

## Checkliste Verpflegung – eine Empfehlung

Mit dieser Checkliste, als Empfehlung, möchten wir versuchen Ihnen die Proviantbesorgung ein wenig zu erleichtern. Sämtliche Produkte sind vor Ort erhältlich – wir empfehlen alle frischen Produkte in kleineren Mengen zu besorgen, da diese in jedem Hafen bzw. jeder Marina erhältlich sind. Größere Mengen sind nur erforderlich wenn Sie mehrere, aufeinanderfolgende Tage in abgeschiedenen Buchten vor Anker gehen.

Lebensmittel	
<b>Basics</b>	
<input type="checkbox"/> Müsli / Haferflocken / Cornflakes	<input type="checkbox"/> Teigwaren / Reis / Mehl / Hefe / Eier
<b>Backwaren / Wurst / Käse / Aufstriche</b>	
<input type="checkbox"/> Brot (Schwarz-, Vollkorn-, Weißbrot)	<input type="checkbox"/> Hartkäse / Weichkäse
<input type="checkbox"/> Hartwurst	<input type="checkbox"/> Brotaufstriche
<input type="checkbox"/> Wurst (abgepackt)	<input type="checkbox"/> Frischkäse / Streichkäse
<input type="checkbox"/> Käse (Käsespezialitäten empfehlen wir vor Ort zu besorgen)	<input type="checkbox"/> Honig / Marmelade / Schokoaufstrich
<b>Gewürze / Zutaten</b>	
<input type="checkbox"/> Suppenwürfel	<input type="checkbox"/> Salz / Pfeffer / Zucker / Süßstoff
<input type="checkbox"/> Öl / Essig	<input type="checkbox"/> Curry / Paprikapulver / Kümmel
<input type="checkbox"/> Ketchup / Senf / Mayonnaise / Tomatenmark	<input type="checkbox"/> Oregano / Majoran / Rosmarin / Basilikum / Koriander / Petersilie
<b>Milchprodukte</b>	
<input type="checkbox"/> Butter / Margarine	<input type="checkbox"/> Kaffeesahne / Milch
<input type="checkbox"/> Joghurt / Topfen / Sauerrahm / Schlagobers	(haltbar, empfehlenswert in verschraubbaren Plastikflaschen)
<b>Konserven / aus dem Glas</b>	
<input type="checkbox"/> Bohnen / Erbsen / Mais / Champignons / Fisolen	<input type="checkbox"/> Heringsfilet / Sardinen / Thunfisch
<input type="checkbox"/> Gewürzgurken / Pfefferoni / Oliven	<input type="checkbox"/> passierte Tomaten / Sugo
<b>Getränke</b>	
<b>Alkoholfrei</b>	
<input type="checkbox"/> stilles Wasser / Mineral	<input type="checkbox"/> Fruchtsäfte
<input type="checkbox"/> Limonaden	<input type="checkbox"/> Energydrinks
<b>Heißgetränke</b>	
<input type="checkbox"/> Kaffeepulver / Instant-Kaffeepulver	<input type="checkbox"/> Kakaopulver / Tee (Früchte, Kräuter, Schwarzer, Grün)
<b>Alkoholisches</b>	
<input type="checkbox"/> Bier, Rot- und Weißwein, Radler	<input type="checkbox"/> Spirituosen
<input type="checkbox"/> Schaumweine	<input type="checkbox"/> Manöver Schluck
<b>Obst &amp; Gemüse</b>	
<b>Obst</b>	
<input type="checkbox"/> Ananas / Mango / Melonen / Kiwis / Avocado	<input type="checkbox"/> Orangen / Mandarinen
<input type="checkbox"/> Grapefruit / Zitronen / Limetten	<input type="checkbox"/> Äpfel / Birnen / Erdbeeren / Kirschen / Bananen
<b>Gemüse</b>	
<input type="checkbox"/> Ingwer (wirkt gegen Seekrankheit)	<input type="checkbox"/> Karotten / Gurken / Paprika / Tomaten
<input type="checkbox"/> Kartoffeln	<input type="checkbox"/> Zucchini / Melanzani
<input type="checkbox"/> Knoblauch / Zwiebeln	<input type="checkbox"/> Kopfsalat und verschiedene Kohlsorten (Rotkohl, Grünkohl...)
<b>Sweet n Salty</b>	
<b>Sweet</b>	
<input type="checkbox"/> Schokolade / (Butter)Kekse / Kuchen / Müsliriegel	<input type="checkbox"/> Gummibären / Bonbons / Kaugummi
<b>Salty</b>	
<input type="checkbox"/> Chips / Soletti / Flips	<input type="checkbox"/> Nüsse
<b>Non-food &amp; Haushaltsartikel</b>	
<input type="checkbox"/> Toilettenpapier* / Küchenrolle / Servietten / Taschentücher	<input type="checkbox"/> Kaffeefilter
<input type="checkbox"/> Geschirrspülmittel*	<input type="checkbox"/> Frischhaltebeutel / -folie / Alufolie
<input type="checkbox"/> Geschirrtücher* / Schwammtücher* / Scheuerschwämme*	<input type="checkbox"/> Streichhölzer / Feuerzeuge
<input type="checkbox"/> WC Duftspray	<input type="checkbox"/> Zwirn
<input type="checkbox"/> Müllsäcke	

Mit einem \* gekennzeichnete Produkte sind in Form einer Basisausstattung an Board vorhanden.

Urlaub heißt ja auch leckeres Essen – sich kulinarisch zu verwöhnen – also lassen Sie sich es schmecken!  
 Das gesamte Atoll Comfort Sailing Team wünscht Ihnen einen schönen Törn und hinein in den wohlverdienten Urlaub!