Mat

Du behöver mat som mättar, ger energi och kan förvaras i rumstemperatur. Välj mat som går snabbt att laga, kräver lite vatten eller kan ätas direkt. Skapa ditt förråd genom att ibland handla lite extra. Bra att ha hemma:

- ☐ **Torrvaror:** Gryn, flingor, pasta, ris, couscous, pulvermos, pulvermjölk, tortilla, hårt bröd, kex, salt, kryddor.
- ☐ **Konserver:** Tomater, grönsaker, frukter, färdiga rätter.
- ☐ **Proteinrikt:** Torkat eller konserverat kött och fisk, kikärter, bönor, linser, ost på tub.
- ☐ **Fettrikt:** Matolja, pesto, soltorkade tomater i olja, tapenade, jordnötssmör, nötter och frön.
- ☐ **Snabb energi:** Fruktkräm, sylt, choklad, honung, proteinbars, torkad frukt.
- ☐ **Drycker:** Kaffe, te, chokladpulver, blåbärs- och nyponsoppa, fruktdrycker, mjölkdrycker.
- ☐ **Mat till barn:** Välling, ersättning, gröt, barnmatsburkar.

! Ta vara på frukt och bär. Odla sådant som är ätbart i din trädgård, på din balkong eller fönsterbräda.

Pengar

Om du kan betala på flera olika sätt stärker du din beredskap. Använd gärna kontanter då och då. Bra att ha:

- ☐ Kontanter i olika valörer för minst en vecka.
- ☐ Andra betallösningar som bankkort och digitala tjänster.