

Rocio Engstfeld

MEAL PREP

EAT CLEAN

Guía semanal para planificar tus comidas

Rocio Engstfeld

MEAL PREP

E A T C L E A N

Guía semanal para planificar tus comidas

EL *meal* *PREP*

Si a cualquiera nos preguntaran cuál es la mayor dificultad del día a día, todos responderíamos lo mismo: que no nos da el tiempo. El famoso “¿Qué comemos hoy?” puede convertirse en un verdadero tedio en un día interminable. Por eso, una buena forma de aprovechar nuestro tiempo al máximo es el famoso *meal prep*.

Meal prep es una expresión inglesa que podríamos traducir como “preparación de la comida”, es decir, anticipar los pasos de las distintas comidas que comeremos en la semana para reducir los tiempos de preparación a diario.

Mucha gente que va a un nutricionista (¡cada vez me falta menos para recibirme!) lo primero que pide es que se le indique qué comer comida a comida, porque es justamente pensar en esto lo que más los estresa y aleja de la idea de comer de un modo más saludable.

Cuando no contamos con una organización previa, es mucho más probable que terminemos comiendo cualquier cosa: ya sea pedir *delivery* o comer algo al paso, en estos casos la posibilidad de comer comida chatarra o no demasiado sana es mucho más alta. Además se suma un elemento fundamental que es que siempre termina siendo más caro resolver algo a última hora que planearlo con tiempo y ya teniendo los ingredientes a mano.

Hay distintas formas de realizar el *meal prep* y eso ya queda a gusto de cada uno. Por eso, esta guía es justamente eso, una guía, que puede ayudarlos a tomar ideas para que ustedes le sumen el ingrediente más importante en la cocina: la creatividad, para adaptarlo al gusto y necesidades de ustedes y de sus familias.

Decía que hay distintos modos porque el *meal prep* puede ir desde lavar, picar y dividir los ingredientes hasta dejar los platos completamente listos para solo calentar y servir. Mi idea es darles distintas opciones de preparaciones que ustedes puedan combinar como se les ocurra; si dejan listas las preparaciones solas o los platos completos queda, por supuesto, en ustedes y en lo que más les sirva.

Podríamos pensar en los siguientes pasos:

1. Crear el menú semanal

Es decir, pensar las distintas comidas de la semana. Pueden ser todos los almuerzos o cenas, solo las cenas si los integrantes de la casa almuerzan fuera de casa, cenas y almuerzos para días determinados, algunos desayunos o meriendas... Todo dependerá del funcionamiento de cada casa.



2. Hacer la lista y las compras

Una vez que tenemos el menú listo, armamos una lista con todos los ingredientes necesarios. De esta forma, las compras serán mucho más eficientes, ya que ahorraremos tiempo y dinero comprando solo aquello que nos hace falta.

3. Preparar las distintas opciones

Como dije, muchas veces suelo hacerlo los domingos temprano y en algún otro momento de la semana no tan fijo. Cada uno verá qué momento es el que mejor le funciona.

4. Envasar

Una vez que tenemos las preparaciones listas, deberemos guardarlas en la heladera o *freezer* según corresponda. Si van a *freezer*, lo ideal es hacerlo siempre en las porciones en las que se va a comer, de modo de no tener que descongelar todo y al no poder volver a congelarlo, desperdiciarlo.





Ahorrás tiempo

Si bien al principio te puede parecer tedioso pasar varias horas en la cocina dejando listas las distintas preparaciones, te vas a convencer cuando veas la cantidad de tiempo que ahorrarás en la semana. Podés empezar planificando dos o tres días en lugar de toda la semana y de a poco ir extendiendo el plazo. También depende de si vivís solo, en pareja, con familia numerosa, etc. La idea es que puedas hacer un uso más eficiente del tiempo según tu caso particular.

Ahorrás dinero

No menos importante es cuánto menos se gasta si se planifica todo con tiempo: no solo no vas a salir a comprar cualquier cosa para resolver una cena, sino que podés llevarte la comida al trabajo, armarle la lonchera a los chicos y tenerte listo algún *snack* si pasás mucho tiempo fuera de casa. Te aseguro que si hacés una lista de las cosas en la que más dinero gastás en el día, es en esas que comprás por no estar preparado.



Comés de un modo más saludable

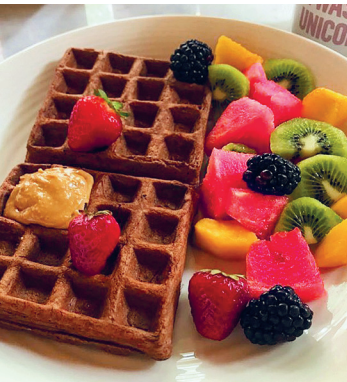
¿Cuál es el secreto de la alimentación consciente?

La organización. Si pensás tus comidas y los ingredientes con que vas a prepararlas, es mucho más difícil caer en opciones no tan saludables.

Claro que siempre debe haber lugar para la flexibilidad, para aquellas comidas que nos gustan aunque no sean tan buenas, pero que forman parte de nuestro bienestar. La salud no solo es física, sino también mental, esa es siempre para mí la prioridad.



Esto nos lleva a derribar algunos **mitos y objeciones** acerca de la alimentación saludable.



Comer sano es más caro

Yo les propongo que hagan la prueba de comparar una lista de compras con comida sana (frutas y verduras, legumbres, cereales, proteínas varias) con una de comida procesada (la famosa sección de congelados, por ejemplo) y prehecha.

Comer saludable no implica gastar fortunas en productos orgánicos (claro está que el que puede y decide hacerlo está haciendo una buena inversión), sino en aprovechar los productos de estación que es como la misma naturaleza los dispone para que



los comamos. ¿Por qué comprar tomates a cualquier precio cuando no es temporada?

