

Handleliste for matberedskap

Én voksen, 7 dager

- 21 liter vann
- 2 liter juice for romtemperatur
- 1 flaske saft, ublandet
- 2 bokser kondensert melk
- 1 glass pulverkaffe
- 1 pk te
- 1 kg havregryn
- 2 pk fullkornsgrøt for småbarn
- 2 pk knekkebrød (á 200g)
- 1 pk flatbrød
- 1 pk tacolefser
- 1 pk potetmospulver
- 1 flaske oliven- eller rapsolje
- 5-6 bokser påleggshermetikk etter ønske: skinke, makrell, sardiner, leverpostei, tunfisk
- 7-8 bokser middagshermetikk etter ønske: lapskaus, kjøttboller, fiskeboller, skinke, torskerogn, tunfisk
- 2-3 bokser bønner og linser
- 1 boks hermetiske tomater
- 2 bokser etter ønske: mais, surkål, rødkål, sylteagurk, oliven, frukt
- 1 glass peanøttsmør
- 1 glass honning
- 1 glass nøttepålegg
- 1 glass syltetøy
- 1 liten flaske ketchup
- 1 liten flaske sennep
- 1 liten flaske soyasaus
- 1 pk sukker
- 150-200 g nøtter
- 150 g tørket frukt
- 7 stk proteinbarer
- Snacks etter ønske: Sjokolade, saltstenger, kjeks

Om handlelista:

Lista er utarbeidet av matforskere ved Nofima og dekker næringsbehovet til én voksen for en uke.

Det er tatt hensyn til høyere proteinbehov hos personer over 70 år, men lista kan brukes av alle voksne.

Matvarene kan lagres lenge, og er trygge å spise uten oppvarming.

Det er ikke tatt hensyn til allergier eller spesielle matbehov.

Tips:

Sjekk «Best før»-datoen, så du er sikker på at de holder et stykke fram i tid.

