier | | Weiß-/ Rotwein | |
| Sherry | | Rum | |
| Cognac | | | |

| Kombüseshelfer | | | |
|-----------------------------|--|-----------------------|--|
| Kerzen | | Tischsets | |
| Papierservietten | | Spülmittel | |
| Schwämme, Bürste, Lappen | | Küchenpapier | |
| Abfallbeutel | | Alufolie | |
| Frischhaltefolie | | Filtertüten | |
| Abtrockentücher | | Allzweckreiniger | |
| Korkenzieher | | Taschenmesser | |
| Knoblauchpresse | | scharfes Küchenmesser | |