



GUÍA DE PREPARACIÓN DE COMIDAS

Come Bien Toda la Semana. 2 Horas. Una Vez.

Las personas que preparan comidas gastan \$150 menos al mes en comida y son 3x más propensa

1

SISTEMA DE PREPARACIÓN 2 HORAS

- ◆ 0:00-0:20 — Proteínas: Hornea 900g pollo + hierve 6 huevos simultáneamente
- ◆ 0:20-0:40 — Granos: Cocina 2 tazas de arroz integral + 1 taza de quinoa en ollas separadas
- ◆ 0:40-0:55 — Verduras: Asa 3-4 tipos de verduras a 200°C (25 min, una sola bandeja)
- ◆ 0:55-1:10 — Salsas: Prepara 2-3 salsas para rotar sabores durante la semana
- ◆ 1:10-1:30 — Porcionar + guardar: Divide en recipientes, etiqueta con la fecha

2

PLANTILLA SEMANAL

- ◆ Desayuno: Avena nocturna (prepara 5 frascos el domingo) o muffins de huevo
- ◆ Almuerzo: Bowl de granos = proteína + grano + verduras + salsa — rota las salsas para no aburrirte
- ◆ Cena: Comida en bandeja — proteína + verduras en una bandeja, 30 minutos al horno
- ◆ Snacks: Nueces pre-portionadas, fruta cortada, yogur griego, hummus + verduras
- ◆ Banco de congelador: Duplica cualquier receta y congela la mitad — la semana 3 se vuelve una semana sin cocinar

3

LISTA DE COMPRAS BÁSICA

- ◆ Proteínas: Pechuga de pollo, atún en lata, huevos, yogur griego
- ◆ Granos: Arroz integral, quinoa, avena, pasta integral, camote
- ◆ Verduras: Brócoli, pimientos, espinacas, zucchini, zanahorias
- ◆ Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, almendras
- ◆ Sabor: Ajo, limón, comino, pimentón ahumado, vinagre balsámico

CONSEJO PRO: TIP PRO: No prepares 'comida saludable que odias'. Prepara versiones de la comida que AMAS que resultan ser saludables. La consistencia gana a la perfección cada semana.

Recursos de Bienestar Gratis en BarcaProduction.com