

# 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 14 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 14 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 14 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 14 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 14 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 14 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 14 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 14 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 14 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 14 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 14 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 14 Stück	1	

# 7 Tage SPEISEPLAN für das Fluchtgepäck

mit Bestelllink auf Seite 5



Tag 7					
	Bezeichnung	Mahlzeit	Beschreibung	Stück	Bemerkung
1.	<b>Haferflocken Portion</b>	Frühstück	Haferflocken mit Apfel Zimt - Portion 65g	<b>1</b>	
2.	<b>Kaffee</b>	Frühstück	1 Tasse löslicher Kaffee im Stick mit Kaffeeweißer aus Packung a 10 Stück	<b>1</b>	
3.	<b>Trekking Kekse</b>	Frühstück	2 einzelne Kekse aus Packung a 14 Stück	<b>2</b>	Mit Erdnussbutter als Aufstrich
4.	<b>Notverpflegung NRG-5</b>	Mittagessen	3 einzelne Riegel aus Packung a 9 Stück	<b>3</b>	
5.	<b>Portion Reis mit 1 Brühwürfel</b>	Abendessen	Eine gute Portion Reis in einem 1 Brühwürfel gekocht (Als Faustformel ca. 120g Reis)	<b>1</b>	
				<b>1</b>	
6.	<b>Tee</b>	Abendessen	1 Tasse Tee mit Zucker oder Honig	<b>1</b>	
7.	<b>Trekking Kekse</b>	Abendessen	1 einzelne Kekse aus Packung a 14 Stück	<b>1</b>	

## Als Zwischenmahlzeit bei starker Anstrengung oder zur Motivation

	Bezeichnung	Mahlzeit	Beschreibung	Stück	Bemerkung
1.	<b>PowerBar</b>	Zwischen- mahlzeit	Power Riegel zur schnellen Energiezuführung	<b>5</b>	Maximal 1 PowerBar pro Tag und nicht mehr als 5 Stück pro Woche
2.	<b>Schokolinsen oder ähnliches</b>	Motivation	Beispiel: Schokolade mit Nuss zur Motivation und für die gute Laune	<b>5</b>	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.	<b>Brühwürfel (Fette Brühe)</b>	5	Mit einer Verpackungseinheit a 10 Stück reichen für 14 Tage	1x	<a href="http://amzn.to/2hRAW0C">http://amzn.to/2hRAW0C</a>
2.	<b>Erdnussbutter</b>	1	Pro Trag 1 bis 2 Teelöffel als Energiespender z.B. für die Treckingkekse.	1x	<a href="http://amzn.to/2yu341d">http://amzn.to/2yu341d</a>
3.	<b>Treckingnahrung (Fertiggericht in Tüte)</b>	4	Outdoor Treckingnahrung je nach Geschmack. Pro Woche benötigen Sie 4 Stück. Auf Hauptmahlzeiten achten!! (Im Link werden 6 Mahlzeiten angeboten!)	1x	<a href="http://amzn.to/2hQvNWA">http://amzn.to/2hQvNWA</a>
4.	<b>Kaffee</b>	7	In der Verpackung sind 10 Portionen enthalten. Sie haben somit 3 Kaffeeportionen pro Woche als Reserve	1x	<a href="http://amzn.to/2hQS9Y6">http://amzn.to/2hQS9Y6</a>
5.	<b>Notverpflegung NRG-5</b>	21	In der Verpackung sind 9 Riegel enthalten. Sie haben somit 6 Riegel pro Woche in Reserve.	3x	<a href="http://amzn.to/2fVRXXe">http://amzn.to/2fVRXXe</a>
6.	<b>Nudeln</b>	2	In der Verpackung sind 500g enthalten. Pro Woche benötigen Sie ca. 200g. Die Verpackungseinheit reicht für 14 Tage	1x	<a href="http://amzn.to/2xYoDpl">http://amzn.to/2xYoDpl</a>
7.	<b>PowerBar</b>	5	Maximal 1 PowerBar pro Tag und nicht mehr als 5 Stück pro Woche	5x	<a href="http://amzn.to/2fW5KNd">http://amzn.to/2fW5KNd</a>
8.	<b>Haferflocken mit unterschiedlichen Früchten Portion 65g</b>	5	Haferflocken in Portionspackung a 65g. Mindestens 3 Geschmacksrichtungen kaufen! Pro Verpackungseinheit 13x65g	3	<a href="https://amzn.to/2WHnHAR">https://amzn.to/2WHnHAR</a> <a href="https://amzn.to/2SO8LPN">https://amzn.to/2SO8LPN</a> <a href="https://amzn.to/2AcPZLD">https://amzn.to/2AcPZLD</a>
9.	<b>Reis</b>	3	Verpackungseinheit 500g . Es sind somit pro Woche 140g Reis als Reserve verfügbar	1x	<a href="http://amzn.to/2kqpfyS">http://amzn.to/2kqpfyS</a>
10.	<b>Schokolinsen [Beispielhaft]</b>	5	Maximal 1 Beutel a 45g am Tag	1x	<a href="https://amzn.to/3xnlyea">https://amzn.to/3xnlyea</a>
11.	<b>Tee</b>	7	Tee nach Geschmack. Es werden 7 Beutel pro Woche benötigt	1x	<a href="http://amzn.to/2fVN8gt">http://amzn.to/2fVN8gt</a>

# 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 14 Kekse enthalten.	2x	<a href="https://amzn.to/3nPDyvv">https://amzn.to/3nPDyvv</a>

## Berechnungstipp

Planen Sie pro Tag ca. 500 g an Trockennahrung ein.

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