

WATER & ETEN · PRAKTISCH VOORBEREIDEN

Drie dagen eten.

Gewoon uit de supermarkt.

Wat leg je in huis als koken of boodschappen doen even niet lukt? Met vertrouwde producten maak je een voorraad die je ook in het dagelijks leven kunt gebruiken.

1 volwassene / Voor 3 dagen / Zonder koken te gebruiken

Ongeopend houdbaar buiten de koelkast.

Controleer het etiket. Kies kleine verpakkingen die je tijdens één maaltijd opmaakt.

Een voorbeeld, geen vaste norm. De onderstaande boodschappenlijst is een praktische opzet van 72uur.nl. Tel alle categorieën bij elkaar op. Pas porties aan je gebruikelijke eetlust, dieet en gezondheid aan. Koop alleen wat nog ontbreekt.

01 Brood & graanproducten

400 g volkoren crackers + 6 wraps

Een basis voor ontbijt, lunch en de avondmaaltijd. Kies wraps die ongeopend buiten de koelkast houdbaar zijn en direct gegeten kunnen worden. De 6 wraps zijn samen ongeveer 350 g. Pakgroottes verschillen.

03 Groente

750 g eetbare groente

Bijvoorbeeld mais, worteltjes of doperwten in kleine blikken of potten. Kies soorten die je ook koud lekker vindt. Dat is 250 g per dag. Reken met het uitlekgewicht.

05 Noten & beleg

150 g noten + 150 g pindakaas

Voor tussendoor en op crackers of wraps. Dit maakt de voorraad ook energierijker. Kies bij een allergie passende alternatieven. Een grotere pot mag natuurlijk; je hoeft die niet in drie dagen op te eten.

07 Water

9 liter per persoon

Het Nederlandse basisadvies is 3 liter per persoon per dag. Extra water voor huisdieren en bijzondere behoeften komt erbij. Ga er niet van uit dat deze voorraad ook al het water voor wassen en toiletgebruik dekt.

02 Peulvruchten & vis

600 g gare peulvruchten + 150 g vis

Bijvoorbeeld linzen, kikkererwten of bonen in blik, plus vis in blik. Verdeel over drie maaltijden. Kies producten die klaar zijn om te eten. Gewichten na uitlekken. Eet je geen vis? Neem bijvoorbeeld een extra portie gare peulvruchten die bij je dieet past.

04 Fruit

600 g eetbaar fruit

Bijvoorbeeld fruit in blik op sap, verdeeld over kleine verpakkingen. Gedroogd fruit kan erbij voor afwisseling. Dat is 200 g per dag. Gedroogd fruit vervangt deze hoeveelheid niet één op één.

06 Houdbare melk of alternatief

1 liter, liefst in kleine pakjes

Bijvoorbeeld 5 pakjes van 200 ml melk of een verrijkte sojadrink. Controleer of het product ongeopend zonder koeling houdbaar is. Eenmaal geopend gelden de bewaarinstructies op de verpakking.

08 Wat je daarnaast klaarlegt

Handmatige blikopener & eetgerei

Een kom, bord en bestek. Eventueel wat olie, kruiden of ander vertrouwd beleg. Controleer of je verpakkingen zonder elektrisch gereedschap kunt openen. Soep is handig als extra, maar vervangt niet automatisch een volledige maaltijd.

Meer huisgenoten? Vermenigvuldig de voorraad voor volwassenen; pas kinderporties aan.

GEBRUIKEN, BEWAREN & AANVULLEN

Zo maak je er maaltijden van.

Een dag zonder kookplaat.

Ontbijt Crackers met pindakaas en een klein pakje melk.

Lunch Wraps met een deel van de bonen of vis en wat groente.

Avond Bonen-groentesalade met crackers of een wrap.

Tussendoor Fruit en noten, verdeeld over de dag.

Wissel drie dagen met beleg en blikgroente. Dit is een combinatievoorbeeld; verdeel de hele voorraad over de maaltijden.

Gebruik wat je bewaart.

Koop een paar extra producten die je toch al eet. Gebruik eerst wat het kortst houdbaar is en vul je voorraad daarna weer aan. Controleer alles elk half jaar.

Houdbaar betekent niet altijd houdbaar na openen. Kies verpakkingen die je tijdens één maaltijd opmaakt en volg het etiket. Zonder werkende koeling kun je niet op gekoeld bewaren van restjes rekenen.

Bewaar de voorraad droog, koel en donker. Gebruik geen bolstaande of lekkende conserven.

Kun je wél veilig koken?

Dan kun je een deel van de crackers of wraps vervangen door rijst, pasta of een ander graanproduct. Plan drie maaltijden met de porties die jullie normaal eten. Tel kookwater en benodigde brandstof mee. Droge rijst, pasta en gedroogde bonen zijn geen direct eetbare vervanging.

Gebruik een campingbrander of barbecue alleen buiten. Kun je niet veilig naar buiten, houd dan de voorraad zonder koken als basis.

Kinderen, baby's en bijzondere voeding

Voor kinderen gebruik je hun vertrouwde porties en producten, afgestemd op leeftijd en eetlust. Geef een baby geen volwassen boodschappenlijst: reserveer de gebruikelijke babyvoeding voor drie dagen, met veilig water en een plan voor hygiënische bereiding volgens de instructies.

Houd rekening met allergieën, slikproblemen en een voorgeschreven dieet. Gebruik daarvoor passende producten. Huisdieren hebben hun eigen voer en water nodig.

Waarop is deze pagina gebaseerd?

Deze boodschappenlijst is een praktisch voorbeeld van 72uur.nl, geen officiële noodrantsoennorm. Pas porties aan je eetlust, dieet en gezondheid aan. Bronnen gecontroleerd op 14 oktober 2026.

Denk vooruit

Noodpakket en wateradvies

Voedingscentrum

Noodvoorraad en voeding

Nationaal Crisiscentrum

Eten zonder koken

Lees de actuele versie: 72uur.nl/drie-dagen-eten/