



Matförrådslista

Listan utgår från hur mycket en genomsnittlig vuxen person behöver äta under en vecka. Listan innehåller livsmedel som kan förvaras i rumstemperatur under lång tid, är enkla att tillaga, värma eller kan ätas direkt som de är. Inom parentes står det hur mycket som ungefär behövs. Anpassa listan så att den passar dig och din familj. Glöm inte eventuell specialkost.

Exempel på mat att ha hemma:

- Pulverpotatismos (100 gram pulver)
- Mjök* (2 liter)
- Snabbtillagad pasta, nudlar, matgryn eller ris (500 gram)
- Pulversoppa (1 påse)
- Hårt bröd och kex (550 gram)
- Mjukt bröd med lång hållbarhet, t.ex. tortilla (80 gram)
- Havregryn, rågflingor, frukostflingor eller mjöl (350 gram)
- Mjukost, annat hållbart pålägg (stor tub)
- Kött- och fiskkonserver, t.ex. köttfärsståonfisk, makrill i tomatsås, ravioli, laxbullar, köttbullar, kokt kött (1 150 gram)
- Soppkonserver (750 gram, cirka tre burkar)
- Färdigblandad fruktkräm, blåbärs- och nyponsoppa (300 gram)
- Frukst- och bärkonserver (730 gram)
- Grönsakskonserver (1 000 gram)
- Ätfärdiga bönor och linser (265 gram)
- Olja (3-4 deciliter)
- Sylt, fruktmos eller marmelad (240 gram)
- Mandel, nötter eller frön (265 gram)
- Torkad frukt (155 gram)
- Choklad, energibars (100 gram)

* torrmjölkspulver (100 gram = en liter mjölk), ultrahög temperaturbehandlad mjölk och mjölkprodukter eller vegetabiliska mjölkersättningar.

Checklista

- Mat för en vecka som kan förvaras i rumstemperatur, är lättlagat och som räcker till alla i hushållet.
- Extra dricksvatten, fryst eller i flaskor, vattendunk.
- Grill, sprit- eller gasolkök och med bränsle och tändstickor.
- Förutom mat och vatten behöver du tänka på värme, kommunikation, mediciner, pengar och mat till husdjur. Detta kan du läsa mer om på www.msb.se



Glöm inte vattnet!

Det är viktigt att det finns vatten både som dryck och till matlagning. Beräkna minst tre till fem liter per person och dygn. Att ha några extra flaskor bordsvatten hemma på lager är ett tips. Rena dunkar behövs för att kunna hämta mer vatten.

Fler livsmedel som är bra att ha hemma:

- Kaffe, te, kakao.
- Honung, socker.
- Mjöl, bakpulver, torrjäst och ättika.
- Joderat salt, buljongtärningar, tomatpuré, kryddor, olika smaksättare och kryddblandningar.
- Frukt, rotfrukter, ägg och många grönsaker kan förvaras i rumstemperatur men håller längre vid kylskåpsförvaring.

Om du har spädbarn och småbarn så är det bra att även ha extra barnmatsburkar, välling, barngröt och eventuellt modersmjölksersättning hemma.

På www.livsmedelsverket.se kan du läsa mer om livsmedel vid kris, tips om förvaring och hur du kan spara vatten.

Menyförslag utifrån Livsmedelsverkets matförrådslista vid händelse av kris

Exempel på mat som är lätt att laga, värma eller äta kall. Fundera över hur omväxlande du vill kunna äta och hur maten kan tillagas utan tillgång till el och vatten. Utgå från livsmedel som alltid ska finnas hemma eller som är lätta att få tillgång till. Vid en kris är det ofta många andra saker som inte fungerar som de ska.

Mål	Frukost	Mellanmål	Lunch	Mellanmål	Middag	Mellanmål
Måndag	Rågflingebröt, mjölk*, sylt Hårt bröd med mjukost Nötter, mandel, torkad frukt Te/kaffe	Te/kaffe Kex /skorpa	Kycklingsoppa Hårt bröd hummus Konserverad frukt	Choklad/energibar Mandel, nötter, frön	Couscous med grillad paprika, soltorkade tomater, tonfisk Hårt bröd, kikärtsröra (hummus)	Te/kaffe Hårt bröd, valfritt pålägg
Tisdag	Mjölk*, flingor, mandel nötter, frön Hårt bröd med makrill i tomatsås Te/kaffe	Te/kaffe Pinnbröd/stekpannebröd Valfritt pålägg	Lapskojs: mos (pulver) med köttbitar från konserv Morötter, oljedressing Konserverad frukt	Kräms och mjölk*, skorpor	Ravioli gröna bönor med oljedressing Hårt bröd, valfritt pålägg Konserverad frukt	Te/kaffe Kex, nötter/mandel
Onsdag	Havregrynsgröt, mjölk*, sylt Hårt bröd med mjukost, marmelad Te/kaffe	Te/kaffe Hårt bröd, valfritt pålägg	Köttfärsås och snabbmakaroner Majs, oliver Hårt bröd, mjukost Konserverad frukt	Mandel, torkad frukt	Wrap med tonfisk (tortilla alternativt eget stekpannebröd, tonfisk, majs, oliver, ost)	Te/kaffe Hårt bröd, valfritt pålägg
Torsdag	Mjölk*, flingor, mandel Hårt bröd med makrill i tomatsås Te/kaffe	Te/kaffe Kex/skorpa	Köttbullar i sås med mos (pulver) och lingonsylt Gröna bönor, oljedressing Hårt bröd Konserverad frukt	Te/kaffe Hårt bröd	Couscous med lufttorkad korv och kryddig paprikaröra (ajvar relish) Marinerade bönor	Nyponsoppa Skorpor
Fredag	Havregrynsgröt, mjölk*, sylt Hårt bröd med mjukost, marmelad Te/kaffe	Pulversoppa litet mellanmål (minimål) Hårt bröd, valfritt pålägg	Nudlar med soltorkade tomater, grillad paprika och laxbollar	Te/kaffe Skorpor	Gulaschsoppa spetsad med lite olja Hårt bröd, valfritt pålägg Konserverad frukt	Choklad Nötter/mandel
Lördag	Hårt bröd med makrill i tomatsås Torkad frukt nötter/ mandel Te/kaffe	Te/kaffe Kex/skorpa	Tomatsoppa med pasta eller krutonger och pesto Hårt bröd, valfritt pålägg	Havregrynsgröt, frön, mandel, sylt, mjölk*	Spaghetti med enkel pastasås (tomat och röda linser) Nyponsoppa	Nötter/mandel
Söndag	Havregrynsgröt, mjölk*, sylt Hårt bröd med mjukost, marmelad Te/kaffe	Te/kaffe Kex/skorpa	Pasta med vita bönor i tomatsås Konserverad frukt	Pulversoppa litet mellanmål (minimål)	Pannkakor* gjorda av mix alt. egna pannkakor med sylt Hårt bröd, valfritt pålägg Konserverad frukt Mandel	Mjölk* och flingor

* se hållbara alternativ på baksidan.

På www.livsmedelsverket.se kan du läsa mer om livsmedel vid kris.