

Hitta din perfekta portion

Det finns ingen gyllene portionsstorlek som är ”rätt” för alla. Portioner är individuella. Din ”rätta” portionsstorlek är en portion som gör dig mätt och nöjd och som hjälper dig att hålla dig inom din SmartPointsbudget. Och det kan skilja sig mycket mot vad som är en lagom portion för någon annan. Det är därför det är så viktigt för var och en av oss att veta vilken mängd mat som fungerar. Att ta reda på vad som är en lagom portionsstorlek för dig kan hjälpa dig att nå ditt vikt- och hälsomål. Det kan också öka tron på din egen förmåga att hantera vad och hur mycket du faktiskt kan äta när du befinner dig i olika matsituationer.

ATT GÖRA

Ta reda på vilken portionsstorlek som är lagom för dig genom att väga och mäta mat du äter ofta.

1

Servera dig själv

Är du sugen på glass till efterrätt? Skopa upp så mycket som du vanligtvis brukar äta.

2

Mät upp

Använd måttsats eller en matvåg för att ta reda på hur mycket glass du brukar äta.

3

Registrera

Kolla upp i WW appen hur många SmartPoints din vanliga portion har.

4

Reflektera

Känner du dig nöjd och det passar in i din budget? Bra! Om inte, justera tills det blir ”rätt” för dig.

Fransk äppelpaj

10 bitar



200 g vetemjöl
30 g mandelmjöl
1 nypa salt
80 g margarin 40%
2-4 msk kallt vatten
3 äpplen
3 msk pressad citron
20 g smör
1 tsk florsocker
1 msk aprikosmarmelad

1. Blanda ihop vetemjöl, mandelmjöl, salt och margarin. Blanda ner vatten lite i taget och knåda till en smidig deg. Forma till en

boll och rulla in i plastfolie, låt vila i kylan 1 timme.

2. Sätt ugnen på 200°.

3. Skiva äpple tunt, gärna med mandolin och blanda direkt med pressad citron för att undvika att de blir bruna.

4. Kavla ut pajdegen tunt och lägg över i en pajform (Ø 26 cm). Picka den med en gaffel och lägg ut äpplena omlott.

5. Smält smör och blanda med florsocker. Pensla på äpplena.

6. Sätt in pajen i mitten av ugnen ca 25 minuter och pensla sedan direkt med marmelad. Låt pajen svalna innan den skärs upp.

