Atoll Comfort Sailing d.o.o.
Bračka 15
21000 Split
Croatia

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	
Basics	
☐ Müsli / Haferflocken / Cornflakes	☐ Teigwaren / Reis / Mehl / Hefe / Eier
Backwaren / Wurst / Käse / Aufstriche	
☐ Brot (Schwarz-, Vollkorn-, Weißbrot)	☐ Hartkäse / Weichkäse
☐ Hartwurst	☐ Brotaufstriche
☐ Wurst (abgepackt)	☐ Frischkäse / Streichkäse
☐ Käse *(Käsespezialitäten empfehlen wir vor Ort zu besorgen)*	☐ Honig / Marmelade / Schokoaufstrich
Gewürze / Zutaten	
☐ Suppenwürfel	☐ Salz / Pfeffer / Zucker / Süßstoff
☐ Öl / Essig	☐ Curry / Paprikapulver / Kümmel
☐ Ketchup / Senf / Mayonnaise / Tomatenmark	☐ Oregano / Majoran / Rosmarin / Basilikum / Koriander / Petersillie
Milchprodukte	
☐ Butter / Margarine	☐ Kaffeesahne / Milch *(haltbar, empfehlenswert in verschraubbaren Plastikflaschen)*
☐ Joghurt / Topfen / Sauerrahm / Schlagobers	
Konserven / aus dem Glas	
☐ Bohnen / Erbsen / Mais / Champignons / Fisolen	☐ Heringsfilet / Sardinen / Thunfisch
☐ Gewürzgurken / Pfefferoni / Oliven	☐ passierte Tomaten / Sugo

Getränke	
Alkoholfrei	
☐ stilles Wasser / Mineral	☐ Fruchtsäfte
☐ Limonaden	☐ Energydrinks
Heißgetränke	
☐ Kaffeepulver / Instant–Kaffeepulver	☐ Kakaopulver / Tee (Früchte, Kräuter, Schwarzer, Grün)
Alkoholisches	
☐ Bier, Rot- und Weißwein, Radler	☐ Spirituosen
☐ Schaumweine	☐ Manöverschluck

Obst & Gemüse	
Obst	
☐ Ananas / Mango / Melonen / Kiwis / Avocado	☐ Orangen / Mandarinen
☐ Grapefruit / Zitronen / Limetten	☐ Äpfel / Birnen / Erdbeeren / Kirschen / Bananen
Gemüse	
☐ Ingwer *(wirkt gegen Seekrankheit)*	☐ Karotten / Gurken / Paprika / Tomaten
☐ Kartoffeln	☐ Zucchini / Melanzani
☐ Knoblauch / Zwiebeln	☐ Kopfsalat und verschiedene Kohlsorten (Rotkohl, Grünkohl...)

Sweet n Salty	
Sweet	
☐ Schokolade / (Butter)Kekse / Kuchen / Müsliriegel	☐ Gummibären / Bonbons / Kaugummi
Salty	
☐ Chips / Soletti / Flips	☐ Nüsse

Non-food & Haushaltsartikel	
☐ Toilettenpapier* / Küchenrolle / Servietten / Taschentücher	☐ Kaffeefilter
☐ Geschirrspülmittel*	☐ Frischhaltebeutel / -folie / Alufolie
☐ Geschirrtücher* / Schwammtücher* / Scheuerschwämme*	☐ Streichhölzer / Feuerzeuge
☐ WC Duftspray	☐ Zwirn
☐ Müllsäcke	

Mit einem * gekennzeichnete Produkte sind in Form einer Basisausstattung an Bord 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!