

Uppmärksamma dig själv

Så utökar du din repertoar av “go-to-mat”

“Go-to-mat” är mat vi ofta väljer då det är mat vi gillar, vet hur den påverkar vår budget, är lätt att ha hemma eller ta med i väskan, på jobbet etc. Men det är lätt att bli uttråkad efter ett tag eller att hamna i situationer då vår vanliga “go-to-mat” inte finns, och då kan det vara bra att bredda sin repertoar av “go-to-mat”.

Testa det här!

1

Brainstorma VAD

Vilken mat förlitar du dig på för att hålla dig på banan?

Skriv ner dem:

- Ny mat du provat den senaste veckan, månaden, året.
- Mat som fått en framträdande roll i ditt liv.
- Gamla favoriter som omarbetats med en hälsosammare touch.
- Recept du lagat ofta.

2

Identifiera VARFÖR

Ringa in de tre till fem livsmedel/recept som hamnar på din topplista. Fråga dig sedan:

Varför hamnade de i topp?

Vad är det du gillar med dem?

Hur får de dig att må?

Tänk bortom smak; tänk på bekvämlighet, Pointsvärde, näring - vad som helst.

3

Tänk på HUR

Hur bygger du in den här maten i dina rutiner?

Gör du det medvetet eller gör du det på autopilot? Gräv djupare kring hur det går till.

4

Planera för NÄR och VAR

Identifiera när, var, eller hur du ska fortsätta luta dig mot en favorit.

Kanske är det att utse en dag, t ex fisktacos på fredagar, eller så kan det vara att ställa fram en skål med frukt som en “se-det-ät-det-metod”.

5

Hedra VEM

Ge dig själv beröm för att du bygger in de här hälsosammare valen i din kost.

Det är du!

Omsätt dessa insikter i handling: Överväg andra livsmedel med liknande egenskaper för att utöka din “go-to-lista”. Fira genom att äta något som innehåller både en av dina “go-to-favoriter” och en potentiell ny “go-to-mat”.



Asiatisk kycklingsallad med jordnöttsdressing

4-7

4 port



3 msk kycklingfond
600 g kycklingfilé
200 g edamamebönor
½ dl jordnötssmör
utan socker
3 msk hoisinsås
3 msk risvinäger
2 msk vatten
2 tsk japansk soja
1 tsk sriracha
1 salladslök
1 tsk riven ingefära
salt
1 klyfta salladskål
2 morötter
1 gurka
färsk koriander

1. Koka upp 1,5 l vatten med fond och lägg ner kycklingen. Låt sjuda tills den är tillagad rakt igenom, ca 10 minuter. Låt svalna något i buljongen.

2. Blanchera edamamebönor och lägg i en stor skål.

3. Vispa ihop jordnötssmör, hoisinsås, risvinäger, vatten, soja och sriracha. Strimla salladslök tunt och blanda ner i dressingen med finriven ingefära. Smaka av med salt.

4. Strimla salladskål och morot. Halvera gurka på längden och skiva sedan tunt. Lägg över grönsakerna i skålen med bönor.

5. Dra isär kycklingen med hjälp av två gafflar och blanda ner i skålen tillsammans med jordnötssåsen och koriander.

Tips! Det är så klart extra gott att toppa salladen med lite hackade jordnötter eller sesamfrön. Och vill du göra salladen matigare funkar det fint att blanda ner exempelvis ris eller nudlar.