



Inhalt und Anwendungshinweise der Produkte «Notvorrat Gluten-/Laktosefrei»

1 Dose Gemüsemischung, 400g (1228 kcal)

Einweichen und 10 Minuten kochen, oder in ein Gericht einstreuen und ziehen lassen

1 Dose Goldhirse, 1400g (5082 kcal)

8-10 Minuten kochen, anschliessend 15 Minuten zugedeckt quellen lassen

1 Dose Kartoffelpüree, 750g (ergibt 30 Portionen, 2685 kcal)

(4-5 Portionen): 5dl Wasser mit 4g Salz aufkochen / 2.5dl Milch zugeben/110g Instant Püree einrühren, quellen lassen. (Zubereitung auch ohne Milch, oder mit laktosefreier Milch möglich)

1 Dose Kichererbsen vorgekocht, 800g (2688 kcal)

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

2 Dosen Laktosefreies Magermilchpulver, 1100g (ergibt 8.32 Liter, 3960 kcal)

33g Pulver in 250ml Wasser (kalt oder warm) einrühren

1 Dose 2-Min-Maisgriess, 1200g (4212 kcal)

Verhältnis: 1 Teil Maisgriess zu 4 Teile Wasser

Maisgriess in kochendes Wasser/Bouillon einrühren, auf kleiner Hitze während 2-5 Minuten ziehen lassen

1 Dose Risotto-Reis, 1600g (5504 kcal)

14-16 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen

1 Dose Rote Linsen vorgekocht, 1100g (3718 kcal)

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

1 Dose Schwarze Bohnen vorgekocht, 800g (3040 kcal)

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen



1 Dose Zucker, 1800g (7182 kcal)

1 Beutel Braune Sauce glutenfrei/laktosefrei/vegan, 150g (ergibt 2,5 Liter Sauce, 467 kcal)

60g Pulver / pro Liter Wasser

Benötigte Menge unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen in heisses Wasser einrühren, unter gelegentlichem Umrühren 3-5 Minuten leicht köcheln lassen.

1 Beutel Gemüsebouillon glutenfrei/laktosefrei/vegan, 260g (ergibt Würze für ca. 13 Liter, 515 kcal)

15-20g Pulver/pro Liter Wasser

Benötigte Menge in kochendem Wasser auflösen und umrühren.

1 Beutel Volleipulver, 200g (entspricht ca. 13-15 Eier, 1140 kcal)

1 Teil/Pulver auf 3 Teile/Wasser

3 Rationen NRG-5 ZERO à je 500g (6975 kcal)

Entweder langsam essen und gut zerkauen oder zerbröseln und in vorher abgekochtem Trinkwasser/ laktosefreier Milch verrühren.



Notvorrat Gluten-/Laktosefrei

48'396 kcal

- Paketabmessung:** 55 x 41 x 23 - L/B/H in cm
- Paket-Gewicht:** 17.2 kg
- Allergene:** Ei, Milch (max. 0.1% Laktose), kann Spuren von Gluten enthalten
- Lagerung:** Möglichst kühl und trocken, ohne direkte Sonneneinstrahlung, idealerweise bei konstanter Temperatur von ca. 15-20° Celsius
- Geöffnet:** Wieder mit beiliegendem Kunststoffdeckel verschliessen. Nicht direkt aus dem Behältnis essen (Kontamination), dann kann das geöffnete Produkt über mehrere Wochen verzehrt werden. Vermeiden von Temperaturschwankungen, beugt Feuchtigkeitsbildung vor.

Nährwerte pro 100g

Gemüsemischung

Zutaten: Karottenwürfel, Pastinakenwürfel, Lauchflocken grün/weiss, Paprikaflocken rot, Zwiebeln gekibbelt, Zucchiniwürfel, Petersilie (alles luftgetrocknet)

Energie	1287kJ / 307kcal
Fett	2.7g
davon gesättigte Fettsäuren	0.6g
Kohlenhydrate	46.0g
davon Zucker	33.8g
Eiweiss	13.0g
Salz	0.4g
Ballaststoffe	22.9g

Nährwerte pro 100g



Goldhirse

Zutaten: Goldhirse - kann Spuren von GLUTEN enthalten

Energie	1520kJ / 363kcal
Fett	3.5g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5g
Kohlenhydrate	70.0g
davon Zucker	0.4g
Eiweiss	10.0g
Salz	0.0g
Ballaststoffe	3.0g

Kartoffelpüree laktosefrei

Zutaten: 100% Kartoffeln getrocknet

Energie	1518kJ / 358kcal
Fett	0.5g
davon gesättigte Fettsäuren	0.1g
Kohlenhydrate	77.9g
davon Zucker	1.7g
Eiweiss	6.5g
Salz	0.04g

