

## Hitta balans

# Släktmiddagar eller restaurangbesök? Så håller du dig på banan.

Middagsbjudningar, restaurangbesök och högtider kretsar i mångt och mycket kring både social samvaro och mat och dryck. När vi är tillsammans med andra tenderar vi att äta annorlunda jämfört med när vi äter hemma. Och när vi firar högtider eller speciella händelser är vi ofta omgivna av speciella godsaker eller "favoriter" som är särskilt lockande.

### ATT GÖRA

Följ stegen nedan för att njuta av en högtid, middagsbjudning eller restaurangbesök samtidigt som du fortsätter mot dina mål.

1

#### Föreställ dig en kommande bjudning.

Vad kan göra det svårt för dig att hålla dig på banan? Vad kan du göra för att se till att du gör det?

2

#### Välj en strategi.

Välj en eller två från listan nedan för att hantera potentiella hinder som kan komma i din väg.

3

**Agera.** Gör en plan för när, var, och hur du ska använda din valda strategi.

## Äta borta-strategier



**Se över din budget:** Spara din veckobonus och sparade Points från veckan till "den stora middagen", basera dina måltider på NollPointsmat under veckan eller öka din budget genom hälsosamma vanor.



**Bestäm i förväg vad du ska äta:** Kolla t ex upp menyn eller fundera över vad du verkligen gillar på julbordet och bestäm vad du ska lägga på din tallrik.



**Tänk balans:** Reservera Points till något specifikt såsom en drink, själva måltiden, eller en dessert. Välj sedan övervägande NollPointsmat i övrigt.



**Titta på utbudet:** Välj mat som är grillad, kokt eller ångad. Gratänger och krämiga eller friterade rätter är ofta kaloririka.



# Rostad brysselkål

2

8 port



500 g brysselkål  
1 msk rapsolja  
1 msk balsamvinäger  
2 tsk agavesirap  
flingsalt  
½ dl hackade pistagenötter

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Halvera brysselkålen och blanda med olja. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och sätt in i ugnen 20-30 minuter tills de fått ordentligt med färg. Blanda runt efter halva tiden.
3. Blanda ihop vinäger och sirap och blanda med kålen. Sätt tillbaka i ugnen ca 5 minuter.
4. Strö över flingsalt och toppa med hackade pistagenötter.