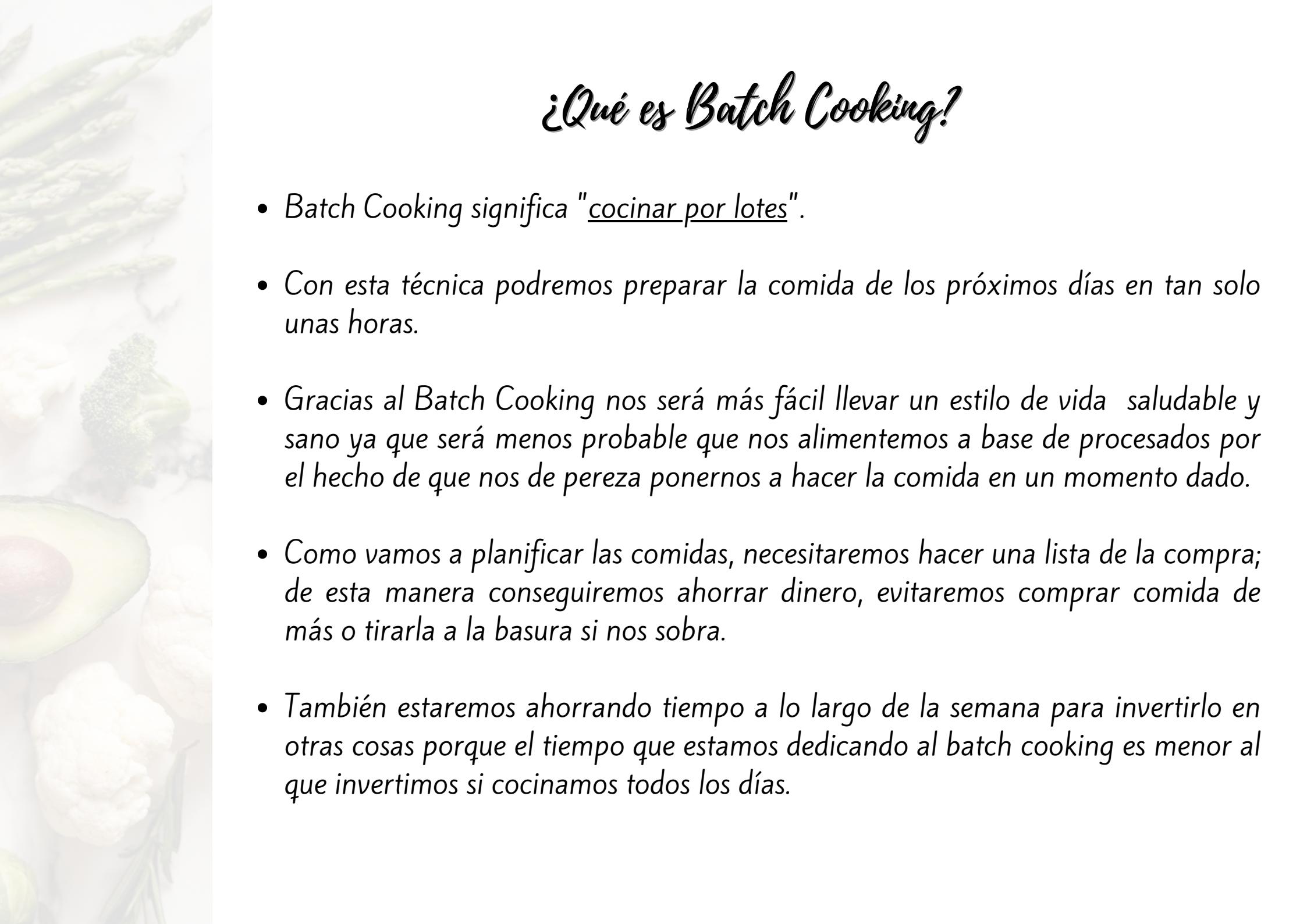


Batch Cooking Semanal





¿Qué es Batch Cooking?

