



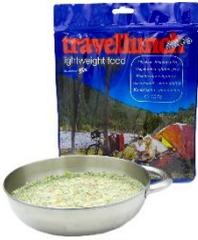
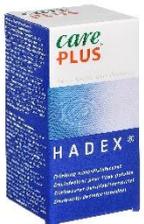
Empfehlung Notration 7 Tage für 1 Person exklusive Wasservorrat

Ich habe diese Sachen auf der Seite www.asmc.de gefunden und bestellt. Die Empfehlung dient als Orientierung und darf und kann individuell erweitert / ergänzt werden.

Von den Menüs EF Emergency Food oder Travellunch gibt es verschiedene und auch vegetarische Varianten. Da empfehle ich von der Gesamtanzahl 7 Menüs.

Die Transportkiste ist extra und kann durch jeden beliebigen, wasserdichten Behälter ersetzt werden.

Artikel	empfohlene Anzahl	Beschreibung/ Artikelnummer
	2	Vorgeschnittenes Vollkornbrot in verschließbarer Metalldose, ohne Konservierungsstoffe Inhalt 250g ASMC Nummer: 55005
	2	Schokolade mit hohem Koffeinhalt 6 Ecken haben so viel Koffein wie ein starker Espresso. Verschiedene Sorten erhältlich ASMC Nummer: 55141
	1	Energy Riegel mit Multivitaminengeschmack. Enthält Gluten und Milch Inhalt 125g Verschiedene Geschmacksrichtungen erhältlich ASMC Nummer: 44165
	2	Mit heißem Wasser im Beutel aufbrühen. Inhalt reicht für zwei Tassen Kaffee. Ohne Zucker oder Milch ASMC Nummer: 35734

 <p>Linseneintopf</p>	<p>Empfohlene Gesamtmenge 7 Packungen</p>	<p>EF Emergency Food Menüs Mit Wasser aufkochen Vorwiegend vegetarisch</p> <p>Da bitte jeder für sich entscheiden, ob er EF Emergency Food oder Travellunch bevorzugt</p>
	<p>Empfohlene Gesamtmenge 7 Packungen</p>	<p>Travellunch Menüs mit Fleisch oder vegetarisch Mit Wasser aufkochen, auch vegetarische Varianten erhältlich</p>
	<p>3</p>	<p>Travellunch Müsli mit kaltem oder heißem Wasser anrühren Enthält Gluten und Milch ASMC Nummer: 55023</p>
	<p>1</p>	<p>EF Emergency Food Volleipulver Menge: 300g Verwendung: 300g mit 0,9L Wasser ergeben 22 Eier ASMC Nummer: 44157</p>
	<p>1</p>	<p>Notration auf Reisbasis, Lactose und glutenfrei Als Riegel oder zum Kochen eines Breies ASMC Nummer: 56956</p>
	<p>1</p>	<p>Wasserentkeimung flüssig Inhalt 30ml Dosierung: 1 Tropfen je 0,2L Wasser Einwirkzeit: 30 min ASMC Nummer: 35568</p>
	<p>1</p>	<p>Klappkocher mit 12 Ebit Tabletten Maße L x B x H in cm 13,2 x 9,6 x 3,9 1 Tablette bringt 0,5 L Wasser in 7 min zum Kochen ASMC Nummer: 35011</p>
	<p>1</p>	<p>Spritzwassergeschützte Box die stapelbar ist Maße L x B x H in cm 37x21x22,5 Gewicht: 1,25 Kg ASMC Nummer: 59352</p>