

Hantera hinder

Bryt vanan att småata på kvällarna - planera i förväg.

Vanan att småata på kvällarna är ett vanligt hinder på vikt- och hälsosoran. Att skapa riktlinjer kan hjälpa dig att agera annorlunda och på så sätt bryta vanan att småata. Det hjälper dig undvika att behöva ta beslut i den stund situationen uppstår. En bra sak eftersom det kan vara mycket svårare att göra det hälsosamma val du vill göra när du befinner dig just i stunden.

ATT GÖRA

Äter du på kvällarna även om du inte är hungrig? Skapa en riktlinje i förväg så att du kan hantera den situation som utlöser ditt oönskade smååtande.



Pinpointa en situation som får dig att småata när du inte vill.

“När jag hamnar i soffan och tittar på TV brukar jag småata. Jag går tanklöst till skafriet och hämtar något sött.”



Bestäm i förväg vad du ska göra när du är i den situationen (undvik med andra ord att behöva ta beslutet i stunden!)

“Jag kan fortfarande äta eller dricka något när jag tittar på TV, men jag ska medvetet välja något som får plats i min budget.”



Skapa en riktlinje baserat på vad du kommit fram till i punkt 1 och 2. “När ____, ska jag ____.”

“När jag blir sugen på att småata medan jag tittar på TV, ska jag ta en kopp te i stället.”





Kyckling med broccoli och jordnötssås

4 portioner

12

10

6



2 dl rött ris
600 g kycklingfilé
salt & peppar
1 broccoli
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 tsk rapsolja
1 tsk olivolja
½ dl jordnötssmör
2 msk sweet chilisås
1-2 msk japansk soja
2 dl lätt kokosmjölk
½-1 dl vatten
chili flakes
koriander
1 lime

1. Koka ris enligt anvisning på förpackningen.
2. Krydda kyckling med salt och peppar. Dela broccoli i små bitar. Finhacka lök och vitlök.
3. Värm rapsolja i en panna och stek kycklingen på låg värme tills den är genomstekt. Blanda ner broccolin i slutet och låt den steka med tills den mjuknat något.
4. Värm olja i en kastrull och fräs lök en stund. Blanda ner vitlök och låt fräsa med en kort stund. Tillsätt jord-

nötssmör, sweet chilisås, soja, kokosmjölk och vatten och låt sjuda några minuter. Smaka av med lite salt och chili flakes.

5. Skiva upp kycklingen och servera med ris, broccoli, jordnötssås och limeklyftor. Toppa med färsk koriander och ev. ytterligare chili flakes.

Tips! Har du en ångkokare hemma är det väldigt gott att ångkoka kycklingen ca 20 minuter och broccolin 5 minuter.

