

Matförråd

Exempel på mat som är bra att ha hemma. Listan utgår från vad en vuxen person behöver under en vecka.

- 1 litet paket pulverpotatismos
- 1 påse torrmjölkspulver
- 500 gram okokt pasta, nudlar eller ris
- 2–3 paket hårt bröd och kex
- 1 litet paket havregryn, rågflingor, mjöl eller frukostflingor
- 1 tub mjukost, eller annat hållbart pålägg
- 2–3 burkar konserver, t.ex. köttfärssås, tonfisk, makrill i tomatsås, ravioli, laxbullar, köttbullar, kokt kött
- 1–2 burkar soppkonserver
- 2 burkar frukt- och bärkonserver
- 1 påse pulversoppa
- 2–3 burkar grönsakskonserver
- 1 burk eller tetra med bönor och linser
- 3–4 deciliter olja
- 1 ägg
- 1 mindre burk sylt, fruktmos eller marmelad
- 1–2 påsar mandel, nötter eller frön
- 1 påse torkad frukt
- Färdigblandad juice
- Frukträmer på tetra
- Färdigblandad blåbärs- och nyponsoppa
- Mjukt bröd med lång hållbarhet, t.ex. tortilla
- Choklad, energibars, honung
- Kaffe, te, drickchoklad
- Joderat salt, buljongtärningar