

# Matförrådslista

Listan utgår från vad en genomsnittlig vuxen person behöver äta under en vecka. Inom parentes står det hur många gram av varje livsmedel som ungefär behövs. Tänk på att mängderna är avrundade och att antal burkar, paket och så vidare ska ses som en grov vägledning. Anpassa listan så att den passar dig och din familj. För att illustrera hur du kan äta under en kortare kris med utgångspunkt i matförrådslistan har vi tagit fram ett menyföreslag.

## Exempel på mat att ha hemma:

Listan innehåller livsmedel som kan förvaras i rumstemperatur under lång tid och är enkla att tillaga eller kan ätas direkt utan tillagning.

- 1 litet paket pulverpotatismos (100 gram pulver)
- 2 påsar torrmjölkspulver (200 gram pulver = två liter färdig mjölk)
- 500 gram okokt pasta, nudlar, matgryn eller ris
- 2–3 paket hårt bröd och kex (550 gram)
- 1 litet paket havregryn, rågflingor, mjöl eller frukostflingor (350 gram)
- 1 tub mjukost, eller annat hållbart pålägg (285 gram)
- 5–8 burkar kött- och fiskkonserver, t.ex. köttfärsås, tonfisk, makrill i tomatås, ravioli, laxbullar, köttbullar, kokt kött (1 150 gram)
- 3 burkar soppkonserver (750 gram)
- 4–5 små burkar frukt- och bärkonserver (730 gram)
- 1 påse pulversoppa
- 6 burkar grönsakskonserver (1 000 gram)
- 3 små burkar eller förpackningar med ätfärdiga bönor och linser (265 gram)
- 3–4 deciliter olja (325 gram)
- 1 mindre burk sylt, fruktmos eller marmelad (240 gram)
- 1–2 påsar mandel, nötter eller frön (265 gram)
- 1 påse torkad frukt (155 gram)
- Fruktkräm på tetra, färdigblandad blåbärs- och nyponsoppa (300 gram)
- Mjukt bröd med lång hållbarhet, t.ex. tortilla (80 gram)
- Choklad, energibars (100 gram)

**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 eller mineralvatten hemma på lager är ett tips.

## Fler livsmedel som är bra att ha hemma:

- Kaffe, te, kakao
- Honung, socker
- Joderat salt, buljongtärningar, tomatpuré, olika smaksättare exempel kryddblandningar, pesto, saltorkade tomater
- Frukt, rotfrukter och många grönsaker kan förvaras i rumstemperatur, även ägg, men tänk på att de kan förvaras längre vid kylskåpsförvaring.

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

# Livsmedel vid kris



# Menyförslag utifrån Livsmedelsverkets matförrådslista vid händelse av kris

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

**Tips!** Att köpa små förpackningar av konserverburkar och tetror kan vara bra för att minska svinn. När förpackningen öppnats blir hållbarheten kort om maten förvaras i rumstemperatur.

Mål	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Frukost	Rågflingegröt, mjölk (pulver), sylt Hårt bröd med mjukost Nötter/mandel, torkad frukt Te/kaffe med mjölk	Mjölk (pulver), flingor, mandel, nötter, frön Hårt bröd med makrill i tomatsås Te/kaffe med mjölk	Havregrynsgröt, mjölk (pulver), sylt Hårt bröd med mjukost, marmelad Te/kaffe med mjölk	Mjölk (pulver), flingor, mandel Hårt bröd med makrill i tomatsås Te/kaffe med mjölk	Havregrynsgröt, mjölk (pulver), sylt Hårt bröd med mjukost, marmelad Te/kaffe med mjölk	Kaffe med mjölk (pulver) Hårt bröd med makrill i tomatsås Torkad frukt nötter/mandel	Havregrynsgröt, mjölk (pulver), sylt Hårt bröd med mjukost, marmelad Te/kaffe med mjölk
Mellanmål	Te/kaffe med mjölk (pulver) Kex /skorpa	Te/kaffe med mjölk (pulver) Pinnbröd/stekpannebröd Valfritt pålägg	Te/kaffe med mjölk (pulver) Hårt bröd, valfritt pålägg	Te/kaffe med mjölk (pulver) Kex/skorpa	Pulversoppa litet mellanmål (minimåll) Hårt bröd, valfritt pålägg	Te/kaffe med mjölk (pulver) Kex/skorpa	Te/kaffe med mjölk (pulver) Kex/skorpa
Lunch	Kycklingsoppa Hårt bröd hummus Konserverad frukt	Lapskojs mos (pulver) med köttbitar från konserv Morötter, oljedressing Konserverad frukt	Köttfärsås, snabbmakaroner Majs, oliver Hårt bröd, mjukost Konserverad frukt	Köttbullar i sås med mos (pulver) och lingonsylt Gröna bönor, oljedressing Hårt bröd Konserverad frukt	Nudlar med soltorkade tomater, grillad paprika och laxbollar	Tomatsoppa med krutonger* och pesto Hårt bröd, valfritt pålägg *alternativ pasta	Pasta med vita bönor i tomatsås Konserverad frukt
Mellanmål	Choklad/energibar Mandel, nötter, frön	Kräm och mjölk (pulver), skorpor	Mandel, torkad frukt	Te/kaffe med mjölk (pulver) Hårt bröd	Te/kaffe med mjölk (pulver) Skorpor	Havregrynsgröt, frön, mandel, sylt, mjölk (pulver)	Pulversoppa litet mellanmål (minimåll)
Middag	Couscous med grillad paprika, soltorkade 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 paprikaröra (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 med sylt Hårt bröd, valfritt pålägg Konserverad frukt Mandel *Alt. egna pannkakor
Mellanmål	Te/kaffe med mjölk (pulver) Hårt bröd, valfritt pålägg	Te/kaffe med mjölk (pulver) Kex, nötter/mandel	Te/kaffe med mjölk (pulver) Hårt bröd, valfritt pålägg	Nyponsoppa Skorpor	Choklad Nötter/mandel	Nötter/mandel	Mjölk (pulver) och flingor