

Ruokalista

Yksi retkeilyn kohokohdista on tietysti ruokailu. Liikkumisen jälkeen kaikki maistuu hyvältä, varsinkin luonnossa. Pidemmällä reissuilla puhuu ruoka-aineiden koostumus ja säilyvyys. Vitamiinien ja suolan puutetta ei tule viikossa, mutta nestettä kuluu desejä tunnissa. Valkuaisaineet muodostavat talvella lämpöä. Energiatarpeesi on n. 3000...4000 kcal/vrk. Perusmenu on itse asiassa hyvin yksinkertainen.

aamupala

lämmintä juomista
pari näkkäriä
puuro TAI
mysli + 1/2 Ekströms

väli- & iltapala

lämmintä juomista
näkkäriä
keksiä

pääruoka

lämmintä juomista
näkkäriä
pussikeitto tai itsekuivattua

Tällä valikoimalla ja määrällä pärjää maastossa viikon

tuote

pussikeittoja
(pika)puuroa
mysliä
näkkileipää
juustoa
meetvurstia
keksiä
Ekströms-jauhepusseja
pähkinäsekoitus
teetä

määrä

6 pss
4 pss
250 g
60 kpl
350 g
300 g
1 pkt
2 pss
x pss
12 pss

kommentit

tai mielummin itsekuivattuja annoksia
2 pss/ateria +1 varalla
eli 3 kertapussia, itse koottua

2 vrk pusseissa
2 vrk pusseissa
HobNobs, Kantolan Suklaakaurakeksi
mustikka tai ruusunmarja, puolitetuina
+hedelmiä+kookos+goji+tyrni...
+ pakuria luonnosta!



Tämä dokumentti on osa kotisivuani: www.lehtinen.com. Käy katsomassa mitä muuta sieltä löytyy!