

/ Vanliga funderingar kring vikt och viktminskning /

Är mitt viktminskningsmål rätt för mig?

Svaret beror faktiskt på den här frågan: Är ditt mål nåbart, hållbart och meningsfullt för dig? För att ta reda på det, börja med ett mål på 0,5-1 kg per vecka och utgå därifrån.

Testa det här

HAR DU EN TIDSRAM FÖR NÄR DU VILL NÅ DITT MÅL?

Ja!

Den ____ (t ex en födelsedag eller annan milstolpe).

Räkna på det; om ditt datum är om 10 veckor skulle ditt mål kunna vara ca 7 kg.

_____ kg.

För att få ett genomförbart veckomål, multiplicera antalet kilon med 1 eller 2 för att få en ungefärlig tidsram.
Exempel: 5 kg x 2 = 10 veckor

Nej.

Jag vill bara göra en förändring.

Hur många kilo vill du minst gå ner?

Jag vet inte.

Det är ok. Sikta på 2,5-3 kg per månad.

MITT MÅL

Gå ner _____ kg under kommande _____ veckor.



Thailändsk kycklinggryta

13

/ 4 portioner /



600 g kycklingfilé
250 g champinjoner
3 schalottenlökar
2 tsk rapsolja
1 msk röd currypasta
1 ½ dl vatten
1 ½ dl lätt kokosmjök
1 hönsbuljongtärning
250 g äggnudlar
1 förp (å 125 g) bambuskott

1. Strimla kyckling, skiva svamp och hacka lök.
2. Värm olja i en djup panna och stek kyckling, svamp och lök tills det fått lite färg. Tillsätt currypasta och låt steka med under omrörning ca 30 sekunder. Tillsätt vatten, kokosmjök och buljongtärning, koka upp och låt sjuda några minuter.
3. Koka nudlar enligt anvisning på förpackningen.
4. Smaka av grytan med salt och ev. ytterligare currypasta. Blanda ner avrunna bambuskott och servera med nudlar.