



## Planera för hur du äter

# Planera för dagens första måltid

Det finns inga avgörande bevis för att frukost (eller någon annan måltid för den delen) skulle vara dagens viktigaste måltid. Inte heller att det skulle vara till det sämre att äta frukost. Allt handlar i slutändan om vad och hur du äter under en dag. Och då är det bra att ha en plan för den måltid som blir dagens första.

## Testa det här!

### 1. Bestäm grunden

Jag ska äta min första måltid     (när\* och var)    .

\*Ingen frukostmänniska? Ingen fara - fokusera på det som är din första måltid för dagen.

### 2. Gör en plan

Jag ska äta     (vad)\*     och använda     (antal)     Points®. Jag ska handla ingredienserna på     (när)    .

\*Du kan såklart hålla dig till klassiska frukostval såsom ägg och havregryn, men du kan även gå utanför boxen och testa något nytt. Leta inspiration i WW-appen.

### 3. Förbered din måltid

Jag ska förbereda måltiden     (när)\*     och tillreda den     (när)\*    .

\*Det här behöver inte vara under samma dag. Gör en enskild måltid; förbered något för hela veckan; eller rör ihop något som inte kräver tillagning (overnight oats, ja tack!).

Om du vill få till en ny rutin kring dagens första måltid handlar det om att hitta det som funkar för dig och välja mat som du gillar att äta. Då kommer det bli enklare att få till en näringsrik måltid som passar in i ditt schema och det kan hjälpa till att sätta en hälsosam ton för dagen vilket kan ha en positiv effekt på andra delar av din viktresa.





## Baked oats med smak av morotskaka

4-9

4 port



1 tsk rapsolja  
30 g pekan- eller valnötter  
125 g havregryn  
1 tsk bakpulver  
½ tsk kanel  
½ tsk kardemumma  
½ tsk torkad ingefära  
2 msk agavesirap  
1 ägg  
115 g mosad banan, ca 1 stor  
1 dl mjölk 0,5%  
75 g rivna morötter  
1 apelsin  
4 msk grekisk yoghurt 0%

1. Sätt ugnen på 180°.
2. Pensla 4 små ugn formar med olja. Hacka alla nötter utom 4.
3. Lägg undan 1 msk havregryn och lägg resterande i en matberedare tillsammans med bakpulver, kryddor, agave, ägg, banan, mjölk och en nypa salt. Mixa hastigt ihop (det är godast om det inte blir en helt slät smet). Blanda ner morötter, rivet apelsinskal och hackade nötter.
4. Fördela smeten i formarna, tryck ned 1 nöt i varje form och strö över resterande havregryn. Sätt in i ugnen tills de inte längre är kladdiga i mitten, ca 25 minuter. Låt svalna 5 minuter och servera med en klick yoghurt.

*Tips! Gillar du russin passar det fint att blanda ner det i smeten.*