

Nahrungsmittel-Liste

Hier findest du eine Liste gängiger haltbarer Nahrungsmittel mit Infos über Preise, Haltbarkeit und Nährstoffe.

Die **Preise** sind in Euro und entsprechen den billigsten Angeboten in süddeutschen Supermärkten im Sommer 2003.

Die **Haltbarkeit** entspricht der durchschnittlichen angegebenen Haltbarkeit in Monaten ab Einkaufszeitpunkt.

Die **Menge** ist im Allgemeinen die Nettoeinwaage (bei Dosen).

Protein, Fett und Kohlenhydrate sind jeweils in Prozent des Gewichtes angegeben.

Name	Preis	Haltb. Monate	Menge	KJoule	Kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
SattmacherBeilagen								
Zucker	0,89 Euro	60	1000	16800	4000	0	0	100
Soja-Mehl	2,49 Euro	8	1000	14490	3450	37	21	3
Spaghetti	0,29 Euro	36	500	7350	1750	12	2	71
Gries, Weichweizen	0,35 Euro	14	500	6820	1623	10	1	69
Gries, Hartweizen	0,66 Euro	12	500	6820	1623	10	1	69
Mehl	0,25 Euro	16	1000	14280	3400	10	1	71
Kartoffelbrei-Pulver	0,65 Euro	15	300	4200	1000	9	1	71
Weizen, ganz	1,39 Euro	8	1000	14280	3400	10	1	71
Brot-Backmischung	0,79 Euro	6	1000	13356	3180	13	1	64
Kochbeutel-Reis	0,35 Euro	24	500	7245	1725	7	1	77
Haferflocken	0,24 Euro	12	500	7686	1830	13	7	63
Spiralnudeln	0,29 Euro	36	500	7350	1750	12	2	71
Würfelzucker	1,15 Euro	60	1000	16800	4000	0	0	100
Nudeln	0,29 Euro	36	500	7350	1750	12	2	71
Reis	0,45 Euro	24	500	7245	1725	7	1	77
MüsliArtiges								
Schoko-Müsli	1,59 Euro	12	750	12285	2925	12	10	63

Knusper-Müsli	1,49 Euro	12	750	13725	3267	10	15	65
Notrationen								
BP-5	6,45 Euro	120	500	8495	2022	15	17	56
Trekking-Kekse	0,95 Euro	120	100	1903	453	8	14	73
FetteOele								
Pflanzen-Öl	0,79 Euro	12	1000	37000	8809	0	100	0
Sonnenblumen-Öl	0,89 Euro	12	1000	37800	9000	0	100	0
Butterschmalz	2,29 Euro	10	500	18500	4404	0	100	0
Distelöl	1,49 Euro	10	750	26082	6210	0	100	0
Margarine	0,49 Euro	10	500	14850	3535	0	80	0
Olivenöl	2,19 Euro	12	1000	37000	8809	0	100	0
Brot								
Knäckebrot	0,34 Euro	10	250	3203	762	10	2	61
Flach-Kräcker	0,49 Euro	10	200	3000	714	11	8	52
Salz-Kräcker	0,79 Euro	6	225	4687	1115	8	22	67
Pumpernickel in Dose	1,99 Euro	30	500	4090	973	5	1	40
Vollkorn-Brot in Dose	1,99 Euro	30	500	4090	973	5	1	40
Vollkornbrotscheiben, einzeln verpackt	1,79 Euro	6	500	3780	900	5	1	35
Vollkornbrot in Plastikhülle	1,39 Euro	6	500	3780	900	5	1	40
Zwieback	1,29 Euro	12	375	6203	1476	9	4	73
Knäckebrot	0,34 Euro	10	250	3402	810	11	8	52
BackBedarf								
Hefe, trocken	0,66 Euro	12	3	0	0	0	0	0
Backpulver	0,19 Euro	24	6	0	0	0	0	0
BrotaufstrichSalzig								
Schmelzkäse-Ecken	0,99 Euro	6	250	1827	435	14	24	0
Pastete, vegetarisch	0,99 Euro	12	125	1041	247	7	17	5
WurstFleisch								
Bierwurst	0,49 Euro	36	125	1476	351	13	26	0

