

Handleliste for matberedskap

To voksne og to barn, 7 dager

- 84 liter vann
- 5 liter juice for romtemperatur
- 2 flasker saft, ublandet
- 8 bokser kondensert melk
- 2 glass pulverkaffe
- 1 pk te
- 2 kg havregryn
- 3 pk knekkebrød (å 200g)
- 2 pk flatbrød
- 10 pk tacolefser (å 8 stk)
- 2 pk tacoskjell
- 1 flaske oliven- eller rapsolje
- 10-12 bokser påleggshermetikk
etter ønske: skinke, makrell,
sardiner, leverpostei, tunfisk
- 10-12 bokser middagshermetikk
etter ønske: lapskaus, kjøttboller,
fiskeboller, bogskinke, torskerogn,
tunfisk
- 4-6 bokser bønner og linser
- 1 boks hermetiske tomater
- 2-3 bokser etter ønske: mais,
surkål, rødkål, sylteagurk, oliven,
hermetisk frukt
- 2 pk potetmospulver
- 1 glass peanøttsmør
- 1 glass honning
- 1 glass nøttepålegg
- 1 liten flaske ketchup
- 1 liten flaske sennep
- 1 liten flaske soyasaus
- 1 pk sukker
- 7 poser nøtter
- Snacks etter ønske: sjokolade,
tørket frukt, saltstenger, kjeks

Om handlelista:

Lista er utarbeidet av matforskere ved Nofima og dekker næringsbehovet for to voksne og to barn i en uke.

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

Det er ikke tatt hensyn til spesielle matbehov eller allergier.

Tips:

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

