



Lär känna programmet PersonligaPoints™

Låt din NollPointsmat hjälpa dig

Med programmet PersonligaPoints är din NollPointslista anpassad efter mat du äter ofta (och din budget justeras därefter) så att du kan äta den NollPointsmat som är viktigast för dig. Se dem som basvaror som är bra att alltid ha hemma och som kommer hjälpa dig att skapa hälsosamma matvanor.

Vi kallar dem NollPointsmat för att:

De kan hjälpa dig nå ditt mål.

Du kan äta NollPointsmat utan att väga, mäta eller registrera dem, och ändå gå ner i vikt, oavsett vilka kategorier som finns med på din personliga lista.

De är hälsosamma.

NollPointsmat är speciellt utvalda och bland annat finns det en rekommendation från WHO att vi bör äta dessa livsmedel oftare som en del av en hälsosam kosthållning.

Du bestämmer portionsstorlek.

Visst, du skulle kunna äta 12 bananer, men vill du det? Försök att hålla dig till din vanliga portionsstorlek (låt säga en banan) till att börja med. Om du märker att du fortfarande är hungrig, ät en till – du kommer snabbt att lära dig vad som är rätt portionsstorlek för dig.

De kan varieras.

Använd NollPointsmat som grunden i en måltid, bättra på maträtter genom att slänga i extra NollPointsmat, eller ha den alltid tillgänglig som mellanmål för att hjälpa till att hålla dig mätt och nöjd.



Quinoasallad med varmrökt lax och syrlig teriyakidressing

4-13

4 port



2 dl quinoa
500 g broccoli
400 g haricots verts
200 g edamamebönor
2 salladslök
400 g varmrökt lax

Teriyakidressing

3 msk balsamvinäger
3 msk risvinäger
3 msk japansk soja
4 tsk sesamolja
1 msk socker
2 msk rostade sesamfrön

1. Vispa ihop balsamvinäger, risvinäger, soja, sesamolja och socker i en kastrull och koka upp under vispning. Sänk värmen till lägsta och låt stå tills det andra är klart.

2. Koka quinoa enligt anvisning på förpackningen.

3. Dela broccoli i små buketter och strimla stammen. Koka i lättsaltat vatten i 2 minuter, lägg i haricots verts och koka ytterligare 2 minuter, lägg sist i edamamebönrorna och koka 1 minut. Häll av vattnet och ställ åt sidan och låt svalna några minuter.

4. Blanda grönsakerna med quinoan och hälften av dressingen.

5. Strimla salladslök.

6. Servera salladen med varmrökt lax, salladslök, sesamfrön och resten av dressingen.