

# Základné potraviny na cestu

V prípade, že sa na miesto presúvame letecky je potrebné zvažovať čo najmenší balík potravín a to, ako k charakteru prepravy ,ale aj k skutočnosti, že všetko čo si vezmeme budeme nosiť na chrbte. Podotýkam , že pri návšteve civilizovaných krajín nie je problém zakúpiť si každodennú stravu po ceste.

Cez toto všetko by som odporúčal na cestu aspoň niektoré potraviny, ktoré sa nám v minulosti osvedčili :

- Káva
- Čaj
- Cukor sáčkový
- Sáčková polievka , najlepšie instantná
- Pár cereálnych tyčínok
- Vitamínový džús ,ENSURE PLUS dostať ho v lekárni , jedná sa o plnohodnotnú dennú stravnú jednotku v 250ml nápoja, skúšali sme ho na španielskej ceste a funguje to . Pri požití ráno sme pociťovali hlad , až neskoršie po obede. Takže odporúčam vziať , ako zábezpeku tak 3 ks .
- Šumivé kalcium 500 mg na každý deň tak 2 tablety  
CUKOR HROZNOVÝ energiu obnoví ☺, takže nejaké to balenie zo sebou.

**Všetko ostatné kúpite po ceste, k uvedeným požívatinám je potreba vziať aspoň jeden varič na pevný lieh , je ľahký a skladný ,alebo podobné zariadenie ,no bez neho si nič neuvaríte ☺ MEP**

