

Checkliste Einkaufsliste

Gewürze:

Salz, Pfeffer, Zucker, Süßstoff, Essig, Olivenöl, Senf, Mayonnaise, Ketchup, Basilikum, Oregano, Suppenwürfel, Tabasco

Milchprodukte:

H-Milch mit verschließbarem Deckel, Joghurt, Butter in verschließbarem Behälter, Käse, Parmesan

Frühstück:

Kaffee, Tee, Marmelade, Nutella, Cerealien wie Cornflakes, Müsli, ect., Brot, Eier

Wurstwaren: Hartwurst (Cabanossi, Salami), Speck, Schinken

Knabberzeug und Süßes:

Schokolade, Kekse, Mannerschnitten, Chips, Soletti, Tuc, Pistazien, Erdnüsse, ect.

Obst/Gemüse:

Äpfel, Bananen, Zitronen, Tomaten, Gurken, Paprika, Zucchini/Melanzani, Ingwer (auch gegen Seekrankheit!), Melonen, Zwiebel, Knoblauch, Kartoffel,

Haltbarprodukte/Konserven:

Thunfisch, Anchovis, Makrelen, Oliven, Tomatensauce, Tomatenmark, Sugas, Essiggurkerl, Pfefferoni, Champignons, Mais, Packerlsuppen, Nudeln, Reis, Mehl, Aufbackbrötchen, Kartoffelpüree

Alkoholfreie Getränke:

Mineralwasser (mindestens 2 lt/Person und Tag) nach Bedarf still oder prickelnd, Apfelsaft, Orangensaftsaft, Cola, Tonic, Bitter Lemon, Red Bull

Alkoholische Getränke:

Bier, Rotwein, Weißwein, Gin, Vodka, Campari, ect, Manöverschluck

Reinigungsmittel und Diverses:

Müllsäcke, Gefrierbeutel, Alufolie, Wettex, Küchenschwamm, Küchenrolle, Klopapier, Spülmittel, Duftspray (für Nasszellen), Feuchttücher, Zahnstocher, Streichhölzer oder Feuerzeug, Kerzen