

Framgångsfaktorer

Gör det till rutin att regga i appen

Att hålla koll på det du äter och dricker hjälper dig att gå ner i vikt eftersom du blir medveten om dina ätmönster och kan förändra dem. Men det är lätt att fastna i tanket att man ska registrera allting ”rätt” eller hålla sig till sina SmartPoints till 100%. Att sätta den pressen på sig själv håller sällan i längden. Istället handlar det om att skapa en rutin att registrera regelbundet utan krav på perfektion.

ATT GÖRA

Skapa en rutin kring att regga mat och dryck som funkar för dig med hjälp av de tre stegen nedan.

1

Fundera över **HUR** det passar dig att regga det du äter.

Tycker du det är enklare att regga hela dagens matintag samtidigt eller efterhand som du äter? Tar du hjälp av funktioner som streckkodsläsaren, snabbval, spara måltider för att snabbare kunna regga det du äter? Fotograferar du maten för att komma ihåg? Hitta de sätt som fungerar för dig.

2

Fundera sedan över **NÄR** det passar dig att regga i appen.

Om du vill regga allt på en och samma gång i slutet på dagen, tänk då över när du kan avsätta 5-10 minuter varje kväll för att få det att bli av. Om du vill regga efterhand, passar det dig då att börja varje måltid med att regga det du har på tallriken eller passar det bättre när du ätit klart?

3

Var konsekvent, inte perfekt.

Vad är möjligt för dig att regga? Tänk hellre helhet än detaljer. Om du sätter för hög press att regga ALLT, blir det jobbigt när du inte orkar göra det eller när du inte vet alla ingredienser. Då är det lätt att ge upp. När vi slipper oroa oss för perfektion är det mer troligt att vi reggar på regelbunden basis.



Kyckling med rostad potatis och hemgjord aioli

4 portioner

13 11 8



Marinerad kyckling

1 citron
1 vitlöksklyfta
1 msk honung
1 msk olivolja
1-2 tsk torkad timjan
600 g kycklingfilé

Rostad potatis

600 g potatis
2 tsk rapsolja
salt & peppar
180 g haricots verts

Aioli

1 liten äggula
2 tsk vitvinsvinäger
1 tsk dijonsenap
¾ dl rapsolja
1 vitlöcklyfta

1. Blanda ihop rivet citronskal, finriven vitlök, honung, olja och timjan.

2. Lägg kyckling i en påse, håll på marinaden och förslut. Låt ligga i kylan minst 30 minuter, men gärna längre.

3. Sätt ugnen på 125°C.

4. Hetta upp en ugnställd panna och bryn kycklingen runt om i sin marinad. Sätt in pannan i ugnen tills innertemperaturen är 72°C, ca 30-40 minuter. Ta ut kycklingen och vira in i folie.

Hög sedan värmen till 225°C och grill.

5. Skiva potatisen i ½ cm-tjocka skivor. Blanda med olja, salt och peppar och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Sätt in i ugnen tills de är mjuka och fått fin färg, ca 15-20 minuter. Lägg på haricots de sista 5 minuterna.

6. Lägg äggula, vinäger och senap i en hög bunke. Vispa ner olja försiktigt, först droppvis och sedan i en tunn stråle. Riv ner vitlök och smaka av med lite salt.

