



BULLET JOURNAL



ELIN KERO x *mutti*

#GrowWithMutti

FÖRORD.

Mutti har varit ett familjeföretag i mer än 120 år. Under den här tiden har fyra olika familjemedlemmar väglett företaget, var och en på sitt sätt, men alla med kärlek till en sak: Tomater.

Under det senaste århundradet har Mutti fått unik tomatexpertis genom att fokusera enbart på tomatbaserade produkter. Vi har lärt oss hur man får ut det mesta ur en mycket enkel ingrediens genom att våga vara annorlunda och alltid utmana oss själva i att försöka överträffa våra egna kvalitetsstandarder.

Som ett resultat var Mutti-familjen först med att lansera tomatpuré i en aluminiumtub med fingerborgskork – en förpackning som är populär än i dag – och skapade en produktionsmetod för våra berömda finhackade tomater som är en hemlighet än i dag. Vi lärde oss att använda olika delar av tomaten för olika produkter, vilket gav en unik fräschör och intensitet som alla andra saknar. I dag firar vi även att vi har uppnått ett annat mål – lanseringen av Passata, den första tomatbaserade produkten på den svenska marknaden som har certifierats som helt utan rester av bekämpningsmedel.



Genom vår devis om att positivt utmana oss själva kan vi säga att vi inte bara är experter på tomater, utan även på förbättring och god förändring. Det är därför vi också utmanar dig att må bra och handla rätt mot dig själv. Oavsett vad du vill uppnå, var djärv och våga vara annorlunda. Sträva efter att uppnå dina mål, men var inte för hård mot dig själv. Gör det för att du älskar dig själv och för att du tycker om att göra det.

Vi hoppas att denna allt-i-ett-kalender hjälper dig på din resa. Dela dina framsteg med #GrowwithMutti så delar vi gärna dina framsteg med vår gemenskap.

AND SO



THE

Adventure
BEGINS..



Denna Bullet Journal är
designad & illustrerad av

ELIN KERO

@nevnarien

MINA MÅL

VARJE ÅR

Skriv upp dina mål
— DRÖM FRITT!



VARJE MÅNAD

Välj ut ett mål
att fokusera på.



VARJE VECKA

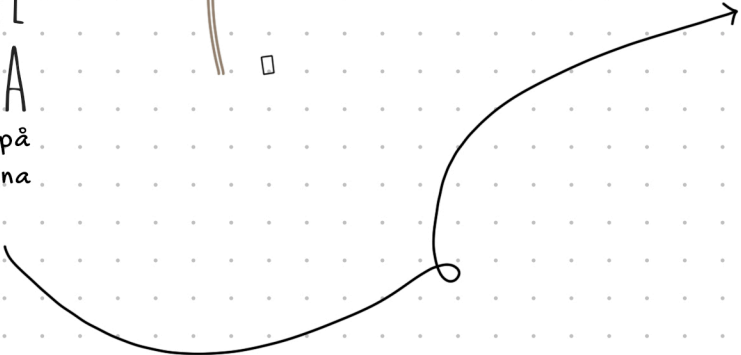
Svara på
frågorna

PERSONLIGT

-
-
-
-
-
-

PÅ JOBBET

-
-
-
-
-



Välj ETT mål från din lista & skriv här:

 DENNA MÅNAD 
är mitt fokus

VAD BEHÖVER
JAG FÖR ATT
uppfylla
MITT MÅL?

VAD KAN JAG
GÖRA NU?



