

/ Håll inspirationen uppe /

Så gör du hälsosamma måltider mer intressanta

Middag på din favoritrestaurang eller brunch med familjen... Vissa måltider är mer speciella än andra. Låt oss föra över den speciella känslan till dina hälsosamma vardagsmåltider.

Testa det här



1.

NJUT AV upplevelsen.

Sitt ner och ät långsamt och medvetet. Fokusera på maten och sällskapet, inte på TV:n eller telefonen.



2.

DUKA BORDET OCH SKAPA EN trevlig atmosfär.

Ta fram fint porslin, servetter och sätt på bakgrundsmusik. Duka fram din måltid som om du skulle fotografera den.



3.

FÅ DIN MÅLTID ATT låta utsökt.

Döp den till något du skulle beställa på restaurang. Det är inte bara en sallad, det är en krispig vårsallad med grillad kyckling och citrusvinärette.




Alla måltider behöver inte ge oss en speciell känsla. Men vardagsmaten ska heller inte kännas som en slentrianmässig rutin som känns trist och oinspirerande. Att snegla på vad som gör "speciella" matupplevelser så festliga och tilltalande kan hjälpa till att göra din "go-to"-mat mer lockande och intressant.

Summa summarum: Dina hälsosamma rutiner och din "go-to"-mat håller dig på banan. Men att tänka annorlunda kring dem - hur du serverar maten, var eller hur du äter den, vad du kallar den - hjälper till att göra det mer intressant och kan få dig att känna dig mer inspirerad att fortsätta din resa.



Bakad sötpotatis med het tonfisksröra

5 / 4 portioner / 

4 sötpotatisar à 200 g
1 liten rödlök
1 dl inlagd gurka
½ dl inlagda jalapeños
3 msk hackad dill
(fryst funkis också fint)
3 dl grekisk yoghurt 0%
1 msk lättmajonnäs
2 burkar (à 200 g) tonfisk
i vatten
salt & svartpeppar

1. Baka sötpotatisen tills de är mjuka. Ca 8 minuter i mikro eller 40 minuter i ugn på 200°.
2. Finhacka lök, gurka, jalapeños och dill och blanda med yoghurt, majonnäs och avrunnen tonfisk. Smaka av med salt och peppar.
3. Skär ett jack i sötpotatisarna och fyll med tonfisksröran.

Tips! Servera gärna med en sallad.