

Planera för hur du äter

Så gör du det bästa av din budget

Vill du kunna njuta av den mat och de måltidstillfällen som är viktigast för dig? Planera i förväg för att få ut det mesta av din Pointsbudget så att du kan fortsätta äta mat du gillar.

Testa det här!



Tänk på vilken måltid, mat eller händelse som är viktigast för dig den här veckan.

Är brunch på söndagar veckans höjdpunkt? Eller ska du på ett födelsedagskalas den här veckan?



Visualisera din tallrik.

Vad vill du ska ligga på din tallrik - och hur mycket?



För-regga den maten och drycken.

Hur många Points använde du? Hur många dagliga Points och veckobonus har du kvar?



Skissa ut resten av veckan.

Hur och på vad ska du fördela ut dina återstående Points?

Vill du ha mer flexibilitet och fler Points att röra dig med?

- Välj NollPointsmat och recept med låga Pointsvärden.
- Addera Points till din budget genom att t ex röra dig mer.
- Använd din veckobonus och sparade Points (upp till fyra oanvända dagliga Points förs automatiskt över till din veckobonus).

Wokad sweet chilikyckling

5-8

4 port



600 g kycklingfilé
1 broccoli
1 gul paprika
1 röd paprika
2 vitlöksklyftor
1 dl sweet chilisås
2 msk rapsolja
200 g sockerärter
2 msk fisksås
1 lime

1. Strimla kyckling. Dela broccoli i buketter och strimla stammen. Skiva paprika och finhacka vitlök.
2. Blanda kyckling med hälften av sweet chilisåsen.
3. Hetta upp hälften av oljan i en djup panna eller wok och stek kycklingen tills den är genomstekt och fått fin färg. Ta upp från pannan.
4. Värm resterande olja i pannan och stek alla grönsaker, utom vitlök, tills de fått färg. Blanda ner vitlök, kyckling, fisksås, resterande sweet chilisås och pressad lime och låt steka ihop ca 1 minut under omrörning.

Tips! Ät rätten som den är eller servera med ris eller nudlar.

