

¿CÓMO EMPEZAR un menú meal prep?



LILIBETH RAMIREZ

**¿NO TIENES TIEMPO PARA
CUIDAR TU ALIMENTACIÓN?**

**¿ESTÁS CANSADA(O) DE COCINAR PARA TODOS
LOS DÍAS?**

**¿GASTAS MUCHO DINERO EN COMIDA EN
LA CALLE?**


¿NO TE GUSTA COCINAR?

**¿NECESITAS IMPLEMENTAR HÁBITOS
SALUDABLES PERO TE ES DIFÍCIL MANTENERLOS?**

**¿QUIERES REDUCIR TU NIVEL DE GRASA,
ADELGAZAR Y NO SABES CÓMO?**

**Si respondiste afirmativo a cualquiera de estas preguntas,
entonces MEAL PREP es para ti.**

Definitivamente, esta es **la mejor herramienta** que he encontrado para:

- ✓ Crear un hábito saludable de alimentación
 - ✓ Controlar porciones
 - ✓ Controlar peso
 - ✓ Controlar desórdenes alimenticios
 - ✓ Ahorrar dinero en la comida
- 

POR TANTOS BENEFICIOS, TIENES QUE EMPEZAR HOY MISMO.



En varias ocasiones te he comentado que soy practicante del meal prep. He disfrutado sus beneficios y por eso he creado este e-book: quiero motivarte a hacerlo la primera vez, porque estoy segura de que te vas a enganchar.

Empezar a trabajar este hábito de organización te genera muchísimas VENTAJAS positivas, además de ayudarte a mantener un estilo de vida saludable.

Pero, vayamos poco a poco, porque sé que aunque te diga todas las maravillas que te trae como el ahorro, puede ser un poco agobiante a la hora de empezar.

Seguro te preguntas: pero ¿qué compro?

¿Qué cocino? ¿En qué orden? En fin, yo sé que es muy probable que millones de preguntas lleguen a tu cabeza a la hora de dar el paso, te abrumes y, por obvias razones, no logres nunca empezar.

O peor, lo hagas un fin de semana, te salga caótico y ya le pongas la cruz a tu meal prep para siempre.

Como yo no quiero que eso te pase, y como mi pasión es ayudarte a disfrutar tu vida saludable, te voy a dar **los trucos para que armes cada semana**

Antes que nada, lo primero que debes tener en cuenta es que no se trata de un trabajo forzoso y obligado. Sí va a tomarte algo de tiempo y sí vas a trabajar en la cocina, pero si lo ves como una obligación, ya perdiste. Tienes que verlo como un placer, y la recompensa es que tendrás durante toda la semana un delicioso platillo listo para calentar y disfrutar, **y lo mejor es que será sa-lu-da-ble. ¡No hay mayor placer que ese!**

Piensa que sí, pasarás tal vez 2 o 3 horas metida en la cocina, pero ¡por una semana no tendrás que cocinar más! Tampoco tendrás que preocuparte por pensar en lo que vas a preparar.

Así que, ¡arriba esos ánimos!

Pon tu música favorita o tu podcast favorito, ponte ropa cómoda y ¡a empezar!



¿CÓMO

EMPEZAR?

1

Revisa tu despensa y tu nevera

El punto del meal prep es no desperdiciar nada. Así que antes de hacer tu menú para la semana, revisa lo que tengas en tu despensa y puedas utilizar. También qué se puede dañar pronto. Lo importante, como dije, es no desperdiciar nada.

También aprovecha y mira qué tienes por ahí que te provoca preparar. Recuerda que cocinar comida que te guste es primordial.

Y, obviamente, limpia y saca de la nevera y de la despensa todo lo que ya no sirva. Así siempre tienes espacio y todo estará limpio y ordenado.



2

Piensa y escribe el menú



Esto puede ser una de las cosas más arduas, porque se nos hace engorroso pensar en qué vamos a comer durante toda la semana; y claro que la idea tampoco es que comas lo mismo todos los días, pero tampoco quieres cocinar tanto... Así que tu menú debe ser variado con recetas fáciles, pero usando los mismos ingredientes. Ya sabes que en mi **web** tienes muchas recetas rápidas y saludables que te harán el camino más fácil.

La manera más sencilla de empezar es cocinando ingredientes separados y luego en la semana ir construyendo tu plato día a día.

O, también, puedes empezar adelantando la comida que es para ti más difícil hacer saludablemente.

No es tan complicado; en este video te mostro **algunas preparaciones básicas**.

