Noodpakket Basis Voeding: 72 uur - 10 personen

Bereidingstijd: **Afhankelijk van de gekozen maaltijden**

Bestel de ingrediënten direct op de webshop

Dag 1

Ontbijt/Lunch
3 volkoren crackers met margarine, appelstroop, pindakaas, aardbeienjam
2 plakjes volkoren ontbijtkoek
Havermoutpap

Warme maaltijd
Tomatensoep
Stoofvlees met sperziebonen, rode kool, aardappelpuree en appelmoes

Tussendoortjes
Walnoten en rozijnen
Drinkbouillon tuinkruiden
Tonijnstukken op olie

Dag 2

Ontbijt/Lunch
3 volkoren crackers en 2 volkoren beschuitjes met margarine, appelstroop, pindakaas, aardbeienjam
7 Granenontbijt-pap

Warme maaltijd
Bruine bonensoep
Kipragout/champignonragout met wortelen, doperwten, zilvervliesrijst en gestoofde peren

Tussendoortjes
Ongezouten pinda's met dadels
Drinkbouillon tuinkruiden
Knakworsten

Dag 3

Ontbijt/Lunch
3 volkoren crackers en 2 volkoren wraps met margarine, appelstroop, pindakaas, aardbeienjam
Havermoutpap

Warme maaltijd
Erwtensoep
Rookworst met zuurkool, rode biet, aardappelpuree en appelmoes

Tussendoortjes
Ongezouten pinda's met rozijnen
Drinkbouillon tuinkruiden
Gehaktballetjes in satesaus