



## Vad händer i kroppen...när du äter (och dricker)

# Lär känna dina ätmönster

Våra ätmönster omfattar såväl vad vi äter som hur vi äter. Vilken typ av mat och dryck vi konsumerar, mängden vi äter, hur ofta vi äter, och hur medvetet eller snabbt vi äter kan påverka vår vikt, hälsa och mående. När du blir mer medveten om dina ätmönster kan du identifiera vad som fungerar för dig och vad som inte fungerar. Och du kan gå in och göra förändringar längs vägen om det behövs.

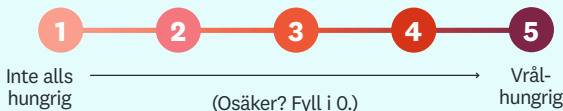
### ATT GÖRA

Välj ut tre dagar den här veckan då du ska anteckna hur och vad du äter, och hur det påverkar dig. Ta hjälp av stegen nedan.

### 1. Precis innan du börjar äta, skriv då ned följande:

Det har gått \_\_\_\_\_ timmar/minuter sedan jag senast åt.

Min hungernivå är  .



### 2. Efter att du ätit klart, vänta 30 minuter. Fyll sedan i nedan.

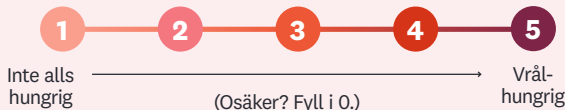
Mängden jag åt var  .

Vad jag hade planerat

Mindre än planerat

Mer än planerat

Min hungernivå är  .



Det är  att jag kommer att äta något innan min nästa *planerade* måltid eller mellanmål.

Osannolikt

Troligt

Ovisst



*Tips! Servera gärna med nybakat bröd eller en god bit baguette.*

## Fiskgryta med vitlökssås

4 portioner

8

4

2



1 kg räkor med skal  
1 gul lök  
1 morot  
2 msk tomatpuré  
2 dl vitt matlagingsvin  
1 msk fiskfond  
½ purjolök  
300 g sötpotatis  
1 tsk stötta fänkålsfrön  
1 krm cayennepeppar  
1 citron  
salt  
500 g tärnade lax-  
och torskbitar  
1 dl hackad dill

### Sås

2 dl fraiche 5%  
1 vitlöksklyfta

**1.** Skala räkorna och låt dem stå svalt till servering.

**2.** Lägg skalerna i en kastrull och fyll på med vatten tills det precis täcker, ca 7 dl.

**3.** Lägg i gul lök och morot skurna i bitar. Tillsätt tomatpuré, vin och fond. Låt koka upp och koka 15 minuter (inte längre för då kan buljongen få bitter smak). Sila ner buljongen i en gryta. Låt koka upp.

**4.** Strimla purjo och tärna

sötpotatis. Lägg ner i grytan och låt sjuda tills sötpotatisen mjuknat 5-10 minuter. Smaka av med fänkålsfrön, cayenne och rivet skal och pressad saft från citron.

**5.** Blanda ihop fraiche med riven vitlök. Smaka av med en nypa salt.

**6.** Salta fisken lätt och lägg ner den. Låt sjuda 3-5 minuter. Vänd ner dillen och toppa med de skalade räkorna. Servera direkt.

