

Förankring

Så hittar du din optimala portionsstorlek

Det finns ingen gyllene portionsstorlek som är ”rätt” för alla. Allt handlar om att hitta portionsstorlekar som är lagom för dig, inte minst av sådant du äter ofta.

Testa det här!

1 Servera dig själv.

Lägg upp så mycket som du vanligtvis brukar äta av t ex müsli eller glass.



2 Mät upp.

Använd måttsets eller en matvåg för att ta reda på hur stor din vanliga portion är.



3 Ta reda på Pointsvärdet.

Kolla upp i WW-appen hur den portionsstorleken påverkar din budget.



4 Reflektera och justera.

Passar portionen in i din budget? Bra! Om inte, justera tills du hittar den portionsstorlek som funkar för dig.





Grillad kycklingsallad med pepparrotssås

0-6

4 port

2 dl kvarngryn
200 g rödkål
4 polkabetor
4 morötter
3 dl grekisk yoghurt 0%
3 msk färskrivna pepparrot
1 tsk olivolja
½ kruka persilja
salt & peppar
600 g kycklingfilé

1. Koka kvarngrynen enligt anvisning på förpackningen.
2. Strimla rödkål tunt och skiva polkabetorna tunt, gärna med en mandolin. Riv morötter grovt. Lägg alla grönsaker och kvarngryn på ett stort fat.
3. Blanda yoghurt med riven pepparrot, 1 tsk olivolja och finhackad persilja. Smaka av med salt och peppar.
4. Grilla kyckling tills den är genomstekt. Salta och peppra. Skiva den tunt.
5. Servera salladen toppad med kyckling och pepparrotssås.

Tips! Salladen blir ännu enklare att laga om du använder färdiggrillad kyckling eller kycklingrester från en annan middag.