

Hur snabbt går din
matlagning? – Testa dig själv!



EN PÅ MELONEN

BRA MAT OCH SUNDA LIVSVANOR



Hallå där!

Har du koll på hur mycket tid du faktiskt lägger i köket? Gör detta snabba test och se om du kan effektivisera din matlagning!

Kristina

Frågor & Svarsalternativ

1. Hur lång tid tar det för dig att laga en vanlig middag?

- ☐ Under 15 minuter – Jag har mina favoritrecept och kör dem på autopilot!
- ☐ 15–30 minuter – Jag har en plan, men ibland tar det längre tid än jag tänkt.
- ☐ 30–45 minuter – Det känns ofta som att jag står och hackar och steker i en evighet...
- ☐ Över 45 minuter – Jag vet aldrig riktigt vad jag ska laga, så det tar tid att fundera, förbereda och fixa allt.

2. Hur ofta handlar du mat?

- ☐ 1 gång i veckan eller mer sällan – Jag planerar mina inköp och köper allt på en gång.
- ☐ 2–3 gånger i veckan – Jag handlar oftast det jag behöver men glömmer ibland saker.
- ☐ 4+ gånger i veckan – Jag går ofta till affären på impuls och köper lite i taget.
- ☐ Jag handlar varje dag – Jag vet sällan i förväg vad jag ska laga och köper mat spontant.

Fortsätt med frågorna på nästa sida



Frågor & Svarsalternativ (forts)

3. Hur ofta planerar du dina måltider i förväg?

- ☐ Alltid! – Jag har en plan och vet exakt vad jag ska laga.
- ☐ Ibland – Jag har en idé, men det blir ofta ändringar i sista sekund.
- ☐ Sällan – Jag bestämmer samma dag vad jag ska äta.
- ☐ Aldrig – Jag öppnar kylan och ser vad som finns.

4. Har du vissa ingredienser färdigpreppade i kylan eller frysen?

- ☐ Ja, alltid! – Jag har förberedda grönsaker, kokta baljväxter, eller färdiga rätter redo.
- ☐ Ibland – Om jag har extra tid preppar jag vissa saker.
- ☐ Nästan aldrig – Jag vet att jag borde, men jag kommer mig aldrig för att göra det.
- ☐ Aldrig – Jag lagar allt från grunden varje gång.

Fortsätt med frågorna på nästa sida



Frågor & Svarsalternativ (forts)

🔥 5. Hur ofta stressar du över middagen?

- ☐ Aldrig – Jag vet alltid vad jag ska laga och har det mesta klart.
- ☐ Ibland – Jag kan få lite panik om jag inte har en plan.
- ☐ Ofta – Middagsstressen är en återkommande del av min vardag.
- ☐ Alltid – Jag blir frustrerad varje dag för att jag inte vet vad jag ska laga.

♻️ 6. Vad gör du oftast med rester?

- ☐ Använder dem i nya rätter nästa dag.
- ☐ Äter dem som de är till lunch dagen efter.
- ☐ Läger dem i kylan... och glömmer bort dem.
- ☐ Slänger dem för att jag inte vet hur jag ska använda dem.

Få resultatet på nästa sida



Resultat – Hur snabbt (och smart) lagar du mat?

◆ 10–14 poäng: Du har koll – men kan optimera lite!

Du har många bra vanor, men ibland tar matlagningen längre tid än nödvändigt. Kanske glömmer du att planera ibland, eller så fastnar du i gamla mönster. Min kurs ger dig de extra knepet du behöver för att laga snabb och hälsosam mat med ännu mindre ansträngning!

◆ 5–9 poäng: Du spenderar mer tid i köket än du behöver!

Matlagning känns ofta tidskrävande och kanske lite stressig för dig. Kanske handlar du ofta utan plan, improviserar middagar i sista sekund eller står och hackar grönsaker varje dag istället för att preppa dem i förväg? I min kurs får du en tydlig strategi för att göra matlagningen både snabbare och enklare.

◆ 0–4 poäng: Hjälp – dags att effektivisera!

Känns matlagningen som ett evigt projekt? Du kanske står i köket i över 45 minuter, handlar mat varje dag och saknar en plan? Ingen fara – det finns enkla lösningar! I min kurs får du lära dig hur du kan laga näringsrik mat på nolltid utan att det känns stressigt.

Klicka på länken för att komma till kursen:

<https://en-pa-melonen.newzenler.com/courses/smart>