



2015-01-05 09:35 CET

IKEA rätterna nu i ViktVäktarnas ProPoints-modell

– Det handlar inte om att stämpla en rätt som nyttig och en annan som onyttig. Vi vill helt enkelt underlätta för alla som vill ha lite extra koll på sitt kaloriintag, säger Ann Holster, ansvarig för IKEA Food Sverige.

ProPoints är en modell som bygger på att all mat klassas utifrån matens näringsinnehåll för att sedan omvandlas till ett så kallat ProPoints värde. Hur många ProPoints man rekommenderas äta varje dag beror på om man är man eller kvinna, längd, vikt, ålder och huruvida man vill gå ner i vikt eller behålla sin vikt.

– Vi på ViktVäktarna är glada över samarbetet med IKEA. En av de vanligaste

frågorna vi får, både från medlemmar och från icke-medlemmar, är hur många ProPoints det är i IKEAs köttbullar, vilket ju säger en hel del! Nu kan vi äntligen svara på den frågan, säger Ulrika Ennen, Marknadschef på ViktVäktarna.

Att montera möbler är i sig en aktivitet som enligt ViktVäktarnas modell ger dig extra ProPoints. I syfte att ständigt förenkla monteringen, mäter IKEA löpande hur lång tid det tar att sätta ihop olika möbler och produkter.

– Att montera ihop en våningssäng tar ungefär 2 timmar och 20 minuter för två personer. Detta motsvarar 4-6 aktivitets-ProPoints, ProPoints som man kan unna sig något för senare, Ulrika Ennen, Marknadschef på ViktVäktarna.

IKEA menyn med ProPoints finns på ViktVäktarnas webbplats och i appen.

Så många ProPoints innehåller IKEA rätterna:

Köttbullar med gräddsås & potatismos (12 st) 23 pp

Kycklingfilé med bearnaisesås, ratatouille & pommes frites 25 pp

Ugnsbakad lax med citron & dillsås, morötter & potatiskaka 15 pp

Potatisgnocchi med ädelostsås 13 pp

Äppelpaj Gluten och laktosfri 10 pp

Chokladmousse 7 pp

Laxsallad 7 pp

Så lång tid tar det att montera IKEA möblerna:

MYDAL - Våningssäng (2 personer) 140 min

TUFFING – Barnsäng 140 min

BILLY – Bokhylla 12 min

LACK – Bord 20 min

En 40-årig man som är 183 cm lång, väger 84 kilo och vill hålla sin vikt rekommenderas att äta ca 45 ProPoints om dagen. En 40-årig kvinna som är 168 cm lång, väger 71 kilo och vill hålla sin vikt rekommenderas att äta ca 32 ProPoints om dagen.

För mer information, vänligen kontakta:

Anna Pilkrone Godden, pressansvarig IKEA Sverige,
anna.pilkrone.godden@ikea.com, 0723-52 79 54

Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVäktarna,
ulrika.ennen@viktvaektarna.se, 073 364 15 74

Om IKEA i Sverige

Vår vision är att skapa en bättre vardag för de många människorna. IKEA Gruppen erbjuder väldesignad, funktionell och prisvärd heminredning med hög kvalitet för livet hemma. Vi integrerar hållbarhet i allt som görs och stöder kontinuerligt sociala initiativ. IKEA grundades 1943 och har idag 19 varuhus och e-handel i Sverige, varuhuset har årligen 37,8 miljoner besök. IKEA Gruppen har 315 varuhus i 27 länder som årligen har 716 miljoner besök och hemsidan har 1,5 miljarder besök varje år. IKEA katalogen trycks i 211 miljoner exemplar på 29 språk. www.IKEA.se

Om ViktVäktarna

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVäktarna sedan 1972. ViktVäktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktnedgång som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVäktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Kostprogrammet bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaektarna.se