

# 1-ukes beredskapslager

**Mengdene som vises i listen er tilpasset det en person trenger for 1 uke. Øk antall/mengde for hver person i husstanden.**

**NB:** Tilpass lageret etter det dere spiser til vanlig. Ikke kjøp mat til lageret som du aldri ville spist ellers.

Ved å ligge i forkant med innkjøp bygges mye av lageret automatisk. Kjøp inn ekstra av det du bruker til vanlig, og fortsett deretter å handle som vanlig slik at du alltid har ekstra mat tilgjengelig.

Matvarene i listen under er eksempler på mat som både har lang holdbarhet, kan lagres i romtemperatur og kan spises uten å varmes opp. Bytter du til andre matvarer så pass på at disse har de samme egenskapene.

## Vann

Vann i flasker eller kanner	20 liter (ca 3 liter hver dag)
-----------------------------	--------------------------------

## Mat

Knekkebrød	3 pakker a 200 gram
Havregryn (lettkokte). Spis bløtlagt i kaldt vann	2 pakker
Müsli, granola etc. Spis tørt eller bløtlagt i vann	1 pakke
Hermetikk (fisk, kjøtt, bønner, suppe)	Cirka 2 bokser pr dag
Nøtter, usaltede (cashew, mandler etc)	3 poser
Peanøttsmør	1 glass
Tørket kjøtt / beef jerky	200-400 gram
Kjeks (Digestive, havrekjeks etc)	2 pakker
Mørk sjokolade	4 plater
Honning eller annet pålegg med god holdbarhet	1 glass/boks/pakke
Tørkede aprikoser, rosiner etc	2 pakker
Tørkede dadler, svsker, tranebær etc	1 pakke



# Lys og varme

Stearinlys	Flere
Telys	Flere
Fyrstikker og lighter	Minst 2 av hver
Lommelykt	Minimum 1, gjerne flere
Hodelykt	Minimum 1, gjerne flere
Ekstra batterier	Flere
Varme klær	Gjerne ull
Ullteppe (eventuelt fleeceteppe)	
Sovepose (ikke et "must", men kjekt å ha)	

## Bonustips

- Alle matvarene i oversikten kan spises uten koking eller oppvarming. Har du tilgang til grill, stormkjøkken, gasskokeplate eller lignende kan du tilberede maten ytterligere.
- Pass på at du alltid har ekstra av sukker, salt, pepper for å krydre maten
- Sjekk utløpsdatoer og roter varene: bruk det eldste først
- Husk en boksåpner, eller flere, til hermetikken

## Sist men ikke minst...

Med denne oversikten kan du forholdsvis raskt skaffe deg et grunnleggende basislager for en uke.

Det er en veldig god start. Vi anbefaler at du ikke stopper der, men fortsetter å bygge ut beredskapslageret over tid og tilpasser det dine omstendigheter.

Vil du lære mer om beredskap så besøk nettsiden

**[www.praktiskberedskap.no](http://www.praktiskberedskap.no)**

Der vil du fremover finne nyttig informasjon om alt rundt beredskap!

[www.praktiskberedskap.no](http://www.praktiskberedskap.no)