

Preppa för det oväntade

För att känna dig lite tryggare i vardagen är det bra att ha varor hemma som räcker i en vecka. Som exempelvis:

Matvaror:

- ☐ Havregryn, rågflingor eller frukostflingor
- ☐ Pasta, nudlar eller ris
- ☐ Pulversoppa och pulvermos
- ☐ Torkade linser
- ☐ Hårt bröd, kex och skorpor
- ☐ Mjukt bröd med lång hållbarhet (t ex tortilla)
- ☐ Mandel, nötter eller frön
- ☐ Torkad frukt
- ☐ Choklad och energibars
- ☐ Mjukost eller annat hållbart pålägg
- ☐ Kött- och fiskkonserver
- ☐ Bönor och linser
- ☐ Vegokonserver
- ☐ Soppkonserver
- ☐ Tomat- och grönsakskonserver, grytbaser och pastasåser
- ☐ Fukt- och bärkonserver
- ☐ Sylt, mos eller marmelad
- ☐ Fruktkräm, blåbärs- & nyponsoppa

- ☐ Olja, ättika och vinäger
- ☐ Smaksättare som salt och kryddor
- ☐ Honung och socker
- ☐ Mjöl, bakpulver och torrjäst
- ☐ Vatten på flaska
- ☐ Kaffe, te och kakaoblandning
- ☐ Mjölkpulver eller vegetabilisk mjölkersättning

Övrigt

- ☐ Värme- och blockljus
- ☐ Tändare och tändstickor
- ☐ Batterier
- ☐ Konservöppnare
- ☐ Avfallspåsar
- ☐ Värk- & febernedsättande tabletter
- ☐ Vätskeersättning
- ☐ Plåster
- ☐ Egen medicin

Källa: Matvaror enligt Livsmedelsverkets rekommendationer

Läs mer på
ica.se/prepping

 I SAMARBETE MED
Svenska Röda Korset

ICA