

/ Håll det enkelt /

# Så sätter du enkla mål för att nå stor framgång

Vilka är dina mål för året? Mål som verkligen kommer hjälpa dig på din viktresa? Oavsett om målen handlar om att regga det du äter, om att laga hälsosammare mat eller röra på dig mer så kommer du vara hjälpt av att tänka i mindre termer.

## Testa det här



**1**

NÄMN ETT AV DINA STÖRRE MÅL.

*Laga en hälsosam middag varje vardagskväll.*

**2**

LISTA MINDRE MÅL SOM LEDER TILL DITT STÖRRE MÅL. UTGÅ FRÅN VAR DU BEFINNER DIG JUST NU.

Om du redan lagar mat en gång per vecka...

- ▶ Laga mat två kvällar i veckan.
- ▶ Laga mat tre kvällar i veckan.
- ▶ Laga mat fyra kvällar i veckan.

**3**

VÄLJ DET MINSTA MÅLET OCH LISTA VARJE STEG SOM BEHÖVS FÖR ATT UPPNÅ DET.

- Välj två recept att laga.
- Skriv en inköpslista.
- Gå till mataffären.
- Förbered och laga.

**4**

FRÅGA DIG SJÄLV: "ÄR DE HÄR STEGEN TVEKLÖST GENOMFÖRBARA FÖR MIG?"

Ehh, kanske inte.

De är faktiskt för enkla.

Japp - jag fixar detta!

▶ Gå tillbaka till punkt 2 och brainstorma ett mindre mål.

▶ Gå tillbaka till punkt 2 och ta nästa mål på listan.

▶ Gå vidare till punkt 5.

**5**

GÖR EN SPECIFIK PLAN FÖR NÄR, VAR, OCH HUR DU SKA TA DIG AN VARJE STEG.

- ▶ På söndag ska jag leta upp två 30-minuters recept och skriva en inköpslista.
- ▶ På måndag, efter jobbet, ska jag åka och handla.
- ▶ På tisdag och torsdag kväll ska jag laga de båda middagarna.



## Sjömansgryta på färs

13

/ 4 portioner



1 gul lök  
2 tsk rapsolja  
800 g potatis  
500 g nötfärs 10%  
2 msk tomatpuré  
1 msk torkad timjan  
1 tsk salt  
½ tsk svartpeppar  
5 dl vatten  
1 köttbuljongtärning  
33 cl alkoholfri öl  
1 knippe persilja  
2 dl inlagd gurka

1. Sätt ugnen på 200°. Skiva lök.
2. Värm hälften av oljan i en panna och fräs löken tills den mjuknat, lägg åt sidan.
3. Skiva potatis tunt, gärna med mandolin.
4. Bryn färsen smulig i resterande olja och blanda ner tomatpuré och timjan. Krydda med salt och peppar.
5. Koka upp vatten och buljongtärning tills tärningen löst sig.
6. Varva potatis, lök och färs i en ugnsfast form. Lägg potatis underst och överst. Häll på buljong och öl tills det når det översta lagret potatis (börja med hälften av vardera vätska och fyll på med lite i taget tills det täcker potatisen).
7. Täck formen med folie och sätt in i ugnen ca 30 minuter. Ta av foliet och sätt tillbaka i ugnen 10 minuter.
8. Toppa med finhackad persilja och servera med inlagd gurka.