

## Avsluta året starkt

# Så håller du dig på banan när du äter ute

När någon annan lagar maten har vi mindre kontroll över ingredienser, mängder, tillagningsmetod och portionsstorlekar. Men vi kan förbereda oss genom en annan typ av måltidsförberedelser. Låt oss förklara.

### Testa det här!

#### Välj en plan för att förbereda dig själv inför ett kommande äta-ute-tillfälle.

Kartlägg vad du ska göra och fatta dina beslut i förväg.

Skapa en plan för att fatta beslut på plats.

#### Gör det till verklighet.

- ▶ Spara dagliga Points och bygg på Veckobonusen under veckan för att kunna ha lite extra flexibilitet.
- ▶ Kolla upp menyn i förväg (eller fråga värdinnan vad som ska serveras) och förregga maten i WW-appen.
- ▶ Ät ett Pointssnålt mellanmål innan du går hemifrån så att hungern inte förstör din plan att hålla dig inom budgeten.

- ▶ Välj en rätt med NollPoints-mat som bas för att göra plats till dryck och ev dessert.
- ▶ Välj rätt efter tillagningsmetod. Fokusera på ord som pocherad eller ångkokt istället för ord som krämig eller smörstekt.
- ▶ Var först med att beställa eller använd en förrättstallrik på buffén för att undvika yttre påverkan över vad eller hur mycket du ska äta.



# Lax med salladsosttäcke

3-16

4 port



800 g potatis  
600 g lax  
100 g salladsost 10%  
2 dl fraiche 5%  
2 msk färsk basilika  
salt & peppar  
250 g cocktailtomater  
65 g ruccola

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Koka potatis.
3. Lägg laxen i en ugnsfast form. Krydda med salt och peppar.
4. Mosa ihop salladsost och fraiche.
5. Hacka basilikan och blanda ner i ostkrämen, smaka av med salt och peppar. Bre ostkrämen över laxen och lägg halverade tomater på toppen. Sätt in mitt i ugnen tills laxen är lagom genomstekt, ca 15-20 minuter.
6. Servera med pressad potatis och ruccola.