Puten-Lyoner	0,79 Euro	36	125	975	232	13	15	0
Bratwurst Dose	3,49 Euro	18	400	5052	1202	21	24	0
Dosen-Leberwurst	0,49 Euro	48	125	1476	351	13	26	0
Dosen-Lyoner	0,49 Euro	36	125	1498	356	12	27	0
Mini-Salami	0,49 Euro	5	50	800	190	21	33	0
BrotaufstrichSüss								
Honig	1,99 Euro	120	500	8000	1904	0	0	90
Erdnussbutter	1,69 Euro	11	350	9240	2200	25	50	19
Erdbeermarmelade	0,79 Euro	18	450	4892	1164	0	0	63
Nutella	1,55 Euro	10	400	8610	2050	7	30	54
DosenFleisch								
Makrelen-Filets	0,59 Euro	60	125	948	225	19	12	0
Rindfleisch-Dose	0,99 Euro	48	300	2454	584	18	14	0
Thunfisch in Öl	0,49 Euro	48	185	1521	362	26	10	0
Würstchen	0,99 Euro	18	250	2478	590	12	25	0
DosenFertigMahlzeiten								
Linsensuppe	0,49 Euro	48	800	3360	800	8	1	14
Cevapicci	1,09 Euro	24	300	2226	530	8	9	17
Hühner-Suppe	1,59 Euro	36	1000	2380	566	3	2	6
Jägertopf	1,09 Euro	22	300	831	197	4	2	9
Ravioli	0,75 Euro	36	800	3360	800	4	4	8
Geflügel-Risotto	1,09 Euro	20	300	1671	397	5	5	17
Jäger-Hacksteaks	1,09 Euro	24	300	1686	401	7	10	5
FertigMahlzeiten								
Tomaten-Suppe	0,34 Euro	15	80	1226	291	2	1	8
Frikadellen Fertiggericht	1,89 Euro	10	500	1823	434	0	0	
Nudel-Fertiggericht	0,65 Euro	14	265	5468	1301	0	0	
Spargelcreme-Suppe	0,34 Euro	15	80	1100	261	2	1	8
Kartoffel-Snack	0,79 Euro	10	50	853	203	14	2	70

Frühling-Suppe	0,34 Euro	14	160	2180	519	11	6	55
YumYum-Suppe	0,46 Euro	21	60	1118	266	9	15	57
Tassen-Suppe	0,33 Euro	14	10	423	100	5	10	71
DosenGemüse								
Tomaten-Dosen	0,25 Euro	30	240	200	47	1	0	3
Kartoffeln im Glas	0,89 Euro	48	420	1250	297	2	0	15
Erbsen mit Möhren Dose	0,89 Euro	48	265	546	130	3	1	8
Gemüsemais	0,45 Euro	36	285	1092	260	3	1	8
Champignons im Glase	0,59 Euro	40	170	114	27	2	1	1
Apfel-Rotkraut	0,45 Euro	36	680	1365	325	1	0	11
Erbsen	0,39 Euro	36	530	1092	260	3	1	8
Sauerkraut	0,69 Euro	20	500	420	100	2	0	1
Rotkohl im Glas	0,59 Euro	30	650	1365	325	1	0	11
Kidney-Bohnen	0,29 Euro	32	255	500	119	3	1	8
Weisse Bohnen	0,49 Euro	48	530	1876	446	7	1	12
TrockenGemuese								
Trockene Erbsen	0,59 Euro	15	500	5500	1309	21	1	42
Trockene Linsen	0,75 Euro	26	500	6670	1588	24	1	52
Trockene Rote Linsen	0,99 Euro	20	500	5985	1425	24	1	44
Würzmittel-Sossen								
Tomaten-Ketchup	2,19 Euro	24	855	3876	922	1	0	25
Pasta-Sosse	1,59 Euro	18	400	840	200	2	1	9
Pasta-Sosse napolitana	0,75 Euro	36	420	840	200	1	3	7
Pasta-Sosse bolognese	0,75 Euro	36	420	1575	375	4	6	5
Pasta-Sosse	0,75 Euro	36	420	840	200	2	1	9
Send	0,99 Euro	12	200	0	0	0	0	0
Tomaten-Mark	0,39 Euro	40	200	330	78	2	1	6
Milchprodukte								
H-Milch	0,55 Euro	3	1000	2688	640	3	4	5

