

# Matförrådslista

Listan utgår från vad en genomsnittlig vuxen person behöver äta under en vecka. Listan innehåller livsmedel som kan förvaras i rumstemperatur under lång tid, är enkla att tillaga 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.

## Exempel på mat att ha hemma:

- Pulverpotatismos (100 gram pulver)
- Mjölk\* (2 liter)
- Snabbtillagad pasta, nudlar, matgryn eller ris (500 gram)
- Hårt bröd och kex (550 gram)
- Havregryn, rågflingor, frukostflingor eller mjöl (350 gram)
- Mjukost, annat hållbart pålägg (stor tub)
- Kött- och fiskkonserver, t.ex. köttfärsås, tonfisk, makrill i tomatås, ravioli, laxbullar, köttbullar, kokt kött (1 150 gram)
- Soppkonserver (750 gram, ca tre burkar)
- Fukt- och bärkonserver (730 gram)
- Pulversoppa (1 påse)
- Grönsakskonserver (1 000 gram)
- Ärtfärdiga 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)
- Färdigblandad fruktkräm, blåbärs- och nyponsoppa (300 gram)
- Mjukt bröd med lång hållbarhet, t.ex. tortilla (80 gram)
- Choklad, energibars (100 gram)

## Fler livsmedel som är bra att ha hemma:

- Kaffe, te, kakao
- Honung, socker
- Joderat salt, buljongtärningar, tomatpuré, kryddor, pesto, saltorkade tomater
- Frukt, rotfrukter, ägg och många grönsaker kan förvaras i rumstemperatur men håller längre vid kylskåpsförvaring.

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

**Om det blir ett långvarigt strömavbrott, annan störning eller kris i samhället så har du ett eget ansvar att ordna vatten och mat.**

Förutom mat och vatten behöver du tänka på värme, kommunikation, mediciner, pengar och mat till husdjur. Detta kan du läsa om på **DinSäkerhet.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.

På [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) kan du läsa mer om livsmedel vid kris, tips om förvaring och hur du kan spara vatten.

# Livsmedel vid kris



Livsmedelsverket

# Menyförslag utifrån Livsmedelsverkets matförrådslista vid händelse av kris

Exempel på lättlagad mat. Fundera över hur omväxlande du vill kunna äta och anpassa menyn så att den passar dig och din familj.

## Checklista

- mat för ca en vecka som kan förvaras i rumstemperatur, inte kräver så mycket energi att laga och som räcker till alla i hushållet
- extra dricksvatten, fryst eller i flaskor, vattendunk
- campingkök med bränsle och tändstickor.

## Tips! Att köpa

små förpackningar och konservburkar kan vara bra för att minska matsvinn. När förpackningen öppnats blir hållbarheten kort om maten förvaras i rumstemperatur.

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

\* = se hållbara alternativ på baksidan.

På [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) kan du läsa mer om livsmedel vid kris.