MÅNDAG

-
-
-
-
-

ONSDAG

-
-
-
-
-

TORSDAG

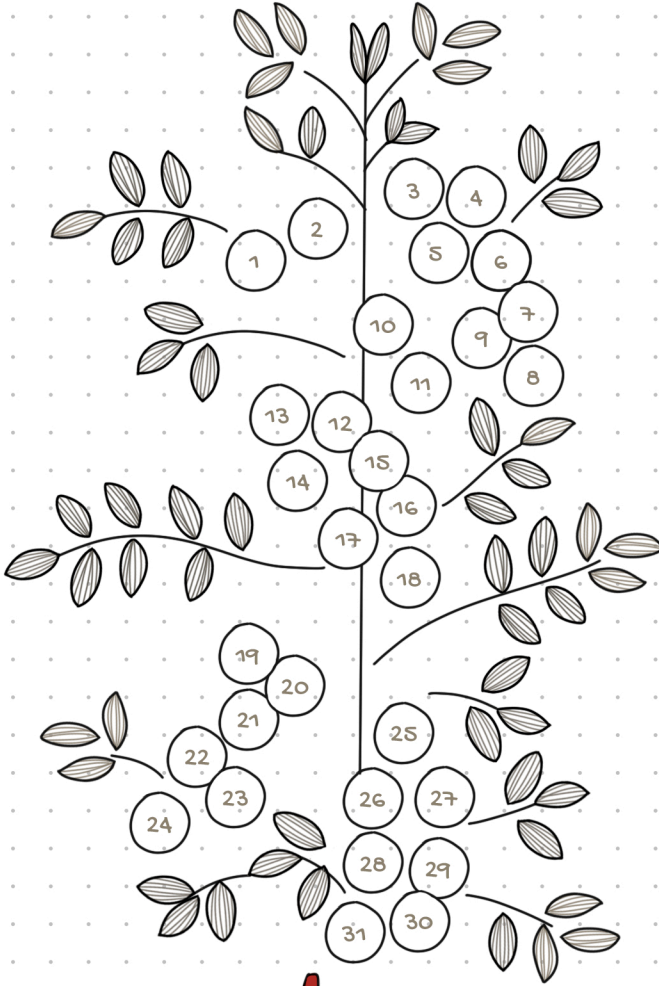
-
-
-
-
-

POMODORO

tekniken

Pomodoro-tekniken hjälper dig att behålla fokus på det du ska göra hela dagen!

1. Välj en uppgift att fokusera på.
 2. Sätt en timer på 25 minuter.
 3. Sätt mobilen på "stör ej" och lägg bort den.
 4. Jobba med EN uppgift. Skriv upp eventuella distraktioner på en lapp och spara till senare.
 5. När timern ringer; sätt ett kryss på lappen och ta en paus på fem minuter.
 6. Upprepa fyra gånger.
 7. Dags för en längre paus på 15-30 minuter.
 8. Fortsätt resten av dagen!
-
-



mood TRACKER

Fyll tomaterna med färgen som motsvarar ditt humör för dagen

- - PEPP
- - GLAD
- - TRÖTT
- - STRESSAD

IÅNGEST

ANTECKNINGAR

BÄTTRE

MED ETT

oops!

ÄN ETT

"tänk om"

2511

INSTA JUST NU

MÅNADENS
FAVORITER

BOK

MUSIK

SERIE

FILM

MAT

DRYCK

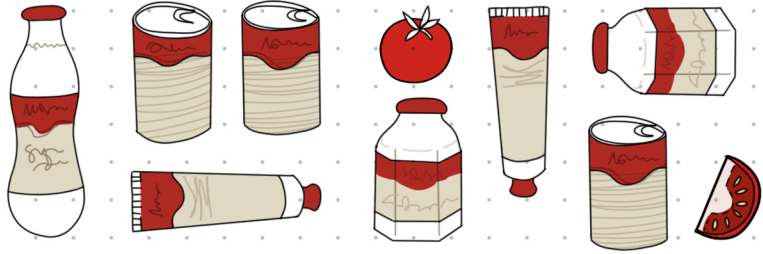
SNACK

VECKO matzedel

V.....

	MÅN	TIS	ONS
FRU KOST			
LUN CH			
MID DAG			
MEL LIS			

notes _____



TORS

FRE

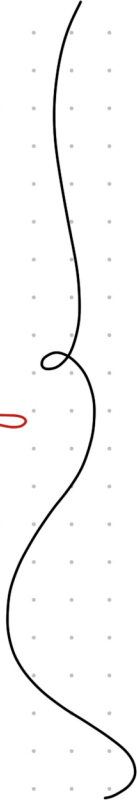
LÖR

SÖN

TORS	FRE	LÖR	SÖN

NY VECKA

nya mål



TOR

Handwriting practice lines for the word 'TOR', consisting of ten horizontal lines.

mån

Handwriting practice lines for the word 'mån', consisting of ten horizontal lines.



A rectangular box containing the word 'VECKA' in large, bold, red letters. Below the word is a horizontal line for writing. A small circle is positioned above the letter 'V'.

FÖR KÄRLEKEN TILL tomater

Allt vi gör, gör vi för kärteken till kompromisslösa kvalitetsstomater. Medan kvalitet normalt förknippas med smak, innebär det för oss även vår förmåga att ta bättre hand om miljön och människorna omkring oss, så att du kan njuta av våra mutti-produkter med gott samvete.

Därför har vi satt gränser som är långt mer restriktiva än de lagstadgade gränserna. Vår söta och sammetslena Passata innehåller inga rester av bekämpningsmedel och föddes ur vår strävan efter att säkerställa det bästa skyddet för miljön och den biologiska mångfalden och vår önskan om att leverera den absolut bästa produktkvaliteten.

Rester av bekämpningsmedel, även i begränsade mängder, är svåra att skölja bort med enbart vatten. Med vår Passata vill vi sätta en ny standard som inte enbart garanterar god smak, utan även den typ av godhet som du inte behöver tänka på.

Vår strävan efter en tomatproduktion utan rester av bekämpningsmedel har gett en produktionsmetod med tusentals kontroller från jord till växt, vilket garanterar ett slutresultat som vårdar smaken av 100 % solmogna italienska tomater - och inget annat.

Vårt mål är att hela produktsortimentet ska vara certifierat senast 2025.