Kaffee-Sahne	0,49 Euro	4	200	1020	242	3	10	4
DosenObst								
Apfelmus	0,69 Euro	12	370	1236	294	1	0	58
Ananas	0,39 Euro	12	560	1551	369	0	1	15
Erdbeeren in Dose	0,71 Euro	36	150	486	115	2	0	56
Trockenfrüchte								
Rosinen	0,39 Euro	9	200	2482	590	3	0	70
MilchprodukteTrocken								
Milchpulver	2,69 Euro	12	250	3832	912	36	1	52
Kaffeeweisser	0,69 Euro	24	250	5565	1325	2	30	63
Nuesse								
Erdnüsse	0,45 Euro	12	200	5334	1270	26	49	9
Mandeln	0,75 Euro	8	200	4766	1134	19	54	4
Cashew-Kerne	1,29 Euro	10	150	3360	800	17	42	30
Haselnüsse	0,65 Euro	8	200	5324	1267	12	62	10
Sonnenblumenkerne	3,50 Euro	0	1000	24540	5842	23	49	12
Studentenfutter	0,79 Euro	8	200	4000	952	7	31	37
Getränke								
Zitronentee-Getränk	0,99 Euro	24	400	6400	1523	0	0	90
Orangensaft-Pulver	0,49 Euro	24	100	1660	395	0	0	95
Pfirsichtee-Pulver	0,99 Euro	24	400	0	0	0	0	90
Kakao-Getränk	1,59 Euro	20	800	12328	2935	5	3	79
KaffeeTee								
Kaffee	2,19 Euro	12	500	3635	865	13	13	1
Tee-Beutel	0,06 Euro	36	1	4	0	26	5	1
Schwarztee	1,39 Euro	36	250	1610	383	26	5	1
Löslicher Kaffee	2,19 Euro	24	100	329	78	11	0	8
Kochbedarf								
Essig	0,45 Euro	60	1000	0	0	0	0	0

Gemüsebrühe	0,59 Euro	18	140	700	166	5	5	15
Gemüsebrühe	1,80 Euro	12	140	700	166	15	5	15
Salz	0,19 Euro	36	500	0	0	0	0	0
Klare Brühe	0,89 Euro	15	154	1072	255	10	0	35
Tortenguss	0,29 Euro	20	60	0	0	0	0	0
Divers								
Schokolade	0,50 Euro	12	100	2241	533	9	31	54
Zitronensaft	0,49 Euro	12	200	0	0	0	0	
Puddingpulver	0,35 Euro	24	185	2960	704	0	0	100
MüsliRiegel								
Fitnessriegel	0,79 Euro	9	150	2961	705	14	28	40
Müsliriegel	0,14 Euro	5	25	438	104	7	14	65
Gebäck								
Salz-Kräcker	0,26 Euro	6	75	1562	371	8	22	67
Butterkekse	0,49 Euro	9	250	4575	1089	8	10	76
Süßigkeiten								
Vollmilchschokolade	0,65 Euro	12	100	2241	533	9	31	54
Nahrungsergänzung								
Vitamine	3,99 Euro	24	145	504	120	1	1	5
Vitamin Brause-Tabletten	0,79 Euro	36	90	800	190	0	0	6