



Lär känna programmet PersonligaPoints™

Så fungerar PersonligaPoints

Kalorier har betydelse, men att enbart fokusera på kalorier hjälper dig inte att nå dina mål. Och det är det som gör vårt nya program ännu mer framstående.

Programmet guidar dig till mat som har ett högre innehåll av fibrer, protein och omättat fett och lägre innehåll av tillsatt socker och mättat fett. Du får helt enkelt hjälp att etablera hälsosamma matvanor, och WW-appen sköter allt räknande åt dig.

Hur skiljer sig PersonligaPoints från SmartPoints?

Points®värdet* går ↓
när maten innehåller...

- ➔ **Fibrer**
- ➔ **Protein**
- ➔ **Omättat fett**
(det hälsosamma fettet)

Points®värdet* går ↑
när maten innehåller...

- ➔ **Tillsatt socker**
- ➔ **Mättat fett**
(det ohälsosamma fettet)

*Kalorier tas med i beräkningen.

Grunderna i programmet

All mat har PersonligaPoints-värden. Det är ibland omöjligt att med bara en blick avgöra vilken mat som är mer näringsrik. Ett livsmedels PersonligaPoints-värde guidar dig och det hjälper dig att hålla dig på banan.

Du kan äta all mat oavsett dess PersonligaPoints-värde. Bara för att ett livsmedel har ett högre Pointsvärde betyder det inte att det är "dåligt". Att ha ett hälsosamt ätmönster innebär att man balanserar upp mat och måltider som har ett högre Pointsvärde med mat och måltider som har ett lägre Pointsvärde.

Du har en budget med PersonligaPoints. Budgeten består av dagliga Points och Veckobonus. Spendera hela eller spara lite av den. Den är utformad för att ge dig flexibilitet.

Du kan ÖKA din PersonligaPoints-budget. Skapa hälsosamma vanor och tjäna Points genom att välja vatten, äta icke-stärkelserika grönsaker, och röra dig mer.

Minestrone med kalkonfärs

9-10

4 port



1 gul lök
3 vitlöksklyftor
2 morötter
1 stjälkselleri
1 msk rapsolja
2 msk tomatpuré
500 g kalkonfärs 10%
7 dl vatten
1 förp (å 400 g) krossade
tomater
1 hönsbuljongtärning
½ tsk italiensk salladskrydda
1 zucchini
50 g ditalinipasta, makaroner
eller risoni
1 förp (å 380 g) konserverade
kidneybönor
salt & peppar

1. Finhacka lök och vitlök. Skiva morot och selleri tunt.
2. Värm olja i en gryta och stek lök, morot och selleri 15-20 minuter på låg värme. Blanda ner tomatpuré, vitlök och färs och låt den steka med tills färsen fått lite färg. Tillsätt vatten, krossade tomater, buljong och salladskrydda. Låt koka upp.
3. Tärna zucchini och blanda ner i grytan tillsammans med pasta och bönor, låt sjuda tills pastan är färdigkokt. Smaka av med salt och peppar.

