

Information om din tilldelade matransonering

Detta är din personliga matranson för en (1) vecka, anpassad efter din digitala ransoneringsprofil.

Vi befinner oss i en svår tid, där resurserna är knappa och anpassningar har blivit nödvändiga för att alla ska få en grundläggande tillgång till näring. Tänk på att denna ransonering inte täcker hela ditt dagliga närings- och energibehov. Det är därför viktigt att du hittar alternativa sätt att komplettera din kost genom egen odling, byteshandel eller andra tillgängliga metoder.

Vänligen notera:

- Boxens innehåll är baserat på tillgängliga resurser och kan därför vara begränsat i både mängd och variation.
- Innehållet är inte individanpassat utöver grundläggande näringsbehov och allergier enligt din ransoneringsprofil. Inga anpassningar kan göras på plats.

Innehållsförteckning

Spannmål och baslivsmedel:

- 2 förpackningar proteinknäckebröd
- 2 påsar vällingpulver (räcker till ca 4 portioner)
- Höstvetete (kan malas eller kokas)

Mejeriprodukter:

- 2 påsar laktosfritt mjölkpulver lång hållbarhet (motsvarar ca 2 liter mjölk vid blandning)

Protein och köttsubstitut:

- 1 paket frystorkad mat (exakt innehåll finns på förpackning, tilldelning sker slumpmässigt. Innehåller något av följande: nötkött, höns, tacka eller baljväxter. Kan innehålla spår av andra djurdelar eller vegetabiliska proteiner)
- 1 konservburk "Gryta" (varierande innehåll baserat på tillgängliga råvaror)

Grönsaker och frukt:

- 1 färsk morot
- 1 färskt äpple

Fetter:

- 1 burk rapsolja

Energi- och näringstillskott:

- 1 förpackning energikex
- 2 påsar näringspulver (för tillskott av vitaminer och mineraler)