

PLANIFICADOR DE COMIDAS.

Semana

...

¿Acabas de empezar la preparación de tus comidas? A continuación te explicamos cómo ponerte en marcha. Selecciona un día a la semana para la elaboración. Empieza por las comidas más estresantes. Utiliza los mismos ingredientes para elaborar distintas comidas - fácil y sin malgastar alimentos. Disfruta.

LU

desayuno
comida

cena

MA

desayuno
comida

cena

MI

desayuno
comida

cena

JU

desayuno
comida

cena

VI

desayuno
comida

cena

SA

desayuno
comida

cena

DO

desayuno
comida

cena

NO OLVIDES

¿Tienes sobras en la nevera?
¡Aprovéchalas para hacer una comida esta semana!

ALIMENTOS

¡Consejo!
Escribe la lista de la compra según el recorrido que tengas que hacer por la tienda.

Tips

- Guarde los esquejes de las hortalizas para volverlas a sembrar.
- ¿Preparado? Empieza con recetas conocidas y congela las porciones restantes.
- ¿Demasiadas comidas? Prepara los ingredientes para la semana que viene: lávalos, córtalos y congélalos. Así los tendrás listos para cocinar.