

7 Tage SPEISEPLAN für das Fluchtgepäck

mit Bestelllink auf Seite 5



Tag 1					
	Bezeichnung	Mahlzeit	Beschreibung	Stück	Bemerkung
1.	Haferflocken Portion	Frühstück	Haferflocken mit Apfel Zimt - Portion 65g	1	
2.	Kaffee	Frühstück	1 Tasse löslicher Kaffee im Stick mit Kaffeeweißer aus Packung a 10 Stück	1	
3.	Trekking Kekse	Frühstück	2 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	2	Mit Erdnussbutter als Aufstrich
4.	Notverpflegung NRG-5	Mittagessen	3 einzelne Riegel aus Packung a 9 Stück	3	
5.	Treckingnahrung	Abendessen	1 Treckingnahrung "Hauptmahlzeit" je nach Geschmack	1	
6.	Tee	Abendessen	1 Tasse Tee mit Zucker oder Honig	1	
7.	Trekking Kekse	Abendessen	1 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	1	

Tag 2					
	Bezeichnung	Mahlzeit	Beschreibung	Stück	Bemerkung
1.	Haferflocken Portion	Frühstück	Haferflocken mit Chia Mandel - Portion 65g	1	
2.	Kaffee	Frühstück	1 Tasse löslicher Kaffee im Stick mit Kaffeeweißer aus Packung a 10 Stück	1	
3.	Trekking Kekse	Frühstück	2 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	2	Mit Erdnussbutter als Aufstrich
4.	Notverpflegung NRG-5	Mittagessen	3 einzelne Riegel aus Packung a 9 Stück	3	
5.	Portion Reis mit 1 Brühwürfel	Abendessen	Eine gute Portion Reis in einem Brühwürfel gekocht (Als Faustformel ca. 120g Reis)	1 1	
6.	Tee	Abendessen	1 Tasse Tee mit Zucker oder Honig	1	
7.	Trekking Kekse	Abendessen	1 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	1	

7 Tage SPEISEPLAN für das Fluchtgepäck

mit Bestelllink auf Seite 5



Tag 3					
	Bezeichnung	Mahlzeit	Beschreibung	Stück	Bemerkung
1.	Suppe mit Nudeln	Frühstück	1 Brühwürfel (Fette Brühe) mit einer Portion 3 Minutennudeln ca. 100g	1	
				1	
2.	Kaffee	Frühstück	1 Tasse löslicher Kaffee im Stick mit Kaffeeweißer aus Packung a 10 Stück	1	
3.	Trekking Kekse	Frühstück	2 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	2	Mit Erdnussbutter als Aufstrich
4.	Notverpflegung NRG-5	Mittagessen	3 einzelne Riegel aus Packung a 9 Stück	3	
5.	Treckingnahrung	Abendessen	1 Treckingnahrung "Hauptmahlzeit" je nach Geschmack	1	
6.	Tee	Abendessen	1 Tasse Tee mit Zucker oder Honig	1	
7.	Trekking Kekse	Abendessen	1 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	1	

Tag 4					
	Bezeichnung	Mahlzeit	Beschreibung	Stück	Bemerkung
1.	Haferflocken Portion	Frühstück	Haferflocken mit Himbeer White Chocolate - Portion 65g	2	
2.	Kaffee	Frühstück	1 Tasse löslicher Kaffee im Stick mit Kaffeeweißer aus Packung a 10 Stück	1	
3.	Trekking Kekse	Frühstück	2 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	2	Mit Erdnussbutter als Aufstrich
4.	Notverpflegung NRG-5	Mittagessen	3 einzelne Riegel aus Packung a 9 Stück	3	
5.	Portion Reis mit 1 Brühwürfel	Abendessen	Eine gute Portion Reis in einem Brühwürfel gekocht (Als Faustformel ca. 120g Reis)	1	
				1	
6.	Tee	Abendessen	1 Tasse Tee mit Zucker oder Honig	1	
7.	Trekking Kekse	Abendessen	1 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	1	

7 Tage SPEISEPLAN für das Fluchtgepäck

mit Bestelllink auf Seite 5



Tag 5					
	Bezeichnung	Mahlzeit	Beschreibung	Stück	Bemerkung
1.	Haferflocken Portion 100g	Frühstück	Haferflocken mit Chia Mandel - Portion 65g	1	
2.	Kaffee	Frühstück	1 Tasse löslicher Kaffee im Stick mit Kaffeeweißer aus Packung a 10 Stück	1	
3.	Trekking Kekse	Frühstück	2 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	2	Mit Erdnussbutter als Aufstrich
4.	Notverpflegung NRG-5	Mittagessen	3 einzelne Riegel aus Packung a 9 Stück	3	
5.	Treckingnahrung	Abendessen	1 Treckingnahrung "Hauptmahlzeit" je nach Geschmack	1	
6.	Tee	Abendessen	1 Tasse Tee mit Zucker oder Honig	1	
7.	Trekking Kekse	Abendessen	1 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	1	

