

Omfamna nuet

Planera för oväntade frestelser

Alla har sin favoritmat och sina frestelser, vilket innebär att när vi får möjlighet att äta av just det är det utmanande att säga nej. När du kan planera för att äta en favorit som har ett högre Pointsvärde har du kanske några go-to-strategier: du kan förutse när du ska äta det och regga det i förväg, äta mer av NollPointsmaten under dagen eller använda din Veckobonus eller sparade Points. Men även när du oväntat stöter på en frestelse kan du sätta dig själv i förarsätet genom att i förväg ha gjort en plan för hur du ska reagera och agera i den stund situationen dyker upp.

ATT GÖRA

Bjöd en kollega oväntat på fika som du inte haft möjlighet att planera för? Sätt dig i förarsätet och följ de här stegen för vad du ska göra härnäst.



1. Stäm av din budget.

Har du några dagliga Points du kan avvara eller finns det plats i Veckobonusen för en mindre bit? Kan du välja mer NollPointsmat resten av dagen eller kan du göra något för att addera Points till budgeten?



2. Lyssna efter varningsklockor.

Föreställ dig hur du kommer må en timme efter att du ätit den där fikan. Om du känner ånger eller inte mår särskilt bra är det en varningsklocka. Om inte, njut av fikan och regga den i WW-appen.



3. Skapa en plan.

Om en liten varningsklocka ljud kan du stanna upp och lägga in en stunds fördröjning mellan dig och den där fikan. Gör något annat i 5 minuter innan du bestämmer dig. När du fått lite distans kan du ta ett beslut kring vad du vill göra.



4. Gör ditt val.

Vill du fortfarande äta av fikan? Om ja, njut av den! (Glöm bara inte att regga det du äter). Du gjorde precis ett medvetet val.



Lax med pak choi och nudlar

8-15

4 port



250 g champinjoner
500 g lax
2 msk hoisinsås
1½ msk rapsolja
2 tsk japansk soja
1 vitlöksklyfta
1 krm chilipulver
250 g pak choi
salt & peppar
180 g risnudlar
½ lime

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skiva svamp. Lägg lax i en ugnsfast form.
3. Blanda ihop hoisinsås, 1 msk olja, soja, pressad vitlök och chilipulver. Pensla laxen, spara ca ½ msk till senare. Sätt in i ugnen tills den är så genomstekt du vill ha den, ca 15-20 minuter.
4. Hetta upp ½ msk olja i en panna och stek svampen tills den fått fin färg. Blanda ner resterande sås och ta upp från pannan.
5. Dela pak choi i kvartar. Stek i pannan på medelhög värme tills den börjar bli mjuk och har fått fin färg. Salta och peppra.
6. Koka nudlar enligt anvisning på förpackningen.
7. Servera nudlarna med laxen, svampen och pak choi. Pressa över lite lime.