

## Deine Notfall Checkliste

### Essen & Trinken

- Wasser – 30l
- Konserven – 6 Dosen
- Schokolade – 4 Tafeln
- Öl – 0,25 l
- Salz – 100g
- Suppenwürfel – 1 Pkg.
- Müsliriegel – 3 Pkg.
- Nudeln – 1 kg
- Reis – 2 kg
- Dosengemüse – 6 Dosen
- Dosen für Jause – 8 Dosen
- Haltbares Brot – 1 kg