

Kristie Sullivan – andra intervjun (San Diego 2017) – förhandstitt 1

Kristie Sullivan: Efter jobbet åker jag raka vägen hem, och där väntar barnen och deras läxor. Jag ska laga mat och vill också få tid att umgås med dem. Så jag ser till att ha brynt köttfärs eller brynta korvar hemma. Jag har alltid ingredienser till en italiensk pastasås, som jag serverar med zucchinispaghetti eller LCHF-pasta. Det är viktigt att skapa nya vanor, för annars halkar man tillbaka i de gamla. När man kommer hem och barnen är hungriga och man är trött efter en hektisk dag och inte är förberedd, så åker kycklingnuggetsen fram ur frysen. Eller så åker man och köper snabbmat, och då finns det sällan bra alternativ. Så mitt viktigaste råd är att skapa nya vanor med maträtter som går snabbt och som familjen tycker om.