**Pressmeddelande, 18 dec -14**

**Smarta strategier i julbordstider**

**Julen är full av frestelser i matväg och för många får julhelgerna oönskade konsekvenser på vågen. Men med lite förberedelser och rätt inställning går det att njuta till fullo av julmaten – utan att gå upp i vikt på kuppen. Här delar Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVäktarna, några tips och recept som hjälper dig hantera julbordens lockelser utan att behöva göra några större uppoffringar.**

– 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 onyttighetera, kan också äta betydligt mer utan att gå upp i vikt, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVäktarna.

**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 ”matomdömme”.
* **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:**

* Sill, helst i klart spad
* Sillsallad
* Skinka
* Kalkon
* Kalvsylta
* Rostbiff och annat kallskuret
* Lax i alla former
* Rödkål
* Brunkål
* Räkor
* Lutfisk
* Frukt och grönt

**Mindre smala val på julbordet:**

* Patéer
* Korvar
* Janssons
* Revben
* Rödbetssallad och andra röror
* Ostar
* Ål
* Läsk, snaps och annan alkohol

**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 ugnsform. Börja och sluta med potatis. Blanda samman mjölk, grädde och ansjovisspad, häll det över potatisen. Strö över ströbröd och tillaga i ugn 200o 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 dressingen 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.

***Kontakt:***

*Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVäktarna* [*karin.nileskog@viktvaktarna.se*](mailto:karin.nileskog@viktvaktarna.se), *076 782 61 62*

*Ulrika Ennen, Marknadsdirektör på ViktVäktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se, 0733 64 15 74.*

***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 viktminskning 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: viktvaktarna.se*