

Framgångsfaktorer

Känner du dig ofta hungrig? Så håller du dig mätt.

Det är skillnad på att vara hungrig eller sugen. Och även om vi är hungriga är det inte farligt att känna hunger. Vi måste inte äta så fort hungern slår till, men det kan vara bra att lära känna sina egna behov för att veta NÄR, VAD och HUR mycket man behöver äta för att hålla sig mätt längre. För om vi går ifrån en måltid och fortfarande är hungriga är risken stor att vi börjar småäta. Likaså om det går för lång tid mellan måltiderna, då är det lätt att det slinker ner oplanerade snacks.

ATT GÖRA

Planera in måltider och mellanmål under dagen som innehåller både proteinrika livsmedel och frukt och/eller grönsaker.

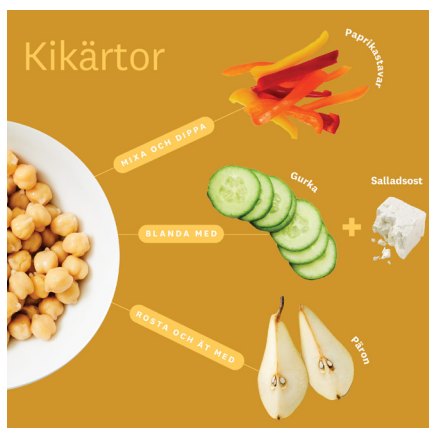
Bestäm när och vad du ska äta. Ha dessa tumregler i åtanke:

1

En vanlig riktlinje är att äta ungefär var tredje till fjärde timme, men hitta det intervall som passar dig bäst.

2

Vi rekommenderar att man kombinerar frukt och grönsaker (høgt fiberinnehåll!) med proteinrika livsmedel då det ger mättnad till låga SmartPoints. **Nedan får du några mellanmålstips.**



När du väl listat ut vad - och när - du ska äta så att det passar dig, kom då ihåg att göra en plan för hur det ska bli av.



Pasta med ugnsbakad feta och tomat

4 portioner

11

11

6



400 g cocktailtomater
2 tsk olivolja
färsk oregano
salt & peppar
150 g fetaost 25%
250 g bönpasta (100%
bönor), t ex tagliatelle
½ dl hackade valnötter

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Halvera tomater och blanda med olja, oregano, salt och peppar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper tillsammans med osten. Sätt in långt ner i ugnen ca 40-50 minuter tills tomaterna

mjuknat och osten börjat få lite färg.

3. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Spara 1-2 dl av kokvattnet.

4. Blanda pasta, pasta-vatten, tomat och feta. Toppa med valnötter.

