

Forberedelse i Danmark

INDKØBSLISTE:

3 personer i 7 dage

Husk: Hvis I er flere eller færre, så del mængden med 3 og gang med jeres antal. (Eks. ved 1 person: Del mængden med 3. Ved 4 personer: Del mængden med 3 og gang med 4).

VÆSKE

☐ **Drikkevand:** 63 liter (min. 3 liter pr. person pr. dag)

KORN & STIVELSE

☐ **Knækbrød:** 2–3 store pakker ☐ **Havregryn:** 0,5 kg ☐ **Tørret pasta / Ris:** 1 kg (samlet vægt)
☐ **Hvedemel:** 0,5 kg (til fladbrød eller jævning)

MEJERI & PROTEIN

☐ **Mælkepulver:** 0,75 kg ☐ **Fiskekonserves:** 10–12 dåser (Makrel, tun eller sardiner) ☐
Færdigretter: 5–6 dåser eller kartoner (f.eks. bønner, supper, chili)

FEDT & KALORIER

☐ **Peanutbutter / Nutella:** 1 stort glas ☐ **Spiseolie:** 0,5 liter (Raps- eller olivenolie) ☐ **Nødder & kerner:** 0,5 kg (Blandede nødder, mandler eller solsikkekerner)

ENERGI & MORAL

☐ **Energi- / Myslibarer:** 21 stk. (7 stk. pr. person) ☐ **Tørret frugt:** 0,5 kg (Rosiner, dadler eller abrikoser) ☐ **Mørk chokolade:** 2–3 plader

KRYDDERI & ANDET

☐ **Salt:** 1 lille bøtte (Vigtigt for smag og elektrolytter) ☐ **Tørgær:** 1–2 pakker ☐ **Vitaminpiller:** 1 pakke (Multi-vitaminer)

Prepper-tip til indkøbsturen:

Datoer: Tjek altid holdbarheden helt bagest på hylden i supermarkedet – der står de varer, der holder længst!

Vægt: Denne liste vejer i alt omkring 35–40 kg (primært pga. vandet). Sørg for at have transportmulighed klar.

