

# SÅ ORGANISERAR DU MÅLTIDERNÄ PÅ FLYTTDAGEN



Att flytta från ett hem till ett annat är en komplicerad procedur och det är lätt att försumma sig själv under de där dagarna. När man står mitt uppe bland flyttkartonger och inte hittar vare sig tallrikar eller glas är det heller inte så lätt att laga någon mat hemma. Till och med att bre en smörgås kan te sig omöjligt.

Du behöver dock hålla dig pigg när du flyttar, och därför är det viktigt att du äter bra. Att stoppa i sig en chokladkaka för att stilla den mest akuta hungern är inget bra alternativ. Då blir du snart hungrig igen och får inte den kraft du behöver.

Men hur ska du då förbereda och organisera måltiderna under flyttdagen när hela köket ligger nerpackat i lådor? Vi på Jordgubbsprinsen har svaret på detta. Vi vet precis hur du ordnar enkla och mättande måltider under din flytt. Här följer några av de knep vi lärt oss genom åren. Med våra råd slipper du gå och känna dig hungrig under den stora dagen.

## Enkla sätt att organisera måltiderna på flyttdagen

Du kanske tänker att det enda möjliga under flyttdagen är en pizza eller en hamburgare. Men så är det inte. Vi Jordgubbsprinsar vet det. Även om du har packat ner vartenda köksredskap har du alla möjligheter i världen att äta en god måltid. Och tro det eller ej, du kan faktiskt planera dina måltider till och med en månad före flytten. Precis som du planerar resten av allt som ska göras i samband med din flytt kan du också planera vad du ska äta under flyttdagen. Så medan du gör upp en checklista för flytten, lyd vårt råd från Jordgubbsprinsen skriv även en lista med måltider som du bör förbereda inför flyttdagen. Att ta med förberedelser av flyttmåltider i schemat underlättar mer än du anar när väl flyttdagen kommer.



## Gör upp ett matschema

Även om du tror att du inte kommer glömma att äta på flyttdagen är det ändå lätt hänt att du faktiskt gör det. Tiden går snabbt när man packar och bär lådor, och då är det lät hänt att du helt enkelt glömmet det där med mat. När du inte får i dig mat som du brukar kan du bli både trött och stressad. Så om du inte i förväg organiserar hur du ska äta under flyttdagen kommer du garanterat ångra dig. Ta därför lite tid på dig att planera in vad du ska äta och när du ska göra det. Lägg in en kaffepaus här och där och avsätt en stund för lunchen. Kort sagt, gör upp ett måltidsschema. Precis som alla andra dagar på året bör även flyttdagen innefatta frukost, lunch, middag och ett eller två nyttiga mellanmål. Skriv ner detta och när Jordgubbsprinsarna kommer är du väl förberedd.

En annan sak att tänka på är vid vilken tidpunkt du ska lägga in dina måltider. Visst kan det vara svårt att på sekunden schemalägga när du ska ta ditt eftermiddagssnacks, men en ungefärlig tidsplan underlättar stort, tro oss!

Om ni är flera som flyttar i hemmet, tänk då också på vad var och en vill ha. Särskilt viktigt är detta om du har barn som är vana vid att få sina måltider och mellanmål på bestämda tider. När du väl har ditt måltidsschema behöver du bara enkelt hålla dig till detta. Ställ gärna in en påminnelse på din mobil, då kommer du garanterat inte glömma!

## Vad kan du förbereda till frukost?

Kanske är du stressad inför [flyttdagen](#), men det är ingen ursäkt för att hoppa över frukosten. Eftersom detta är dagens viktigaste måltid bör du se till att få i dig tillräckligt med protein och kolhydrater på frukosten inför flyttdagen. Då kommer du smidigt ta dig igenom dagen med hjälp av våra Jordgubbsprinsar. Ett tips att tänka på – se till att ha många lättåtkomliga inslag under frukosten. Se det lite som en utflykt. Vad packar du med till picknicken? Och hur förvarar du det? Att äta under flyttdagen fungerar ungefär på samma sätt. Här har vi ställt samman några idéer som du kan hämta inspiration från:

- laga havregrynsgröt kvällen före som du kan äta på morgonen med frukt;
- Köp fullkornsbagels som du kan äta med färskost eller hummus;
- Hacka grönsaker och gör äggröra;
- Baka några goda scones i förväg och ät med dina favoritpålägg;
- Gör frukostburritos och värm dem på flyttagens morgon.

Även om du packat ner glas, tallrikar och bestick betyder inte det att du måste skippa att äta. Köp några papperstallrikar nästa gång du är i mataffären. Och säkert har du några oömma plastmuggar i skåpet som du inte behöver packa ner. Då har du så du klarar dig under flyttdagen. Det behöver inte vara så märkvärdigt. Det viktigaste är att du får i dig lite bra mat och energi så att du orkar med flyttjobbet. Förbered alltså en påse med några papperstallrikar, några oömma plastmuggar och ett par bestick. Här har du allt du behöver under flyttdagen. Och därmed slipper du oroa dig för vad och när du ska äta.



## Organisera dina måltider för den stora dagen och hoppa inte över lunchen.

Så alltså, även om du har fullt upp under [flyttdagen](#), hoppa inte över varken frukost, lunch eller middag. Ta dig tid att äta! Oavsett om du flyttar ditt hem eller anlitar vår kontorsflytt i Stockholm behöver du ha mat i dig. Och även om du inte kan stå vid spisen och laga mat just den dagen kan du se till att ha näringsrik och bra mat till hands. Det behövs egentligen inte så mycket. Till lunch kan det passa bra med bröd och några kött- eller ostskivor och till det lite uppskurna grönsaker. Ett äpple eller päron som efterrätt. Bananer, vindruvor och färdigskuren melon kan också vara bra att ha till hands när du behöver en liten energikick.

## Några slutord

Även om tiden inte räcker för att laga en stor rejäl måltid under din flyttdag finns det massor med bra alternativ. Laga något i förväg så är det klart att äta. Om du är hungrig på flyttdagen blir allt mycket jobbigare. Därför är det otroligt viktigt att du äter regelbundet och nyttigt även då. Och du behöver inte spendera massor med pengar på att gå ut och äta eller att köpa hem färdiglagad mat. Med lite planering kan du ordna både god och nyttig mat –

till alla i familjen.

Och en annan viktig sak: kom ihåg dricka. Du behöver mycket vätska när du bär lådor och går upp och nerför trappor. Det är nästan som en heldag på gymmet!

