

Matinköp för personer över 70 år

Det är inte helt enkelt att skriva en inköpslista i dessa tider när man ska gå till butiken så sällan som möjligt. Listan nedan är en modell och de produkter som finns på listan är exempel. Du kan ändra listan enligt dina egna preferenser och matlagingsfärdigheter. Det är bra att ni tillsammans går igenom vad som ska hämtas i butiken och köper sådan mat som senioren kan tillreda.

Det är dock bra att se till att matmängderna är tillräckliga och att maten är mångsidig. När man äter bra är motståndskraften bättre och konvalescensen snabbare. I dessa undantagsförhållanden lönar det sig att djärvt utmana sina egna vanor och pröva nya maträtter och mattider.

De första dagarna efter butiksbesöket lönar det sig att äta färska grönsaker, bröd och kött eller fisk. Förutom färskmat lönar det sig att köpa hem mat som håller längre. Då behövs färre besök i butiken.

Inköpslista för en vecka (eller lite längre tid) för en person

Mjölksprodukter

- 3 liter mjölk, surmjölk eller yoghurt (en del av mjölken kan vara ultrapastöriserad)
- 2 burkar fil eller kvarg
- 1 ost
- 1 burk grynost
- 1 paket brödst

Spannmålsprodukter

- 1 större paket fullkornsbröd
- 1 paket knäckebröd
- 1 paket surskorpor
- 1–2 paket kex
- 1 paket grötflingor, mysli eller frukostflingor
- 1 påse makaroni, nudel, ris eller 1 paket mikroris

Grönsaker och frukter

- 1 färsk gurka
- 4 tomater
- 1 paprika
- 500 g morötter
- 1–2 kg potatis
- 1 ask vindruvor
- 5 frukter
- 3 påsar djupfrysta grönsaker efter eget smak

Kött, fisk och ägg

- 1 paket kallskuret
- 1 burk sill
- 10 st. ägg

Huvudrätter, kom också ihåg färdigmat

- 400 g makaronilåda eller andra lådor (2 portioner)
- 1 paket djupfrysta fiskbiffar (2 portioner)
- 1 paket djupfrost potatismos (2 portioner, kan värmas upp i mikrovågsugnen)
- 1–2 paket gräddpotatis (2–4 portioner)
- 1 paket köttbullar (2–4 portioner)
- 2 st. färdiga soppor (på konservhyllan finns soppor med längre förvaringstid)
- 2 st. färdiga matportioner
- 2 burkar ärtsoppa
- 2 burkar tonfisk

Andra matvaror

- 1 ask margarin
- en skälig mängd glass eller andra läckerheter
- kaffe och filterpåsar, te
- vegetabilisk olja

Funderar du på förvaringstider?

Bäst före: förvarad enligt anvisningarna är produkten oklanderlig fram till det angivna datumet. Därefter kan en egenskap hos produkten, till exempel aromen, försvagas, men produkten kan ändå vara användbar. Produktens kvalitet ska bedömas genom att man observerar produktens utseende, lukt och smak.

Sista förbrukningsdag: anges på lättfördärliga produkter. Efter denna tidpunkt får produkten inte säljas.