

*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 da 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 invertiríamos 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 váis 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*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....