



# TE AYUDAMOS A PLANIFICAR (I)

## MODELO DE PLANIFICACIÓN, BATCH COOKING



Recuerda que para lograr una alimentación saludable es necesaria una planificación acompañándola de una lista de la compra.

### Herramientas para lograr una buena planificación:



#### MODELO DE PLANIFICACIÓN SEMANAL

(Base consumo de verduras, proteínas)



#### LISTA DE PREPARACIONES

con alimentos saludables, de tu gusto



#### MODELO DE EJEMPLO DE SEMANAL de proteínas. Añadir verduras y cereales

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Legumbres	Carnes blancas	Pescado o marisco	Legumbres	Carnes blancas	Carnes rojas	Pescado o marisco
CENA	Huevo	Pescado o marisco	Carnes blancas	Huevo	Pescado o marisco	Huevo	Carnes blancas



#### BATCH COOKING: ¿QUÉ ES?

A partir de la lista de preparaciones, podrás elaborar distintas recetas que te llevarán 2 o 3 horas, un día a la semana, y te permitirán: conservar, combinar y congelar para el resto de la semana.

#### PREPARA LAS BASES PARA TODA LA SEMANA

- Pon a cocer al mismo tiempo un cereal (arroz, pasta, quinoa) y una legumbre (lentejas, garbanzos, alubias...), un puré de verduras o un caldo y unos huevos duros (siempre son un buen aliado).
- Mientras cueces lo anterior, mete al horno una bandeja grande de verduras para asar y una carne (p. ej., pollo con especias o muslos de pavo).
- Saltea verduras (p. ej., trigueros, champis...) y deja preparadas otras para consumir rápido el resto de la semana (lavadas, peladas y cortadas, por ej. cebolla o pimientos).
- Prepara dos aderezos (p. ej., vinagreta, aliño de mostaza, salsa de yogur...).
- Prepara algún untalbe (p. ej., hummus o patés vegetales)
- Frutos secos: prepara una granola y una crema de frutos secos.

#### PREPARACIONES DE ÚLTIMA HORA

A partir de aquí solo dedicarás 10' al día para montar el tupper. Algunas ideas:

- Tortilla francesa con cebolla y champis asados.
- Hummus con las verduras asadas y acompaña unas pechugas.
- Calabacín relleno de pollo y salsa de tomate y albahaca.
- Tosta de hummus, huevo cocido y pimientos asados.
- Wraps con restos de verduras asadas, garbanzos y aguacate.

#### IDEAS DE MERIENDAS

- Bowl con yogur añadiendo varias piezas de fruta, cereales y frutos secos.
- Bocadillo de bonito con tomate, de pollo asado con guacamole, de hummus con pimientos, de anchoas con pimientos, de pavo con hojas verdes.
- Batidos de frutas y smoothies de frutas congeladas con plátano.
- Tortitas de avena con fruta.

#### ANTES DE ELABORAR EL MENÚ SEMANAL:

- Incluye un 50% de verduras en cada ingesta.
- Cambia de proteína cada semana.
- Introduce los carbohidratos en función de tu gasto energético (preferiblemente sólo en desayuno y comidas).
- Consuma una amplia variedad de carbohidratos: patata, boniato, pasta integral, arroz integral, quinoa, maíz, trigo sarraceno, legumbres... en la semana.



#### Método que permite:



#### CONSERVACIÓN

Una vez terminado tu Batchcooking, organiza los tupperts teniendo en cuenta los tiempos de conservación y los procesos de descongelación:

#### REFRIGERACIÓN 2 - 4°

Sopas, caldos y cocidos		3-4 días
Pasta, arroz y legumbres		3-3 días
Huevos cocidos		7 días
Huevos		2-3 semanas
Verdura cocinada		3-5 días
Pescado cocinado		1-2 días
Pescado fresco		1 día
Carne cocinada		3-4 días
Carne troceada		3-5 días

#### CONGELACIÓN <18°

Sopas, caldos y cocidos		3-4 meses
Legumbres		3 meses
Verduras y hortalizas		6-12 meses
Pescados cocinados		6-10 meses
Pescados azules		2-3 meses
Pescados blancos		6 meses
Pollo cocinado		12 meses
Ternera cocinada		12-18 meses
Pan horneado		3 meses

Al congelar se pierden pocos nutrientes, se inhibe el crecimiento de bacterias patógenas, se eliminan parásitos y los alimentos duran más tiempo.

Debes congelar los alimentos rápidamente, prepararlos en raciones y protegerlos bien.

Recuerda que para descongelar, debes introducir los alimentos congelados antes en la nevera.

