

Här är en checklista för sådant som kan vara bra att ha hemma eller i sin krislåda när en kris uppstår. Även om de flesta varorna i listan klarar sig länge i ett skafferi så är det bra att komma ihåg att byta ut dem emellanåt.

Torr varor och konserver är sådant som oftast klara sig länge och konserver går många gånger att också äta kallt. Många rotfrukter klarar sig också någorlunda bra i svala mörka utrymmen. Kom ihåg när du planerar att tänka på förutsättningarna för just din familj om det finns någon som behöver en särskild kost eller är allergisk.

Listan är anpassad för 1 vuxen personer i en vecka - ca 2100 kcal om dagen

		X
Kaffe eller te	400 g	
Torrmjök	500 g	
Kött- eller fiskkonserver	1000 g	
Pulverpotatismos	500 g	
Pasta eller ris	500 g	
Knäckebröd, skorpor eller kex	1000 g	
Gryn eller flingor	500 g	
Smör, margarin eller olja	500 g	
Hållbart pålägg*	700 g	
Frukt- och bärkonserver	500 g	
Pulversoppa	500 g	
Grönsakskonserver	2000 g	
Torkade bönor och linser	500 g	
Vatten*	3 l /dygn	
Choklad, nötter och torkad frukt		

* Hållbara pålägg kan till exempel vara marmelad, jordnötssmör, pålägg på tub eller lufttorkad skinka och korv

* En vuxen ska normalt få i sig ungefär cirka 3 liter vatten om dagen genom dryck och mat, se rubriken "Att förvara vatten"