



Använd din tid smartare

Så blir det enklare att regga i WW-appen

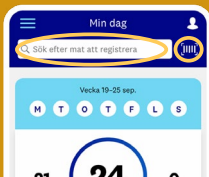
Att regga det du äter är ett av de mest effektiva verktygen för viktminskning. Det bästa sättet att säkerställa att du faktiskt gör det är att lära dig regga smartare.

Testa det här!



Använd sökfunktionen i WW-appen

Såväl streckkodsläsaren som mikrofonen (som finns på telefonens tangentbord) hjälper dig spara tid.



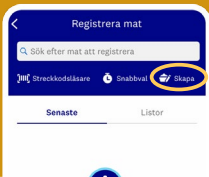
Fota din måltid

Regga den sedan senare. Du kan även spara fotot genom att lägga upp det på Community.



Spara dina go-to-recept och måltider

Klicka i sökfältet och sedan på Skapa för att lägga in dina egna måltider eller recept så att du enkelt kan regga dem framöver.



Regga liknande restaurangrätter

Hittar du inte det du ätit i WW-appen? Du behöver inte regga exakt, utan välj något liknande.



Uppskatta Pointsvärdet

Istället för att försöka regga exakt varje munbit på t ex en mingelfest, klicka på Snabbval och skriv in eventet och antal Points du uppskattningsvis spenderat.





Bao buns med kyckling

9-12

4 port



600 g kycklingfilé
3 vitlöksklyftor
1 röd chili
2 msk japansk soja
2 msk oyster sauce
1 msk flytande honung
½ msk risvinäger
1 msk riven ingefära
2 tsk majsredning
2 morötter
4 salladslökar
8 bao buns
koriander

1. Lägg kycklingen i en slow cooker.
2. Skiva upp vitlök och chili tunt. Blanda ihop med soja, oyster sauce, honung, vinäger och riven ingefära. Häll över kycklingen och tillaga på låg värme 3 timmar.
3. Dra isär kycklingen med hjälp av två gafflar.
4. Häll över vätskan från slow cookern i en kastrull och vispa ihop med redning. Låt sjuda tills såsen tjocknat något och blanda ner kycklingen.
5. Strimla morötter och salladslök.
6. Värm bröden enligt anvisning på förpackningen och fyll med kyckling, grönsaker och koriander.

Tips! Har du ingen slow cooker funkar det fint att tillaga i en ugnform med lock istället, 175° ca 1 timme.