

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

Reflektera över dina ätmönster

När vi börjar lägga märke till vad vi gör och hur vi mår kan det hjälpa oss att utveckla en medvetenhet om våra livsmönster, vilket i slutändan ger oss information som hjälper oss att göra små förändringar. När vi väl är medvetna om vad vi gör kan vi se samband och bättre förstå vilka faktorer som bidrar till våra handlingar (t ex vad och hur vi äter). Detta kan hjälpa oss att inse vilka förändringar som sannolikt kommer att vara effektiva att göra så att vi kan testa dem.

ATT GÖRA

Kommer du ihåg vilka observationer du gjorde kring dina ätmönster för några veckor sedan? Använd det du noterat kring dina ätmönster för att utforska vad som fungerar - och ändra det som inte fungerar.



Förbered dig för att utforska.

Avsätt en stund för att verkligen fokusera på vad du lagt märke till kring dina ätmönster.



Se samband.

Se vilka mönster du lägger märke till.



Vad fungerade?

Vilken mat gillade du?

Vilka måltider och mellanmål gav dig en välmående känsla?

Fanns det stunder då du kände dig stolt över dig själv?

Vilka smarta byten kring tillsatt socker, vätska och fibrer fungerade för dig?



Vad fungerade mindre bra?

Vilken mat gillade du inte?

Fanns det vissa måltider som gjorde dig slö och allmänt "däst"?

Fanns det specifika tillfällen då du ätit utan att vara hungrig?

Hur påverkade det dig om det gick lång tid mellan vissa måltider?



Vidta åtgärder. Gör planer utifrån dina mönster.

Plan 1

En förändring jag vill göra som kommer fungera bättre för mig är: _____

Plan 2

En sak jag redan gör som fungerar bra är: _____



Tortellini- och kycklinggratäng med kantareller

4 portioner

12 11 11

250 g färsk tortellini
spenat/ricotta
500 g kycklingfilé
1 gul lök
1 tsk rapsolja
250 g kantareller
100 g bladspenat
2 ½ dl matlagningsbas 4%
1 krm cayennepeppar
1 krm svartpeppar
125 g ricotta
1 dl riven parmesan

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Koka tortellin enligt anvisning på förpackningen. Skölj med kallt vatten och låt rinna av.
3. Strimla kyckling och finhacka lök.
4. Värm olja i en panna och fräs löken på låg värme några minuter. Lägg ner kycklingen och stek ca 10

minuter. Blanda ner kantareller och låt de steka med en liten stund.

5. Blanda tortellinin med spenat, matlagningsbas, cayenne, svartpeppar och ricotta. Blanda i den stekta kycklingen, svampen och löken. Häll över allt i en ugnsfast form. Strö över riven parmesan och sätt in i ugnen ca 15 minuter.