

Proviantliste			
Früchte / Gemüse			
Äpfel		Tomate	
Birnen		Salatgurke	
Pflaumen		Paprika	
Banane		Kartoffeln	
Pfirsiche		Kopfsalat	
Apfelsinen		Zwiebeln	
Zitronen		Möhren	
Mandarinen		Knoblauch	
Grapefruit			
Kiwis			

Frühstück			
Eier		Honig	
Marmelade		Nutella	
Toast		Zwieback	
Knäckebrot		Schwarzbrot	
Vollkornbrot		Weissbrot	
Müsli		Haferflocken	
Wurst (verpackt)		Salami	
Speck			

Milchprodukte			
Quark		Joghurt	
Butter		Margarine	
(Frisch-) Käse		Milch	
Buttermilch		Kondensmilch	
Sahne			

Gewürze, Saucen & Backzutaten			
Ketchup		Mayonaise	
Senf		Gemüsebrühe	
Sojasauce		Tabasco	
Tomatenmark		Zitronensaft	
Oliven		Essig / Öl	
Pfeffer		Salz	
Curry		Paprika	
Kräutermischung		Zimt	
Oregano		Rosmarin	
Kümmel		Rosinen	
Mandelsplitter		geraspelte Kokosnuss	
Nusskerne		Pinienkerne	
Nelken		Zucker	
Mehl		Backpulver	
Trockenhefe		Vanillinpulver	
Aromat			

Konserven & Tüten			
Suppen		Eintöpfe	

Bockwürste		Thunfisch	
Heringsfilets		Sardinen	
Gurken		Mais	
Erbsen		Champions	
Rote Beete		Sauerkraut	
Ananas		Pfirsiche	
Möhren			

Sonstiges			
diverse Nudelsorten		Reis	

Süßes & Salziges			
Kaugummi		Bonbons	
Lakritze		Weingummi	
Kekse		Müsli-Riegel,	
Schokolade (Tafeln und Riegel)		Salzstangen	
Erdnüsse		Flips & Chips	

Getränke			
Tee		Kaffee	
Kakao		Wasser (mit und ohne Kohlensäure)	
O-/ A-Saft		Tomatensaft	
Cola		Zitronenlimonade	
Tonic		Bitter Lemon	
Bier		Weiß-/ Rotwein	
Sherry		Rum	
Cognac		Whisky (nur single malt)	

Kombüsehelfer			
Kerzen		WC-Papier	
Papierservietten		Spülmittel	
Schwämme,		Bürste,	
Lappen		Küchenpapier	
Abfallbeutel		Alufolie	
Frischhaltefolie		Filtertüten	
Abtrockentücher		Allzweckreiniger	
Korkenzieher		Taschenmesser	
Knoblauchpresse		scharfes Küchenmesser	
Panzertape		Chlämmerli	