

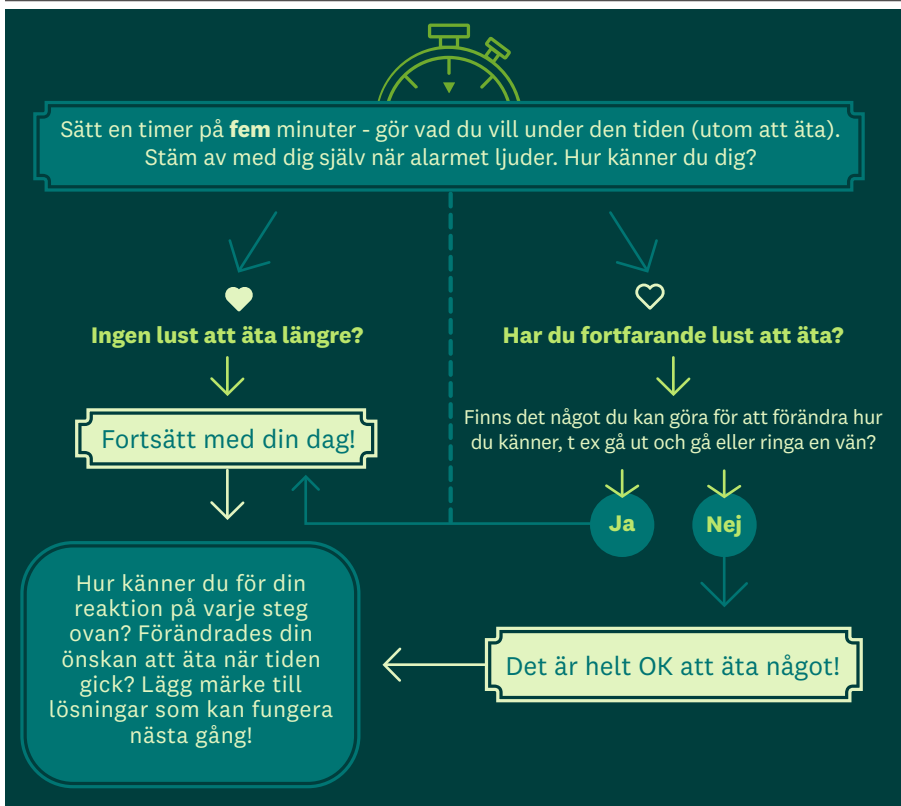
Hantera hinder

Bryt känslomässigt ätbeteende med en 5 minuters paus.

Känslomässigt ätande innebär att vi äter som en reaktion på att vi känner oss stressade, ensamma, ledsna, uttråkade etc. På kort sikt kan ätandet distrahera känslan, vara till tröst och få oss att må bättre. Men effekten är naturligtvis tillfällig och vi kan bli frustrerade – särskilt när det känslomässiga ätandet påverkar vår budget och våra viktminskningsmål.

ATT GÖRA

Känner du dig överväldigad och vill äta? Var uppmärksam på dina känslomässiga ätmönster och följ de här stegen när du känner igen den där lusten att äta.





Räkpanna med pärlcouscous

4 portioner



1 rödlök
3 vitlöksklyftor
½ msk olivolja
½ g saffran
1 msk paprikapulver
1 msk oregano
½ tsk spiskummin
2 dl vitt matlagingsvin
1 förp konserverade
körsbärstomater
2-4 dl vatten
1 fiskbuljongtärning
3 dl pärlcouscous
300 g skalade räkor
(1 kg med skal)
1 kruka basilika
½ tsk chili flakes

1. Finhacka lök och vitlök.
2. Värm olja i en djup panna och stek lök en stund. Blanda ner vitlök, kryddorna och låt dem steka med hastigt. Häll på matlagingsvin och låt det reducera till ungefär hälften. Blanda

ner tomater, vatten, buljong och couscous och låt sjuda med locket på glänt tills couscousen är klar, ca 20 minuter.

3. Blanda ner räkor, hackad basilika och smaka av med salt och chili flakes.

