

Segel-Check Proviant: Was sollten Sie mit an Bord nehmen

Haltbare Lebensmittel:

- Pasta
- Reis
- Fisch- und Fleischkonserven: Thunfisch, Sardinen, Corned Beef, Trockenwurst
- Gemüsekonserven
- Mehl, Zucker
- Knäckebrot, Pumpnickel
- Gemüse- oder Hühnerbrühe
- H-Kochsahne, H-Milch, 0,5 l
- Oliven- oder Speiseöl, 0,5 l
- Balsamico, Ketchup, Senf
- Salz, Pfeffer, Gewürze
- Honig
- Nüsse, Dörrobst
- Wasser (pro Person und Tag ca. 1,5 Liter)
- Kaffee (löslich), Tee

Frische Lebensmittel :

- Zwiebeln
- Eier
- Speck, Salami
- Butter
- Knoblauch
- Hartkäse (Parmesan), Gouda (im Stück)
- Frischfleisch (für die Kühlung)
- Frisches Gemüse
- Obst (lagerfähige Sorten wie Äpfel, Orangen, Zitronen, Melonen)

Damit Ihnen kein Beitrag unseres Online-Magazins www.ergo-impulse.de und kein Gewinnspiel entgeht: jetzt **ERGO Newsletter** abonnieren!