



Proviantliste

Grundnahrungsmittel	
Reis	
Nudeln	
Essig	
Öl	
Salz	
Pfeffer	
Cayennepfeffer	
Versch. Gewürze	
Kräuter	
Zucker	
Süßstoff	
Mehl	
Senf	
Tomatenmark	
Ketchup	
Fertigsoßen	
Sahne	
Milch	

Gemüse und Obst	
Kartoffeln	
Zwiebeln	
Tomaten	
Paprika	
Gurke(n)	
Salat(e)	
Möhren	
Knoblauch	
Äpfel	
Bananen	
Annanas	
Zitronen	
Orangen/Mandarinen	

Getränke	
Wasser	
Säfte	

Für das Frühstück	
Wurst /salami	
Marmelade	
Honig	
Brot/Knäckebrot	
Butter/Margarine	
Käse	
Salate	
Eier	
Speck/Schinken	
Kaffeemilch	
Kaffee	
Kaffeefilter	
Tee	
Haferflocken/Müsli	
Kakaopulver	

Für Zwischendurch	
Knabber-Würstchen	
Süßigkeiten	
Kekse	
Salzstangen	
Chips/Erdnusspflops	
Erdnüsse	
Kaugummi	
Schokolade	

Konserven	
Erbsen & Wurzeln	
Bohnen	
Mais	
Gewürzgurken o.ä.	
Rote Beete	
Dosenfleisch	
Dosenfisch	
Olivensalat o.ä.	
Kartoffelpüree	
Champignons	
Dosensuppen	

Für das Tier	
Futter	
Leckerlies	
Fressnapf/Wassernapf	

[illegible]

Nicht benötigte Dinge streichen und Zusätzliches in die freien Felder eintragen. Bei den Mengen bitte berücksichtigen das fast überall Einkaufsmöglichkeiten vorhanden sind. Besteck, Geschirr & Töpfe sind auf Charterbooten meist vorhanden.

Weitere Checklisten sowie Infos für Skipper & Mannschaft und Urlaubziele an der Ostsee finden Sie auf:
<http://www.ostsee.marinas.de>