



Strategier för att äta borta (och hemma)

Många äter mer än de brukar i samband med att de är på middagsbjudning, äter på restaurang, eller när det är en speciell högtid eller något annat man firar. Och med julmånaden som närmar sig kan det vara bra att luta sig mot några väl beprövade strategier för att äta gott och hålla sig på banan.

ATT GÖRA

Prova ett eller flera av tipsen nedan när du ska ut och äta, beställa hem mat, eller äta en speciell middag hemma.

1.

Förbered dig

Kolla upp meny online och registrera det du tänker äta och dricka i förväg, så slipper du få en chock efter att du beställt.



2.

Njut av det du äter

Om du vill äta något speciellt, och det är värt det för dig, ät och njut! Och om du överskrider din budget är det ok. Det är vilka val du gör härnäst som påverkar mest.

3. SPARA SMARTPOINTS

Spara din Veckobonus och dina överförda dagliga SmartPoints till de där speciella måltiderna du ska äta ute (eller hemma för den delen).

4.

Ät något innan maten

Ja, du läste rätt. Ät något med ett lågt eller noll SmartPointsvärde innan så att du inte kastar i dig maten och riskerar att äta mer än du tänkt.

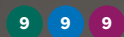
5.

Ta ett foto

För att komma ihåg vad du ätit kan du ta ett foto på maten och registrera det senare.

Saffransrisotto med räkor

4 portioner



8 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
½ purjolök
1 vitlöksklyfta
1 msk olivolja
2 ½ dl arborioris
2 msk tomatpuré
1 pkt saffran
2 dl vitt matlagningsvin
2 dl parmesan
300 g skalade räkor
(1 kg med skal)
timjan

1. Koka upp vatten med buljongtärningar. Håll buljongen varm.

2. Strimla purjolök och finhacka vitlök, fräs mjuka i olja i en gryta på låg värme utan att de tar färg. Höj värmen, tillsätt ris, tomatpuré och saffran, och låt det fräsa med någon minut.

3. Häll på matlagningsvin och reducera tills drygt hälften kokat bort, rör om hela tiden. Sänk värmen på plattan och tillsätt buljong lite i taget, börja med ca 3 dl och sedan 1 dl efterhand som riset suger upp buljongen. Rör om då och då. Riset

är klart när det är en liten kärna i det (det är inte säkert att all buljong gått åt). Risotton ska vara som en lös gröt i konsistensen.

4. Blanda ner nästan all ost och alla räkor, blanda runt till osten smält och räkorna blivit varma. Toppa med resterande ost och timjan.

