



## Verklig & Lustfylld hunger

# Så kan du göra mer medvetna matval

Äter du ibland bara för att något råkar finnas framför dig? Du kanske inte ens tycker det är särskilt gott, men ändå har du stoppat det i munnen bara för att det finns där. Helt normalt! Men nästa gång kan du ta hjälp av "5 S" innan du bestämmer vad du ska göra.

### Testa det här!

Vill du enbart ha den här maten på grund av...



... att du kan **se** eller "sniffa" den?



... just den **situation** du befinner dig i?



... hur maten **skildras** och att det låter gott?



... att du tänker på maten som något **speciellt**?

Om du svarade ja på någon av frågorna ovan är det bra att stanna upp och fundera över varför och vad du ska göra härnäst. När du lägger märke till vad det är som triggas din lustfyllda hunger kan du göra mer avsiktliga och medvetna val kring hur du ska agera i stunden. Det sätter dig i förarsätet och du har kontrollen.



# Bulgogiwok

11

4 port



1 stor gul lök  
500 g lövbiff  
200 g äggnudlar  
4 msk japansk soja  
4 msk mirin  
½ msk sesamolja  
1 tsk kinesisk soja  
2 vitlöksklyftor  
2 tsk chili flakes  
1 tsk rapsolja  
150 g spenat  
1 msk sesamfrön

1. Skär löken i tunna klyftor. Strimla köttet.
2. Koka nudlar enligt anvisning på förpackningen. Skölj av i kallt vatten och låt rinna av.
3. Blanda ihop japansk soja, mirin, sesamolja, kinesisk soja, finriven vitlök och chili flakes.
4. Hetta upp olja i en djup panna och stek löken ett par minuter. Tillsätt köttet och såsen och låt steka med några minuter. Blanda ner nudlar, spenat och sesamfrön och låt allt bli varmt.