

/ Håll inspirationen uppe /

Fyll på och uppdatera din go-to-mat

Föreställ dig maten du brukar välja. Färsk frukt och en god yoghurt. Ägg, kokta precis som du vill ha dem. Lax, kokt, kall- eller varmrökt, du väljer! Fundera på varför denna mat är så viktig för dig och hur den kan hjälpa dig att nå och behålla din nya vikt.

Testa det här



1

Tänk på livsmedel du börjat uppskatta.

Gamla favoriter som omarbetats eller helt nya upptäckter, allt räknas!

3

Reflektera över hur du får in din go-to-mat i dina dagliga måltider.

Planerar du för det eller sker det automatiskt?

2

Lista dina topp tre till fem favoriter och fundera på varför de hamnade på listan.

Tänk inte bara på hur de smakar utan tänk också på hur de får dig att må, hur väl de mättar, hur många Points de innehåller, ja allt du kan komma på.

4


Bestäm dig för ett nytt sätt att fortsätta njuta av dessa livsmedel.

- Välj en dag som du varje vecka ska äta till exempel lax och döp den till "tisdagslaxen".
- Prova ett nytt recept varje vecka med någon go-to-mat.
- Testa en ny kryddning på kycklingen.

Det är helt okej att inte tänka så mycket på din hälsosamma favoritmat. Men det är värt att ta sig tid att inse hur viktig din go-to-frukost eller mellanmålet med frukt är och att förstå vilken skillnad det gör för dig. Om du gör det uppgraderas den från att bara vara en frukost till att vara en värdefull vana på din resa. När du ser vilka resultat du får blir det lättare att hålla fast vid dessa vanor, vilket i sin tur ökar din lust att göra ännu fler förändringar och testa ännu fler nya livsmedel.



Smörstekt torsk med potatis och äppelremoulade

8 / 4 portioner / 

600 g torsk
1 tsk salt
800 g potatis
1 msk smör
1 tsk rapsolja
½ knippe dill
2-4 snackgurkor

Remoulade

½ knippe hackad dill
1 äpple
2 dl fraiche 5%
2 msk lättmajonnäs
1 tsk vitvinsvinäger
½ tsk flytande honung
2 krm curry
1 krm cayenne

1. Salta fisken och ställ åt sidan medan du skalar potatis och gör remoulade.
2. Koka potatis.
3. Tärna äpple fint och hacka dill. Lägg undan hälften av dillen och blanda ihop resterande med äpple, fraiche, majonnäs, vinäger, honung, curry och cayenne. Smaka av med salt.
4. Smält smöret i en panna tillsammans med olja och stek fisken tills den är så genomstekt som du vill ha den. Strö över dill på slutet.
5. Skiva gurka tunt och servera till fisken, potatisen och remouladen.