



2014-12-18 14:11 CET

Smarta strategier i julbordstider

– Många överdriver konsumtionen under julhelgerna, man tänker ”det är trots allt jul” och släpper allt. Den som då valt att laga julmat efter lite smalare recept, eller som är extra uppmärksam på de värsta onyttigheterna, kan också äta betydligt mer utan att gå upp i vikt, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna.

Karins tips i julbordstider:

Prioritera på tallriken. Om du vet att du ska gå på många julbord; välj att äta sill och lax på ett av dem och kallskuret eller varmt på något av de andra.

Var försiktig med alkohol, som både är rikt på kalorier och påverkar ditt

”matomdöme”.

Gå inte jättehungrig till julbordet – grunda gärna innan.

Ge bort eller frys direkt in rester om julbordet är hemma hos dig.

Lämna bilen hemma. Magen mår bra av rörelse efter en lång julbordssittning, plus att förbränningen får fart.

Smarta val på julbordet:

Mindre smala val på julbordet:

Fyra julbordsklassiker – i smalare tappning

Janssons Frestelse

12 potatisar

1 gul lök

1 tsk flytande margarin

20 ansjovisfiléer

2 dl matlagningsgrädde max 4%

2 dl lättmjölk

2 msk ströbröd

Strimla löken och fräs den mjuk, utan att den tar färg, i margarin. Strimla potatisen i matberedaren. Varva potatis, lök och ansjovis i en ugnform. Börja och sluta med potatis. Blanda samman mjölk, grädde och ansjovisspad, håll

det över potatisen. Strö över ströbröd och tillaga i ugn 200° ca 50 min.

Rödkålssallad

1/2 kg rödkål

2 gula lökar

2 apelsiner

2 äpple

1 banan

2 msk russin

3 valnötter

Dressing:

1 citron, saft

1 apelsin, saft

1 1/2 msk honung

2 tsk olja

1 msk vatten

salt, peppar

Strimla rödkål fint. Koka upp den hastigt i lättsaltat vatten och spola den därefter i iskallt vatten. Skala och skär löken i tunna skivor. Skala apelsin, äpple, banan och skär i bitar. Blanda frukten med kålen. Blanda samman dressingens ingredienser och häll över. Strö över hackade valnötter och russin.

Köttbullar

1,5 dl mjölk 3%

4 msk ströbröd

500 g nötfärs/skinkfärs 10 %

1tsk salt

1-2 krm nymalen vitpeppar

1 ägg

1 liten fint riven gul lök

Blanda mjölk och ströbröd. Låt svälla i ca 10-15 minuter. Riv löken. Blanda färs med salt, vitpeppar, ägg, lök och ströbrödsblandningen. Rulla köttbullar i önskad storlek. Stek i margarin eller olja. För laktosfri, använd grädde, mjölk och matfett utan laktos.

Mintchokladbollar

100 g margarin

1 ¼ dl socker

1 msk vaniljsocker

4 dl havregryn

2 msk kakao

2 msk vatten

6 droppar pepparmyntsolja

Garnering:

20 polkagrisar

Blanda samman alla ingredienserna till en jämn smet och rulla till bollar. Krossa polkagrisarna i en mortel. Rulla bollarna i polkakrosset. Ställ dem kallt till servering.

WW ViktVäktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktminskningsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår [digitala tjänst](#) och genom [personliga möten](#) tar WW ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se