- Batch Cooking significa "cocinar por lotes".
- Con esta técnica podremos preparar la comida de los próximos días en tan solo unas horas.
- Gracias al Batch Cooking nos será más fácil llevar un estilo de vida saludable y sano ya que será menos probable que nos alimentemos a base de procesados por el hecho de que nos de pereza ponernos a hacer la comida en un momento dado.
- Como vamos a planificar las comidas, necesitaremos hacer una lista de la compra; de esta manera conseguiremos ahorrar dinero, evitaremos comprar comida de más o tirarla a la basura si nos sobra.
- También estaremos ahorrando tiempo a lo largo de la semana para invertirlo en otras cosas porque el tiempo que estamos dedicando al batch cooking es menor al que invertimos si cocinamos todos los días.



Planificación del Batch Cooking

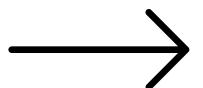
- Lo primero que haremos es planificar el menú semanal de Lunes a Viernes con lo que queremos comer; podemos hacerlo con las tres comidas o solo comida y cena.
- Una vez sepamos lo que vamos a comer, elaboraremos una lista de la compra con los alimentos que vamos a necesitar; revisa también lo que tienes en tu nevera para procurar no comprar de más.
- Es importante utilizar unos buenos envases con cierres herméticos y a ser posibles de cristal para conservar los alimentos de la manera correcta.
- Algunos platos los podemos congelar y descongelarlos en la nevera el día anterior, y otros como las ensaladas sin aliñar, salsas o las cremas de verduras, pueden aguantar perfectamente en la nevera.
- Si envasamos en porciones, estaremos descongelando, sacando de la nevera y calentando únicamente lo que vamos a comer sin necesidad de abrir un mismo envase una y otra vez.



Tiempo de conservación de alimentos en la nevera

- Pasta y arroz: 1 día.
- Huevos cocidos: 1 semana.
- Sopas y guisos de verduras: 3-4 días.
- Salsas y caldos de carne: 1-2 días.
- Carne cocinada: 3-4 días.
- Pescado cocinado: 3-4 días.
- Legumbres cocinadas: 4-5 días.
- Verdura cocinada: 3-4 días

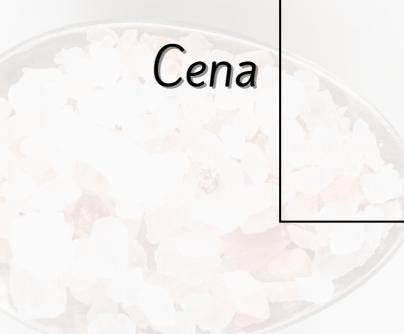
A continuación encontraréis 2 plantillas (por cada semana del mes) para que podáis organizar el menú semanal y así elaborar la lista de la compra de lo que vais a necesitar.



MENÚ Batch Cooking Semanal

Semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno					
Comida					
Cena					



LO QUE NECESITO COMPRAR

Carne / Pescado

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vegetales

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cereales / Legumbres

Frutos Secos

Frutas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lácteos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aceites / Grasas

Varios

MENÚ Batch Cooking Semanal

Semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno					
Comida					
Cena					

LO QUE NECESITO COMPRAR

Carne / Pescado

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vegetales

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cereales / Legumbres

Frutos Secos

Frutas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lácteos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aceites / Grasas

Varios

MENÚ Batch Cooking Semanal

Semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno					
Comida					
Cena					

LO QUE NECESITO COMPRAR

Carne / Pescado

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vegetales

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cereales / Legumbres

Frutos Secos

Frutas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lácteos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aceites / Grasas

Varios

MENÚ Batch Cooking Semanal

Semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno					
Comida					
Cena					

LO QUE NECESITO COMPRAR

Carne / Pescado

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vegetales

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cereales / Legumbres

Frutos Secos

Frutas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lácteos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aceites / Grasas

Varios

MENÚ Batch Cooking Semanal

Semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno					
Comida					
Cena					

LO QUE NECESITO COMPRAR

Carne / Pescado

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vegetales

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cereales / Legumbres

Frutos Secos

Frutas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lácteos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aceites / Grasas

Varios