

Voedsellijst

WAT te kopen Per Persoon voor een noodvoorraad van 1 maand?

Alle hoeveelheden zijn PER PERSOON en in kg of liter tenzij anders vermeld.

– DROGE VOEDING		
Rijst		1
Spaghetti	1.5	
Aardappelpoeder		1
– BLIK EN GLAS		
Vlees (stoofvlees, worstjes,...)		1
Vis (zalm, makreel,...)		1
Saus voor rijst (zoetzuur, curry,...)		1
Pasta saus		1
Rode bonen chilli		1
Groenten naar keuze		2
Soep		1
Fruit		1
Rijstpap		1
– ONTBIJT		
Bloem/meel		4
Gedroogde gist voor brood (per zakje 7-8 gram)	8 stuks	
Eipoeder	0.5	
Melk		6
Melkpoeder		1
Havermout		2
Jam (confituur)		1
Choco	0.5	
Pindakaas	0.5	
Leverpastei		1
– ANDEREN		
Suiker		1
Plantaardige olie	0.5	
Fruit gedroogd (rozijnen, abrikozen,..)		1
Kruiden		
Zout	0.5	
“Comfort food”		
Water		