

Planera inköp och håll dig till budgeten



PLANERA MERA!

Det finns en sak som är central när det gäller att få koll på vad vi äter och det handlar såklart om planering. Ni är många som berättar hur allt faller när ni inte hunnit planera er vecka.

Då blir det lite som det blir och i de flesta fall blir det inte lika bra! Det låter kanske lite knäppt att skriva in planering i kalendern, men varför inte? Vi planerar ju för allt annat vi ska göra och om planering är vad du behöver göra för att få det att funka... gör det! Om du har familj, låt alla vara med och tipsa om vilka rätter ni ska äta i veckan. Om ni inte känner för det, låt oss hjälpa er och beställ någon av våra matkassar. Lever du ensam, gör det till en mysig stund där du verkligen tar dig tid att känna efter vad du är sugen på. Allt blir vad vi gör det till så bestäm dig för att planering är något positivt och kul!

Lycka till!
Karin



Karin
Nileskog
Kost- och
programansvarig

Handla inte hungrig



Kerstin, -14 kg
WW medlem

OM DU GÅR TILL MATAFFÄREN NÄR DU ÄR HUNGRIG ÄR RISKEN STOR ATT DET LANDAR MER I DIN KUNDKORG ÄN VAD SOM STÅR PÅ DIN INKÖPSLISTA. ÄT ETT MELLANMÅL INNAN SÅ SPARAR DU BÅDE PENGAR OCH SMARTPOINTS®.

En undersökning gjord på nästan 3000 vuxna visade att näst efter smak har priset störst inverkan på vilka matval vi gör. SmartPointsvärdet hjälper dig att äta hälsosamt och det finns massor av god och hälsosam mat i olika prisklasser.

Det gör att du både kan hålla dig till din SmartPointsbudget och äta hälsosamt oavsett hur mycket pengar du vill spendera på mat.

Att göra

8 tips för att hålla dig till din budget

Framgång på vågen börjar ofta i mataffären. Det är här du väljer vad du köper och inte köper hem. Och det behöver inte kosta så mycket att äta hälsosamt. En måltidsplan för veckan och en bra shoppingstrategi är lösningen, både för din SmartPointsbudget och din plånbok. Välj ett eller ett par av tipsen nedan och gör slag i saken för att hålla dig inom din budget.

1 SKRIV INKÖPSLISTA OCH HÅLL DIG TILL DEN

Planera veckans måltider och skriv en inköpslista baserat på det för att undvika att köpa hem sådant du inte behöver. Kolla upp om något på listan redan finns hemma innan du går till affären.

Tips! Gör dina inköp online, det minskar impulsköpen.

2 KÖP STORPACK AV BASLIVSMEDEL DU OFTA ÄTER

Storhandla på stormarknader där priserna ofta är lägre än i närbutikerna. Köp storpack av sådant du äter ofta även om det kostar mer vid själva inköpet. Det lönar sig eftersom det blir betydligt billigare per viktenhet.

3 FÖRDELAR MED FRYSTA LIVSMEDEL

Frysta grönsaker har ofta hög kvalitet och de kan till och med innehålla bättre näring än färska. Eftersom de skördas i rätt tid och snabbt fryses in bevaras näringsämnen.

4 GÖR DIN EGEN SKRÄPMAT

Mycket av den klassiska skräpmat kan lagas hemma till ett lägre pris och till betydligt lägre SmartPointsvärde. Sök t ex efter pizza, burgare, falafel, kebab, dumplings eller pad thai i WW appen.

6

HÅLL DIG TILL DIN SNITSLADE BANA I BUTIKEN

Mat som vi ofta köper, t ex bröd och mejeri är ofta placerade långt in i butiken. Gå endast i de gångar du behöver. Att oplanerat gå omkring i butiken leder oftast till onödiga inköp.

7

ÄT MINDRE KÖTT

Vegetariska proteinkällor är ofta billigare än kött. Testa t ex att göra bolognese på linser, burgare på bönor och grytor med kikärter och mycket grönsaker.

8

VÄLJ SÄSONGENS FRUKT OCH GRÖNT

Förutom att råvarorna smakar bättre i säsong så är de oftast också billigare eftersom tillgången är större. I mars kommer det inte så mycket nya säsongsråvaror men det finns fortfarande gott om rotfrukter, kål, vinteräpplen och citrusfrukter.



Ann-Katrin, -29 kg
Marion, -28 kg
Sascha, -8 kg
WW medlemmar

5

HANDLA PÅ TORGET OCH MATMARKNADER

Om du har en lokal frukt- och grönsaksmarknad i din närhet är det ofta värt att göra inköpen där. Eller leta efter frukter och grönsaker som är "fula" eller ligger i en påse märkt med kort hållbarhet. Dessa kan man ofta köpa till en bråkdel av priset, men utan att ge avkall på smaken.

Snabb korvpanna

4 portioner

13 13 9

2 ½ dl matvete
½ purjolök
1 röd paprika
500 g kycklingchorizo 9%
2 tsk rapsolja
3 msk mango chutney
1-2 tsk malen ingefära
2 ½ dl matlagingsgrädd 4% svartpeppar

1. Koka matvete al dente enligt anvisning på förpackning.

2. Strimla purjo och skär paprika och korv i bitar. Värm olja i en panna och stek grönsaker och korv tills de fått lite färg.

3. Blanda ut mango chutney och ingefära i grädden.

4. Blanda matvete med korv och grönsaksfräset, håll över grädden och smaka av med salt och peppar. Avsluta gärna med lite grovmalen svartpeppar precis innan servering.



Pajen kan bli lite blöt med så mycket tomat så det är smart att antingen kärna ur dem, eller torka en timme i ugn på 150° innan de läggs i pajen.



Tomat- och purjolökspaj

6 portioner

6 5 5



Pajdeg

2 dl fullkornsvetemjöl
2 dl kvarg 0,3%
1 msk olivolja
½ tsk salt

Fyllning

1 purjolök
6 tomater
4 ägg
3 dl mjölk 0,5%
50 g riven lagrad ost 17%
salt & peppar
15 svarta oliver

sallad

1. Sätt ugnen på 200°.

2. Blanda mjöl med kvarg, olja och salt till en smidig deg och tryck ut i en pajform. Picka med en gaffel och sätt in i ugnen 10 minuter.

3. Strimla purjolök och skiva tomat.

4. Värm olja i en panna och fräs purjolöken mjuk.

5. Vispa ihop ägg med mjölk och ost. Salta och peppra.

Fyll pajskalet med purjolök, skivade tomater och oliver. Häll på äggstanningen och sätt in i ugnen tills den stelnat, ca 30 minuter. Servera med en sallad.





Gör vardagen enklare

Våra olika matkassar innehåller goda, nyttiga och SmartPointsberäknade recept som passar hela familjen, med färska råvaror av hög kvalitet från City Gross. Våra kassar passar alla som bryr sig om sin vikt och en hälsosam livsstil.



NÄSTA VECKA

→ **Varför du inte behöver viljestyrka för att gå ner i vikt**

