

/ Vägen till viktminskning /

Så skapar du en hållbar rutin att regga

Vi lyfter ofta fördelarna med att regga och det beror på att forskningsresultaten är tydliga: Människor som reggar oftare går ner mer i vikt. Varför? När du reggar blir du mer medveten om vad och hur mycket du äter, och medvetenhet är nyckeln till att göra små men meningsfulla förändringar.

Testa det här

Vilken metod gör det enklast för dig att regga?

Regga en
hel dags mat på
en gång **ELLER**
efterhand som
du äter?

Spara mat och
måltider du äter
ofta i appen **ELLER**
regga allt på nytt
varje gång?

Regga innan
ELLER under
ELLER efter att
du ätit?

Vilka strategier har fungerat bra för dig?

- ▶ Ta foto på måltiden för att regga senare
- ▶ Regga på en viss tid varje dag
- ▶ Använda streckodsläsaren
- ▶ Använda verktyget Snabbval för att uppskatta Points®-värdet
- ▶ Annat _____

Använd svaren och bestäm...

Hur du ska skapa en rutin
för att regga

Jag ska regga måltider
och snacks efterhand
jag äter, och jag ska
använda streckods-
läsaren, spara favoriter
och vid behov upp-
skatta Pointsvärdet.

När den bästa tiden för
att regga är

Jag ska avsätta några
minuter efter varje
måltid.



Pizza med kronärtskocka och prosciutto

11

/ 4 portioner

½ paket jäst
1 ½ dl fingervarmt vatten
1 msk olivolja
½ tsk salt
5 dl fullkornsmjöl
½ gul lök
1 vitlöksklyfta
4 dl passerade tomater
2 tsk torkad oregano
salt & peppar
1 förp kronärtskocks-
hjärtan i vatten
250 g skogschampinjoner
8 oliver
120 g prosciutto
2 dl riven mozzarella

1. Rör ut jäst i vatten. Tillsätt olivolja, salt och mjöl. Arbeta degen smidig och låt jäsa ca 1 timme.
2. Finhacka lök och vitlök. Blanda samman i en kastrull med passerade tomater och oregano. Koka upp och låt sjuda 10-15 minuter. Smaka av med salt och peppar.
3. Sätt ugnen på 250° och sätt in en plåt i ugnen.
4. Klyfta kronärtskocka och skriva svamp och oliver. Strimla skinkan.
5. Kavla degen tunt till en stor pizza eller fyra små på bakplåts-papper. Fördela tomatsåsen och fyllningen över. Toppa med riven ost och dra över bakplåtspappret med pizzan på den heta plåten. Sätt in i ugnen tills den fått fin färg, ca 10 minuter.