VER VIDEO

LO MÁS IMPORTANTE que debes tomar en cuenta es colocarle a cada comida los 3 macronutrientes, en eso está la clave de todo: carbohidratos, grasas y proteínas.

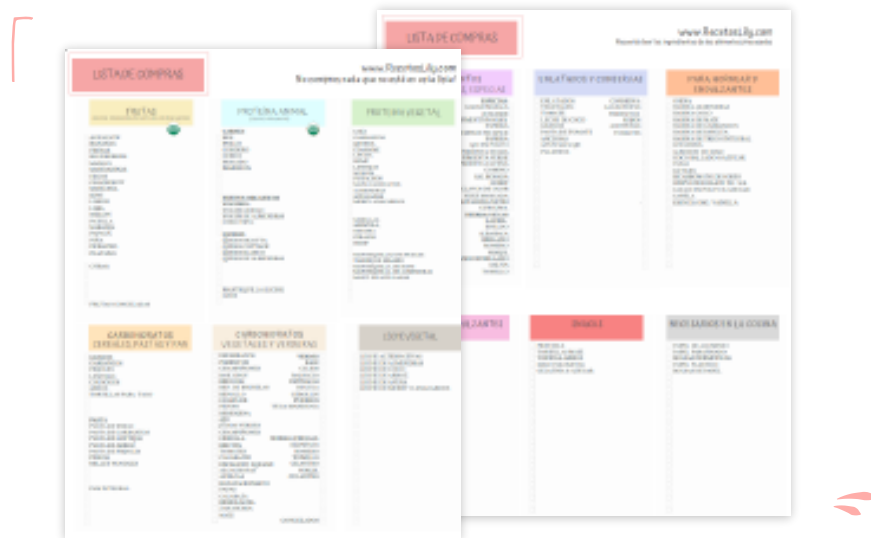
3

Haz la lista de compras

Luego de que revises tu despensa y tu nevera y realices tu menú, es muy importante que hagas **tu lista de compras**.

Tu lista de compras debe contener solo ingredientes naturales y algunos alimentos procesados, **pero NINGÚN ultraprocesado**.

LEE AQUI SOBRE LOS ULTRAPROCESADOS



Así vas al supermercado y solo compras lo que realmente necesitas, ni nada más ni nada menos. Verás que vas a ahorrar dinero comprando lo justo, no desperdiciarás comida y te ahorrarás tiempo en paradas en las tienditas para adquirir lo que te falta.

EQUÍPATE: contempla comprar los utensilios que te falten o te ayuden a cocinar mejor como sartenes, cuchillos, etc. Sobre todo si eres nueva(o) en la cocina. Y, claro, recuerda comprar tus contenedores de vidrio o de plástico no tóxicos si es que no dispones de unos en buen estado con tapas que cierren correctamente. También te recomiendo los frascos de vidrio para conservar ensaladas y cremas, porque ocupan menos espacio en la nevera.

4

Cómpralo

Recuerda: ¡debes comprar solo lo necesario!

Tampoco te olvides nunca de que debes leer la lista de ingredientes. Nada de compras impulsivas porque el empaque estaba bonito y decía “saludable”.

Sigue tu lista al pie de la letra y asegúrate de comprar productos realmente saludables. **Evita los ultraprocesados**, y si eres de esas que no les gusta ir al súper, créeme que teniendo una lista todo es diferente: **tardas menos tiempo y todo fluye mejor.**

Te juro que cuando saques la cuenta al final del mes, me vas a amar. Porque de que ahorras,
¡ahorras!

Por lo general, estos primeros pasos yo los hago el sábado. En la mañana hago todo esto y voy al súper, así me queda la tarde y la noche del sábado para disfrutar, salir a pasear o quedarme a descansar en casa.

Lo mismo el domingo, como ya tengo todo en casa, solo cocino en la mañana y ya en la tarde puedo salir. Es un tip que te doy para que **aproveches mucho mejor tu tiempo**; pero cada vida es diferente, el punto es encontrar en qué momento de tu semana es más conveniente para ti.



MANOS
A LA OBRA

¡Meal Prep!

5

Corta, prepara y cocina

¡Llegó el momento de LIMPIAR, PICAR Y COCINAR ! Si pensaste que nada más se trataba de esto, ya viste que no. Y déjame decirte que, si no haces bien los pasos de arriba, cuando llegues a este paso puede haber caos, y es justo lo que no queremos.

Es importante que revises de nuevo tu menú, y empieces con lo que te lleva más tiempo... Por lo general, siempre son las proteínas. RECUERDA QUE EN MI LIBRO MEAL PREP TIENES TODO EL PASO A PASO.

