

สิ่งจำเป็น

- นมถั่วเหลือง นมยูเอชที นมถั่วเหลือง
- ถั่วอบชนิดต่างๆ (ไม่ใช่เกลือ และไม่ใช่ถั่วลิสง)
- ผลไม้อบแห้ง เช่น ลูกพรุน แอปเปิ้ล ลูกแพร์
- เต้าหู้ และโปรตีนถั่วเหลือง
- ข้าวธัญพืช เช่น กุสกุส และบัลเกอร์ผสมวิตามิน pp
- ครีมทาขนมปัง ชนิดมั่งสวิร์ติ
- สำหรับวันเดินป่า: ซุปสำเร็จรูป ชนิดซองหรือเป็นถ้วย หรือเป็นเทอร์ริน

Dana suggestions

- Oat drink, UHT milk, Soy drink
- Nuts, Almonds (unsalted, no peanuts)
- Dried fruits, prunes
- Tofu, Soy protein
- Couscous, Bulgur, Polenta, etc.
- Vegetarian breads
- For hiking days: Instant soups (individual portions)
5 Minuten Terrine

Please do not bring - สิ่งที่ไม่จำเป็น

- Fish sauce, Mushroom sauce (น้ำปลา ซีอิ๊วขาวเห็ดหอม)
- Ovo, Caotina Water (โอวัลติน ผงชอคโกแลต น้ำดื่ม)
- Pasta, Rice, Noodles (เส้นแบ่ง ข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว)
- Washing powder (ผงซักฟอก)
- Toilet paper, Kitchen paper rolls, tissue paper (กระดาษชำระ น้ำยาล้างห้องน้ำ กระดาษม้วนในครัว)
- Cornflakes, Chocopops etc. (คอรนเฟล็ค ข้าวพองชอคโกแลต เป็นต้น)
- jam, peanutbutter (แยม และเนยถั่ว)

Venue -location : Gemeindesaal in 3718 Kandersteg, Äussere Dorfstrasse

How to get there:

by Car: Bern – Thun – Spiez – Kandersteg, direction village, parking next to school

by Train: RE Bern-Spiez-Kandersteg-(BRIG), from station 5 Min. direction Oeschinensee to Äussere Dorfstrasse