Kichererbsen

Zutaten: Kichererbsen, vorgekocht

Energie	1412kJ / 336kcal
Fett	5.9g
davon gesättigte Fettsäuren	1.1g
Kohlenhydrate	44.3g
davon Zucker	2.4g
Eiweiss	18.6g
Salz	0.05g

Ballaststoffe 15.5g

Nährwerte pro 100g



Laktosefreies Magermilchpulver

Zutaten: MagerMILCH, Enzym (Lactase) - max. 0.1% Laktose

Energie	1520kJ/360kcal
Fett	1g
davon gesättigte Fettsäuren	0.6g
Kohlenhydrate	50.4g
davon Zucker	50.4g
Eiweiss	35.8g
Salz	0.92g
Ballaststoffe	0g

2-Min-Maisgriess

Zutaten: Maisgriess -kann Spuren von GLUTEN enthalten

Energie	1470kJ / 351kcal
Fett	1.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.2g
Kohlenhydrate	65.5g
davon Zucker	1.5g
Eiweiss	5.6g
Salz	0.002g
Ballaststoffe	5.0g

Risotto-Reis

Zutaten: Risotto-Reis

Energie	1460kJ / 344kcal
Fett	0.6g
davon gesättigte Fettsäuren	0.13g
Kohlenhydrate	77.8g
davon Zucker	0.15g
Eiweiss	6.8g
Salz	0.004g

Ballaststoffe 1.4g



Nährwerte pro 100g

Rote Linsen

Zutaten: Rote Linsen, vorgekocht

Energie	1425kJ / 338 kcal
Fett	2.0g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4g
Kohlenhydrate	40.7g
davon Zucker	0.6g
Eiweiss	29.1g
Salz	0.4g
Ballaststoffe	20.6g

Schwarze Bohnen

Zutaten: Schwarze Bohnen vorgekocht

Energie	1604kJ / 380kcal
Fett	1.4g
davon gesättigte Fettsäuren	0.4g
Kohlenhydrate	62.4g
davon Zucker	2.1g
Eiweiss	21.6
Salz	0.013g
Ballaststoffe	15.5g

Braune Sauce

Zutaten: Reismehl, Hefeextrakt, Kartoffelstärke, Tomatenpulver, Meersalz, Kochsalz jodiert, Zucker, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Gewürze (Paprika, Pfeffer, Lorbeer, Rosmarin, Nelken), Olivenöl, Maltodextrin, färbender Rote-Beete-Saft getrocknet.

Energie	1300kJ / 311kcal
Fett	2g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5g
Kohlenhydrate	59g
davon Zucker	6g
Eiweiss	13g

Salz	5.1g
Ballaststoffe	4.5g



Nährwerte pro 100g

Gemüsebouillon

Zutaten: Hefeextrakt, Meersalz, Gemüse getrocknet 24% (Kürbis, Karotten, Tomaten, Pastinaken), Zucker, Petersilie getrocknet, Olivenöl, Gewürze (Macis, Thymian, Pfeffer, Lorbeer, Koriander, Rosmarin), Maltodextrin

Energie	840kJ / 198kcal
Fett	2g
davon gesättigte Fettsäuren	<0.5g
Kohlenhydrate	23g
davon Zucker	12.0g
Eiweiss	22g
Salz	40g
Ballaststoffe	5.7g

Volleipulver

Zutaten: VollEipulver (100% HühnervollEi) pasteurisiert aus Freilandhaltung

Energie	2369kJ / 570kcal
Fett	41.8g
davon gesättigte Fettsäuren	11.6g
Kohlenhydrate	2.4g
davon Zucker	2.4g
Eiweiss	46.0g
Salz	1.3g

Zucker

Zutaten: Schweizer Feinkristallzucker

Energie	1697kJ / 399kcal
Fett	0g
davon gesättigte Fettsäuren	0g
Kohlenhydrate	99.8g
davon Zucker	99.8g
Eiweiss	0g

Salz	-
Ballaststoffe	-



Nährwerte pro 100g

Rationen NRG-5 ZERO:

Zutaten: Gebackener Reis, Palmfett, Zucker, Reisprotein, natürliches Aroma

Energie	1930kJ / 465kcal
Fett	17.1g
davon gesättigte Fettsäuren	8.9g
Kohlenhydrate	53.4g
davon Zucker	12.9g
Eiweiss	14.5g
Salz	0.4g
Ballaststoffe	7.4g