

Checklista mat

Det är viktigt att ha extra mat hemma som ger tillräckligt med energi. Använd hållbar mat som kan tillagas snabbt, kräver liten mängd vatten eller som kan ätas utan tillagning.

- Potatis, kål, morötter, ägg
- Bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- Mjukost, messmör och andra pålägg på tub
- Havredryck, sojadryck, torrmjölkspulver
- Matolja, hårdost
- Snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- Färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- Krossade tomater att till exempel koka pasta i
- Konserver med köttfärsås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor
- Fruktkräm, sylt, marmelad
- Färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- Kaffe, te, choklad, energibars, honung
- Mandlar, nötter, nötsmör, frön

Lär dig mer om
hemberedskap på
dinsakerhet.se