Si podés y querés invertir en productos de mejor calidad, ¿qué mejor? Lo mismo si podés tomarte el tiempo de ir a la carnicería y la verdulería. Pero si no podés o justamente no tenés tiempo, buscá las mejores opciones dentro del súper. Cuanto más simples y con menos ingredientes, mejor.

No tengo tiempo

¡Este es tu libro entonces! Si tenés poco tiempo, ¿qué mejor entonces que usarlo del modo más eficiente posible? Con un par de horas en la cocina un par de veces por semana tenés resuelto el tema; una vez que adquieras el hábito, ni te vas a dar cuenta.

Los vegetales pierden sus propiedades

A ver, es cierto que no es lo mismo comer algo fresco que algo cocido, y que en la cocción muchas veces algunas propiedades se pierden. Pero ¿qué es peor? ¿Perder algunas propiedades o comprar comida chatarra porque nos dio fiaca cocinar?

No me gusta la comida recalentada

En este caso, te recomiendo que no dejes todo el plato listo, sino las bases para cocinar en el momento (la *mise en place* de los chefs y cocineros) y ¡que ahorres mucho tiempo!

¿Ya te
convencí?

¿Estás listo para empezar?!





• Semana •

UNO

Banana bread

con chocolate



10
porciones

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 3 claras
- 2 tazas de avena (pueden usar salvado de avena, u otra harina de preferencia)
- 2 bananas maduras
- ½ taza de bebida vegetal o leche descremada
- 1 chorrito de extracto de vainilla
- 1 cdta. de polvo para hornear
- 10 sobres de stevia
- ¼ taza de cacao amargo en polvo
- *Chips* de chocolate c/n

MÉTODO

Precalentar el horno a 180 grados. Licuar todos los ingredientes empezando por los líquidos y luego incorporar de a poco los sólidos (menos los *chips*).

Llevar a una budinera previamente engrasada.

Cortar una banana de forma transversal y colocar arriba junto con los *chips* (como se ve en la foto). Hornear por 40/45 minutos aproximadamente.

10
unidades



TRUFITAS



de limón, coco
y cúrcuma

Snack

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de avena, la hacés vos procesando avena (puede ser de almendras)
- 1 taza de coco rallado
- 1 cda. de ralladura de limón
- 3 cdas. de jugo de limón
- ½ taza de miel o mantequilla de maní natural
- 1 cda. de semillas de chía
- ¼ cdta. de cúrcuma
- 1 chorrito de extracto de vainilla
- 1 cda. de aceite de coco o el que utilices
- 1 pizca de sal

MÉTODO

Mezclar todos los ingredientes (se puede usar procesador de alimentos).

Llevar a un recipiente y refrigerar por 15 o 20 minutos.

Formar las trufitas (podés mojar las manos para ayudarte); podés agregar más coco por fuera y reservar en la heladera hasta 3 días o en *freezer* por 3 meses.

Snack

COMBO

de frutas favoritas lavadas
con frutos secos.

Banana bread con chocolate



Crepes dulces



Crepes



DULCES O SALADOS

4 unidades

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 2 claras
- ¼ taza de bebida vegetal o leche descremada
- ¼ taza de avena (o harina a elección)
- ¼ banana
- 1 cdta. de semillas de chía
- 3 sobres de stevia (si los preferís dulces, sino un toque de sal)
- 1 cdta. de polvo para hornear

MÉTODO

Licuar todos los ingredientes.

Llevar a una sartén precalentada a fuego medio (no se olviden de engrasar cada vez que forman los panqueques) y formar finos crepes.

Acompañar o rellenar con lo que gusten.

Tip:

EN CASO DE ELEGIR HACER CREPES SALADOS, NO AGREGAR BANANA NI STEVIA, EN SU LUGAR COLOCAR UN POQUITO DE SAL MARINA Y ALGUNA ESPECTA SI TE GUSTA.



Puré de batata y miel



Bastones de zanahoria con romero y pimentón



Pechuquitas de pollo a la naranja

PLATO FUERTE

Pechuguitas de pollo a la naranja + huevos duros listos

INGREDIENTES

- 600 g de pechuga de pollo (filetear a la mitad cada pechuga)
- Jugo de 1 naranja
- Rodajas de naranja
- 3 cdas. de mostaza
- Sal marina, pimienta, romero, orégano y pimentón



MÉTODO

Mezclar el jugo de naranja con la mostaza y las especias.
Tomar una fuente apta para horno, engrasar, colocar las pechugas y bañarlas con la mezcla. Arriba colocar las rodajas de naranja.
Hornear por 25/30 minutos hasta que estén cocidas en horno medio.

2 porciones

Bastones de
zanahoria con
romero y pimentón

Guarni
ciones

Puré
de batata
y miel

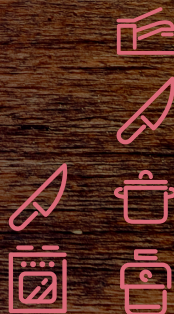
INGREDIENTES

- 6 zanahorias
- 1 cda. de aceite de oliva o en *spray*
- Sal marina, romero y pimentón

MÉTODO

Precalentar el horno.
Pelar y cortar las zanahorias en bastoncitos.
Condimentar y hornear por 30 minutos (hasta que estén tiernas y doradas).

• 2 PORCIONES •



INGREDIENTES

- 3 batatas grandes
- 1 cda. de queso crema descremado
- 1 cda. de miel
- Sal marina y pimienta

MÉTODO

Lavar bien las batatas con su cáscara.
Cortar en cubos, hervirlas u hornearlas.
Una vez tiernas, procesarlas o pisarlas, agregar el queso crema, la miel y los condimentos.

