Matsedel

Dag: 1 2 3 4 5 6 7

Förbered en matsedel till din krislåda, tillagad med råvaror ur din krislåda eller skafferi. Vid strömavbrott blir maten i kylskåpet dålig fort, se därför till att äta upp dessa råvaror först. Ditt kylskåp bör hålla en temperatur runt 4 grader och frysen runt -18 grader.

Frukost	Lunch	Middag	Mellanmål

Till denna dag krävs dessa råvaror:			Vid strömavbrott tillagar jag mina måltider med hjälp av: