

Sarek 2001 - Futterliste für 4 Mann

Geplant waren 13 Tage, tatsächlich waren wir nur 11 Tage im Sarek - übrig blieben genau die 2 Tagesrationen. Hunger war absolut kein Thema - eher der Zwang, den Nachtisch noch zu verputzen, weil man ihn ja sonst tragen müsste. Trekkingnahrung von Schultheis, sowie Maggiprodukte (Linseneintopf) ...

13 x Abendessen mit Nachtisch für 4 Personen (je ca. 1080 kcal)

3 x 250g Trekking Stroganoff	750g	6x469 kcal	/4 =	703 kcal
4 x 100g Milchbrei	4 00g	4x450 kcal	/4 =	450 kcal
	=====			=====
	1150g			1153 kcal
4x 200g Kartoff-Rind Trekking	800g	4x744 kcal	/4=	744 kcal
1x200g Mousse o Chocolat	200g	980 kcal	/4=	245 kcal
4x50g Griesbrei	200g	2x450 kcal	/4=	225 kcal
	=====			=====
	1000g			1061 kcal
3x 200g Jäger, Rind-Nudel Trek	600g	3x854 kcal	/4=	640 kcal
4x 100g Müsli	400g	4x400 kcal	/4=	400 kcal
	=====			=====
	1000g			1040 kcal
3x 200g Ungarn,Rind-Nudel Trek	600g	3x864 kcal	/4=	648 kcal
4x 100g Müsli	400g	4x400 kcal	/4=	400 kcal
	=====			=====
	1000g			1040 kcal
1 Strog. 250g	250g	1x938 kcal	/4=	234 kcal
1 Ungarn Rindnudel 200g	200g	1x864 kcal	/4	216 kcal
1 Jäger Rindnudel 200g	200g	1x854 kcal	/4	213 kcal
1x200g Mousse o Chocolat	200g	980 kcal	/4=	245 kcal
4x50g Griesbrei	200g	2x450 kcal	/4=	225 kcal
	=====			=====
	1050g			1133 kcal
2 x 250g Rührei, Zwiebeln plus 120g Speck (je 30g)	500g 120g	2980 kcal 840 kcal	/4 = /4 =	745 kcal 210 kcal
1x200g Mousse o Chocolat	200g	980 kcal	/4=	245 kcal
	=====			=====
	820g			1200 kcal
2 x 250g Rührei, Zwiebeln plus 120g Speck (je 30g)	500g 120g	2980 kcal 840 kcal	/4 = /4 =	745 kcal 210 kcal
1x200g Mousse o Chocolat	200g	980 kcal	/4=	245 kcal
	=====			=====
	820g			1200 kcal
3x190g Spaghetteria	570g	3x756 kcal	/4=	567 kcal
4x 100 Müsli	400g	4x400 kcal	/4=	400 kcal
	=====			=====
	970g			967 kcal
3x190g Spaghetteria	570g	3x756 kcal	/4=	567 kcal
4x 100 Müsli	400g	4x400 kcal	/4=	400 kcal
	=====			=====
	970g			967 kcal
4x 142g Linsentopf	568g	4x384 kcal	/4=	384 kcal
150g Debreziner	150g	750 kcal	/4=	188 kcal
2x 197g Maggi Kaiserschm.	400g	1576 kcal	/4=	394 kcal
	=====			=====
	1118g			966 kcal
4x 142g Linsentopf	568g	4x384 kcal	/4=	384 kcal
150g Debreziner	150g	750 kcal	/4=	188 kcal
2x 197g Maggi Kaiserschm.	400g	1576 kcal	/4=	394 kcal
	=====			=====
	1118g			966 kcal
6x 67g Kartoffelpüree Snack	402g	4,02x378 kcal	/4=	380 kcal
3x Soße	90g	3x110 kcal	/4=	82kcal
plus 200g Speck (je 50g)	200g	2x700 kcal	/4=	350 kcal
4 x 50g Milchbrei	200g	2x450 kcal	/4=	225kcal
	=====			=====
	892g			1037 kcal
6x 67g Kartoffelpüree Snack	402g	4,02x378 kcal	/4=	380 kcal
3x Soße	90g	3x110 kcal	/4=	82kcal
plus 200g Speck (je 50g)	200g	2x700 kcal	/4=	350 kcal
4 x 50g Milchbrei	200g	2x450 kcal	/4=	225kcal
	=====			=====
	892g			1037 kcal

13xFrühstück:

100g Müsli,
23g Salami,
23g Käse,
2 Brotscheiben (72g),
2 Tassen Kaffee (10g)
1 Tasse Tee (2g)

13x Trailsnack

10x0,5 RitterSport (50g),
(für die letzten 3 Tage
Schoki in Aktse
nachkaufen)
1x Erdnussriegel (50g) oder
2 Corny Müsliriegel a 25g
2 x Multivitaminbrause a 4g
1 Landjäger = 37g
1 Scheibe Brot = 38g

Nach Bedarf

4xKaltschale (wenig
Begeisterung)
4xKaltpudding (sehr gut)
Gemüsebrühwürfel (ganz
schlecht zum Spülen)
4x Pfifferlingcremesuppe
(gut)

Abends:

1 Tasse Kaffee
2 Teebeutel (4g)
Abendessen nach Plan laut
Liste.

Tipps:

Pfannengerichte
(Kaiserschmarren, Rührei...)
sind auf dem Trangia etwas
problematisch. Gries- und
Milchbrei war ok, kann aber
(nach Mehrheitsmeinung)
gut durch Müsli ersetzt
werden.