

# Transatlantik Proviantliste

## Stichpunkte Proviantliste:

### **Basics**

Butter  
Margarine  
Marmelade  
Honig  
Zuckerrübensirup, Ahornsirup  
Kaffee  
Laffeepulver  
Tee  
Milch  
Milchpulver  
Kakaopulver  
Nutella  
Zucker  
Salz

### **Kartoffeln/ Reis/ Nudeln**

Kartoffeln (Brat- und Pellkartoffeln)  
Kartoffelpueree  
Reis (Beutel kurze Kochzeit)  
Spiralnudel  
Bandnudel  
Macaroni  
Spagetti

### **Käse**

Gouda  
Edamer - im Stück eingeschweißt  
Parmesan

### **Brot / Mehl**

Dosenbrot  
Brotmischung  
Brötchen zum aufbacken  
Knäckebrot  
Zwieback  
Mehl

### **Fleisch/ Fisch**

Fleisch in Dosen (Schweine-, Geflügel-, Rind-)  
Geräucherter Schinken  
Fisch in Dosen  
Frischer Fisch gefangen

### **Gewürze (..)**

Tomatensauce (ohne Fleisch)  
Gemüsebrühe  
Suppengewürz  
Pfeffer  
Paprika  
Olivenöl  
Muskat

# Transatlantik Proviantliste

Curry  
Chili  
Majoran...  
Pizzagewürz

## **Dosen**

Dosen (Erbsen, Linke, Pilze, Sauerkraut, Mais, Gurken, Bohnen, Spargel, Oliven)  
Dosen (Fertiggerichte- Ravioli, Hühnersuppe, Eintopf..)  
Dosen (Pfirsiche, Apfelmus, Kirschen, gemischte Früchte)

## **Obst/ Gemüse (frisch)**

Zwiebel  
Kohl  
Knoblauch  
Möhren  
Zitronen  
Bohnen (trocken in Beutel)

## **Marktgemüse für erste/ zweite Woche**

Bananen  
Orangen  
Äpfel  
Etc.

## **Trockenobst etc.**

Pflaumen,  
Aprikosen  
Haferflocken  
Müsli

## **Getränke**

Wasser  
Apfelsaft  
Andere Säfte  
Bier  
Rotwein  
Weißwein  
Whisky  
Grappa