

## Skapa momentum

# Så hittar du ett ätmönster som håller i längden

Ett hälsosamt ätmönster definieras som ett som är rikt på frukt, grönsaker, fullkorn, magert protein och hälsosamma fetter och som innehåller mindre av tillsatt socker, mättat fett och salt. Men dessa riktlinjer tillåter flexibilitet – vilket gör att vi kan äta en del livsmedel som innehåller tillsatt socker eller mättade fetter inom ett hälsosamt ätmönster. Om grunden är bra, finns det med andra ord utrymme för det där andra också. För att få till ett hälsosammare ätmönster som håller i längden handlar det alltså om att hitta en balans som du känner dig nöjd med.

## Testa det här!

1. Jag äter mat jag gillar.



2. Jag tillåter mig att äta all mat.



3. Jag kan äta min favoritmat.



4. Jag kan hålla mig till mitt vikt- och hälsomål.



5. Jag kan vara social och gå på fest.



6. Jag kan äta samma som min familj och vänner.



7. Det är lätt att hitta det jag äter i min lokala mataffär.



Om du svarade flest **JA** och tror att ditt nuvarande sätt att äta är något du kan hålla fast vid, så är det toppen!

### NÄSTA STEG

Identifiera vad du behöver göra för att hålla dig på banan nästa vecka.



Om du svarade flest **NEJ** och är osäker på om ditt nuvarande sätt att äta kommer vara hållbart för dig i längden, så är det ok.

### NÄSTA STEG

För varje fråga du svarade NEJ på, fundera över vad du kan göra för att vända ditt NEJ till ett JA.



# Kikärtsvåfflor

5-6

8 port



## Våfflor

1 förp konserverade kikärter

2 ägg

3 dl mjölk 0,5%

½ tsk salt

1½ dl fullkornsvetemjöl

1 tsk bakpulver

1 tsk rapsolja

## Topping

3 dl fraiche 5%

1 vitlöksklyfta

½ dl hackad persilja

2 tsk flytande honung

100 g salladsost 10%

4 msk pumpakärnor

cocktailtomater

krasse

**1.** Mixa sköljda och avrunna kikärter tillsammans med ägg, mjölk och salt till en slät smet. Vispa ner mjöl och bakpulver.

**2.** Blanda ihop fraiche, finriven vitlök, hackad persilja, honung och smulad ost.

**3.** Värm våffeljärnet och pensla den första laggen med olja. Grädda ca 8 våfflor tills de fått fin färg.

**4.** Rosta pumpakärnor i en torr panna tillsammans med lite salt. Klyfta tomaterna.

**5.** Toppa våfflorna med en klick sås, tomat, pumpakärnor och krasse.