



Starta starkt

Planera dina måltider och gör viktresan enklare

Måltidsplanering hjälper oss bestämma vad vi ska äta så att vi i förväg kan fatta "rätt" beslut för oss själva, planera in mat vi gillar och hålla oss inom vår budget oavsett vad som händer runt omkring oss. Då slipper vi ta snabba (ofta ohälsosamma) matbeslut när vi är trötta, stressade eller hungriga.

ATT GÖRA

Svara på frågorna nedan för att göra en matplan för några, eller flera, av veckans måltider.

1

Vilka måltider vill du planera för?

Är måltidsplanering nytt för dig? Börja med att planera en måltid. Är du redan ett planeringsproffs? Planera då för flera dagar.

2

Vad ska du laga?

Ta hjälp av recepten som finns i WW-appen. Eller gör det ännu enklare och beställ hem någon av WW ViktVaktarnas matkassar.

3

Vad behöver du köpa hem?

Titta i kyl, frys och skafferi för att se vad du behöver köpa hem och schemalägg vilken dag och vilken tid du ska handla.

4

Vad kan du förbereda?

Hur mycket tid kommer du att behöva och när ska du laga maten? Kan du förbereda något kvällen innan eller på helgen?



Kryddig köttfärs- och kålsoppa

9-11

4 port



250 g vitkål
2 morötter
100 g rotselleri
300 g potatisar
1 msk rapsolja
6 dl vatten
2 köttbuljongtärningar
500 g nötfärs 10%
2 vitlöksklyftor
2-3 krm cayennepeppar
salt & peppar
400 g krossade tomater
1 msk tomatpuré
2 dl grekisk yoghurt 0%
färsk oregano

1. Strimla vitkål tunt. Skiva morötter i ½ cm-tjocka slantar. Skär rotselleri och potatis i bitar, ca 2x2 cm.

2. Värm hälften av oljan i en gryta och stek kålen ca 5 minuter.

3. Blanda ner morötter, rotselleri, potatis, vatten och buljongtärningar. Koka upp och låt sjuda ca 15 minuter.

4. Fräs nötfärsen i resterande olja i en panna. Krydda med pressad vitlök, cayennepeppar, salt och peppar. Blanda ner färsen i kastrullen tillsammans med krossade tomater och tomatpuré. Låt sjuda ytterligare 10 minuter. Smaka ev. av med mer cayennepeppar och salt.

5. Servera soppan med en klick yoghurt och toppa med färsk oregano.