Tag 6					
	Bezeichnung	Mahlzeit	Beschreibung	Stück	Bemerkung
1.	Suppe mit Nudeln	Frühstück	1 Brühwürfel (Fette Brühe) mit einer Portion 3 Minutennudeln ca. 100g	1	
				1	
2.	Kaffee	Frühstück	1 Tasse löslicher Kaffee im Stick mit Kaffeeweißer aus Packung a 10 Stück	1	
3.	Trekking Kekse	Frühstück	2 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	2	Mit Erdnussbutter als Aufstrich
4.	Notverpflegung NRG-5	Mittagessen	3 einzelne Riegel aus Packung a 9 Stück	3	
5.	Treckingnahrung	Abendessen	1 Treckingnahrung "Hauptmahlzeit" je nach Geschmack	1	
6.	Tee	Abendessen	1 Tasse Tee mit Zucker oder Honig	1	
7.	Trekking Kekse	Abendessen	1 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	1	

7 Tage SPEISEPLAN für das Fluchtgepäck

mit Bestelllink auf Seite 5



Tag 7					
	Bezeichnung	Mahlzeit	Beschreibung	Stück	Bemerkung
1.	Haferflocken Portion	Frühstück	Haferflocken mit Apfel Zimt - Portion 65g	1	
2.	Kaffee	Frühstück	1 Tasse löslicher Kaffee im Stick mit Kaffeeweißer aus Packung a 10 Stück	1	
3.	Trekking Kekse	Frühstück	2 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	2	Mit Erdnussbutter als Aufstrich
4.	Notverpflegung NRG-5	Mittagessen	3 einzelne Riegel aus Packung a 9 Stück	3	
5.	Portion Reis mit 1 Brühwürfel	Abendessen	Eine gute Portion Reis in einem 1 Brühwürfel gekocht (Als Faustformel ca. 120g Reis)	1	
				1	
6.	Tee	Abendessen	1 Tasse Tee mit Zucker oder Honig	1	
7.	Trekking Kekse	Abendessen	1 einzelne Kekse aus Packung a 18 Stück	1	

Als Zwischenmahlzeit bei starker Anstrengung oder zur Motivation

	Bezeichnung	Mahlzeit	Beschreibung	Stück	Bemerkung
1.	PowerBar	Zwischen- mahlzeit	Power Riegel zur schnellen Energiezuführung	5	Maximal 1 PowerBar pro Tag und nicht mehr als 5 Stück pro Woche
2.	Schokolinsen mit Erdnusskern	Motivation	Schokolade mit Nuss zur Motivation und für die gute Laune	5	Maximal 1 Beutel a 5g am Tag

7 Tage SPEISEPLAN für das Fluchtgepäck

mit Bestelllink auf Seite 5



Einkaufsliste für 7 Tage

	Bezeichnung	Benötigte Stückzahl	Bemerkung	Link zum Bestellen mit Bestellmenge	
1.	Brühwürfel (Fette Brühe)	5	Mit einer Verpackungseinheit a 10 Stück reichen für 14 Tage	1x	http://amzn.to/2hRAWOC
2.	Erdnussbutter	1	Pro Trag 1 bis 2 Teelöffel als Energiespender z.B. für die Treckingkekse.	1x	http://amzn.to/2yu341d
3.	Treckingnahrung (Fertiggericht in Tüte)	4	Outdoor Treckingnahrung je nach Geschmack. Pro Woche benötigen Sie 4 Stück. Auf Hauptmahlzeiten achten!! (Im Link werden 6 Mahlzeiten angeboten!)	1x	http://amzn.to/2hQvNWA
4.	Kaffee	7	In der Verpackung sind 10 Portionen enthalten. Sie haben somit 3 Kaffeeportionen pro Woche als Reserve	1x	http://amzn.to/2hQS9Y6
5.	Notverpflegung NRG-5	21	In der Verpackung sind 9 Riegel enthalten. Sie haben somit 6 Riegel pro Woche in Reserve.	3x	http://amzn.to/2fVRXXe
6.	Nudeln	2	In der Verpackung sind 500g enthalten. Pro Woche benötigen Sie ca. 200g. Die Verpackungseinheit reicht für 14 Tage	1x	http://amzn.to/2xYoDpl
7.	PowerBar	5	Maximal 1 PowerBar pro Tag und nicht mehr als 5 Stück pro Woche	5x	http://amzn.to/2fW5Knd
8.	Haferflocken mit unterschiedlichen Früchten Portion 65g	5	Haferflocken in Portionspackung a 65g. Mindestens 3 Geschmacksrichtungen kaufen! Pro Verpackungseinheit 13x65g	3	https://amzn.to/2WHnHAR https://amzn.to/2SO8LPN https://amzn.to/2AcPZLD
9.	Reis	3	Verpackungseinheit 500g . Es sind somit pro Woche 140g Reis als Reserve verfügbar	1x	http://amzn.to/2kqpfyS
10.	Schokolinsen mit Erdnusskern	5	Maximal 1 Beutel a 45g am Tag	1x	http://amzn.to/2fXrnNc
11.	Tee	7	Tee nach Geschmack. Es werden 7 Beutel pro Woche benötigt	1x	http://amzn.to/2fVN8gt

7 Tage SPEISEPLAN für das Fluchtgepäck

mit Bestelllink auf Seite 5



Einkaufsliste für 7 Tage

	Bezeichnung	Benötigte Stückzahl	Bemerkung	Link zum Bestellen mit Bestellmenge	
12.	Trekking Kekse	21	Pro Packung sind 18 Kekse enthalten. Sie haben somit 15 Kekse pro Woche als Reserve	2x	http://amzn.to/2fVN8gt

Berechnungstipp

Planen Sie Pro Tag ca. 500g Trockennahrung ein.

Frühstück	125 g	Trockennahrung
Mittag	200 g	Snack
Abendessen	175 g	Trockennahrung