



Matplanering

Tänk på att man ofta äter lite mer till sjöss än när man är hemma. Mångsidiga stadiga måltider, varvat med lätta mellanmål håller energin och humöret på topp! Kom även ihåg besättningen på 2-3 man när ni planerar matmängden.

Förvaring ombord

Ombord finns två kylskåp, men ingen frys. Frukt och grönsaker förvaras svalt i skansens fasta bänklådor och 4 sjömanskistor finns till förfogande för torrvarorna. Maten lagar vi på gasspis med fyra plattor och ugn. Eftersom det är en gasugn är värmen i ugnen lite ojämn, men det mesta går ändå att laga!

Ungefärliga mattider

08.00	Frukost
11.30	Lunch
14.00	Mellanmål/Kaffe
17.30	Middag
21.00	Kvällsmål

Frukost

En rejäl frukost är viktigt för att få en bra start på dagen. Allt från smörgåsar kombinerat med gröt, ägg eller yoghurt fungerar. Varmt te, choklad, saft eller juice.

Glöm inte kaffet (kokmalet!).



Lunch/Middag

Lunch och middag är måltider där fantasin kan flöda. Lite lättare lunch, och en stadig middag. Tänk på varornas hållbarhet när ni planerar.

Mellanmål/Kvällsmål

Något lätt att tugga på mellan måltiderna är trevligt. Frukt eller bulle till kaffet, och te med smörgås fungerar utmärkt som kvällsmål. Någon kväll kanske ni grillar?

Menyförslag

Menyförslag kan fås från Albanuskontoret. Fundera gärna ut måltiderna tillsammans inom gruppen, och kom ihåg att anpassa efter alla dieter. Skicka gärna en kopia på menyn till kontoret, så får ni kontrollerat att det praktiskt fungerar ombord.

Att handla

Ombord finns alltid toalett- och hushållspapper samt städsaker. Te, salt, socker och en del andra kryddor brukar finnas i begränsad mängd. När ni handlar kan ni ha sopmängd och stuvningsmöjlighet i åtanke, men stressa inte över det. Det mesta brukar ordna sig!!