



# Matförråd

*Om du är frisk kan kroppen egentligen klara sig länge utan mat, men din mentala förmåga försämras snabbt om du inte äter. Du både tänker sämre och mår sämre. Se därför till att du har något att äta! Köp extra av sådant som du ändå brukar köpa annars.*

Listan nedan utgår från vad en vuxen person behöver under en veckas tid. Inom parentes står hur många gram av varje livsmedel som behövs för att täcka hela veckans behov av energi (2 400 kilokalorier per dag)

## Tips!

Krossade tomater är smart kris-mat. Du kan till exempel koka pasta i dem. Och glöm inte att du behöver kontakter hemma för att kunna handla vid omfattande störmavbrott

## Förbered ditt matförråd

- 1 litet paket pulverpotatismos (100 gram pulver = cirka 3 portioner)
- 1 påse torrmjölkspulver (200 gram pulver = två liter färdig mjölk)
- 500 gram okokt pasta, nudlar eller ris
- 2–3 paket hårt bröd och kex (550 gram)
- 1 litet paket havregryn, rågflingor, mjöl eller frukostflingor (350 gram)
- 1 tub mjukost, eller annat hållbart pålägg (285 gram)
- 2–3 burkar kött- och fiskkonserver, t.ex. köttfärsås, tonfisk, makrill i tomatsås, ravioli, laxbullar, köttbullar, kokt kött (1 150 gram)
- 1–2 burkar soppkonserver (750 gram)
- 2 burkar frukt- och bärkonserver (730 gram)
- 1 påse pulversoppa (40 gram pulver blir fyra deciliter)
- 2–3 burkar grönsakskonserver (1 000 gram)
- 1 burk eller tetra med bönor och linser (265 gram)
- 3–4 deciliter olja (325 gram)
- 1 ägg (50 gram)
- 1 mindre burk sylt, fruktmos eller marmelad (240 gram)
- 1–2 påsar mandel, nötter eller frön (265 gram)
- 1 påse torkad frukt (155 gram)
- Fler livsmedel som är bra att ha:
  - Färdigblandad juice
  - Fruktkrämer på tetra
  - Färdigblandad blåbärs- och nyponsoppa
  - Mjukt bröd med lång hållbarhet, t.ex. tortilla
  - Choklad, energibars, honung
  - Kaffe, te, drickchoklad
  - Joderat salt, buljongtärningar