Limpia y corta los vegetales para ensaladas y guárdalos listos para consumir. Lo mismo con la fruta.

Condimenta las proteínas, en mis clases de cocina te enseño a congelarlas ya condimentadas, para solo sacarlas y cocinarlas.

Si quieres dejar todo listo , coloca varias bandejas en el horno si es necesario. Pero empieza poco a poco...

No te desesperes porque, a medida que vayas practicando, te vas a volver una súper experta. Así que, si la primera vez que lo hiciste tardaste casi 4 horas cocinando, créeme que se van a convertir en 2.

Y no te olvides de ir limpiando mientras cocinas. Aprovecha mientras todo está en el fuego para lavar o guardar todo lo que ya no vas a usar.



6

Envasa

Es importante que dejes un lugar en la cocina para ir colocando todo lo que ya está listo, y que tengas unos **buenos contenedores**.

Recuerda

envasar tus platos con las porciones adecuadas para que ya estén listos para comer.

Puedes envasarlos de dos maneras:
1- por preparación, es decir un contenedor para el pollo, otro para los vegetales etc.

es la que yo aplico, porque así puedo hacer diferentes combinaciones durante la semana

2- puedes servir tu contenedor como tu plato, es decir como lo vas a comer en las porciones adecuadas y listas para calentar.



7

Consévalo

No seas impaciente, recuerda que todo debe estar frío para que lo guardes en la nevera o en el congelador. Nada de colocar algo caliente en la nevera porque puede ser fatal. Ponte a hacer otras cosas mientras todo se enfría. Puedes aprovechar de limpiar tu refri para hacer espacio si no lo hiciste en el paso 1 —ya ves que todo está relacionado—, o puedes despejar la cocina.

Destaco mucho lo de la limpiezas porque es uno de **los beneficios de hacer Meal prep** es que limpias la cocina después de toda la preparación y permanecetá limpia una semana, ¡porque no tendrás que cocinar más! ¿Qué tranquilidad, verdad?

¡y listo!

Si sigues estos pasos, créeme que todo te va a salir excelente, y cuando lo conviertas en un hábito, todo será muchísimo mejor.

No te estreses si a la primera algo sale mal: el meal prep, como todo en la vida, es ensayo y error; y poco a poco, cuando sumes experiencia, la cosa va a salir mejor y mejor. Lo importante es facilitarnos la vida, no complicarla más; recuerda eso siempre.

Si empiezas tu meal prep, por favor, compárteme la sensación maravillosa que sentiste el primer día que abriste tu nevera y toda tu comida saludable estaba lista y perfecta para ti.

Envíame tu foto por instagram .
mencióname en tus historias o
envíamela a este chat que aparece
en mi web



E-BOOK MEAL PREP

Sé exactamente cómo te sientes. Conozco esa lucha interna que experimentas cada vez que intentas tomar la decisión de comer de manera más saludable. Sé que puede parecer abrumador, incluso imposible, abandonar esos hábitos alimenticios poco saludables que hemos mantenido durante tanto tiempo. Pero déjame decirte algo: ¡tú puedes hacerlo!

He creado un paso a paso bien específico con varios menús desde principiante a avanzado, donde te guío y te digo cada cosa que debes hacer para que tu experiencia con el meal prep sea épica y la conviertas en parte de tu rutina



COMPRAR

Qué incluye:

Todos los pasos que necesitas seguir para **planificar, comprar, cocinar y conservar tus alimentos saludables**. Además de los trucos para cocinar todo lo que necesitas en menos de 3h a la semana.

Menú variado y saludable para una semana: incluye varios menús según tu nivel de iniciación al Meal prep.

Lista de compras con solo productos naturales y separada por tipo de nutriente.

Paso a paso de todas las preparaciones a la vez para que sepas **cómo optimizar el tiempo en la cocina** y hacerlo todo en 3 horas.

Cómo almacenar, conservar, calentar y servir los alimentos en porciones adecuadas.

Recetario con más de **25 recetas** fáciles y deliciosas.

Lista de sustitución de alimentos para vegetarianos y alérgicos.

ORGANIZA TU MENÚ DE LA SEMANA

CON MIS 4 RECETARIOS



+ 100 RECETAS SANAS

**AHORRA
COMPRANDO
EN BUNDLES**

Más ideas para tus
menús saludables
pack de 4 e-books



COMPRAR

**BIENVENIDO MIS
RECETAS Y TIPS**

SUSCRÍBETE



Sigue mis recetas y tips en:

@RECETASLILY

en:

