Piano di meal prep settimanale

Settimana del _____

olivi

1. LA SESSIONE DI DOMENICA: LE BASI

BASE	COSA CUCINO DOMENICA (QUANTITÀ)	COME, QUANTO TEMPO	CONTENITORE	GIORNI IN CUI LA USO
Cereale				
Legume				
Verdure arrostite				
Proteina				
Salsa o condimento				
Verdura cruda pronta				
Extra (uova sode, frutta tagliata)				

2. LE CENE DELLA SETTIMANA

GIORNO	CENA MONTATA IN 15 MINUTI (BASI + CONDIMENTO DELLA SERA)
Lunedì	
Martedì	
Mercoledì	
Giovedì	
Venerdì	
Sabato	
Domenica	

Regola: basi in frigo 3 o 4 giorni (pesce 2), condimento aggiunto la sera stessa, etichetta con contenuto e data.

Esempio compilato

Due ore di domenica, cinque cene pronte in un quarto d'ora

olivi

1. LA SESSIONE DI DOMENICA: LE BASI

BASE	COSA CUCINO DOMENICA (QUANTITÀ)	COME, QUANTO TEMPO	CONTENITORE	GIORNI IN CUI LA USO
Cereale	Farro, 500 g secco	Pentola grande, 25 min	Contenitore 1,5 l	Lun, Mer, Ven
Legume	Ceci, 400 g secchi (ammollo sabato)	Pentola, 50 min	Contenitore 1 l	Mar, Gio
Verdure arrostite	Zucca, zucchine, cipolle rosse, 1,5 kg	Forno 200°, 35 min	2 contenitori	Lun, Mar, Gio
Proteina	Pollo, 800 g sovracosce	Forno con le verdure, 35 min	Contenitore 1 l	Mer, Ven
Salsa o condimento	Pesto di piselli e salsa allo yogurt	Frullatore, 10 min	2 barattoli	Tutta la settimana
Verdura cruda pronta	Carote e finocchi a bastoncini	Taglio, 10 min	Barattolo con acqua	Tutta la settimana
Extra (uova sode, frutta tagliata)	6 uova sode, 1 melone a pezzi	Pentola, 10 min	Scatola uova, contenitore	Mar, Gio, Sab

2. LE CENE DELLA SETTIMANA

GIORNO	CENA MONTATA IN 15 MINUTI (BASI + CONDIMENTO DELLA SERA)
Lunedì	Farro con verdure arrostite e feta
Martedì	Insalata di ceci, uova sode, carote
Mercoledì	Pollo con farro e pesto di piselli
Giovedì	Zuppa di ceci e verdure (frullata)
Venerdì	Farro saltato con pollo e zucchine
Sabato	Uova sode, verdura cruda, pane: si svuota il frigo
Domenica	Cucina nuova: domenica si ricomincia

Regola: basi in frigo 3 o 4 giorni (pesce 2), condimento aggiunto la sera stessa, etichetta con contenuto e data.

Il tuo piano, anche in tasca

Su carta è perfetto per il frigo. Con l’app Olivi ti segue anche al supermercato.

olivi

- Pianifichi la settimana in pochi tocchi
- La lista della spesa si compila da sola, divisa per reparto
- Importi ricette da un sito, una foto o un video

Scarica Olivi per iPhone

Disponibile in italiano

App Store

Scarica Olivi per Android

Disponibile in italiano

Google Play

Inquadra il codice con la fotocamera del telefono.