Boissons

* 9 litres d’eau (par personne)
* autres boissons

Aliments

* (pour une bonne semaine)
* riz ou pâtes
* huile ou autre corps gras
* légumes, champignons, fruits
* en conserve
* viande et poisson en conserve
* salami, viande séchée
* plats cuisinés, par ex. rösti
* soupes en sachet
* fromage à pâte dure
* bouillon (cube, sachet), sel, poivre
* café, thé/tisane, cacao
* müesli, fruits secs, noix
* légumineuses
* biscottes ou pain suédois
* chocolat
* lait UHT, lait condensé
* sucre, confitures, miel
* nourriture spéciale (pour bébé ou personnes à l’estomac délicat)
* nourriture pour animaux domestiques

Objets et appareils utiles

* radio à piles, lampe de poche (à manivelle), quelques piles en réserve
* bougies, allumettes ou briquet
* réchaud à gaz ou à fondue

Articles d’hygiène et médicaments

* savon, papier WC
* désinfectant
* masque d’hygiène, gants jetables
* médicaments personnels