

LavaScappa

MEAL PREP DI 3 GIORNI PER 3 PERSONE

Cucinare quando hai tempo per non dover cucinare quando tempo non ne hai

Un piano semplice per organizzare 3 pranzi e 3 cene usando preparazioni di base che si trasformano in pasti diversi.

Il menu

	PRANZO	CENA
Giorno 1	Bowl di riso con pollo, verdure al forno e salsa allo yogurt	Frittata con verdure al forno + insalata e pane
Giorno 2	Insalata fredda di riso con uova sode, pomodorini e verdure	Pollo alle erbe + verdure al forno + pane
Giorno 3	Cous cous con pollo, verdure e condimento alle erbe	Insalata completa con uova, verdure rimaste e pane

Cosa preparo in anticipo

1. Cuocio circa **900 g di petto di pollo** con erbe aromatiche.
2. Preparo una grande teglia con circa **1,5 kg di verdure miste**.
3. Cuocio **450 g di riso** (peso a crudo) e preparo **250 g di cous cous**.
4. Preparo **8 uova sode**; le altre uova serviranno per la frittata.
5. Lavo insalata e pomodorini e preparo una salsa allo yogurt.
6. Divido le preparazioni nei contenitori solo dopo averle raffreddate correttamente.

Lista della spesa per 3 persone

PROTEINE

- Petto di pollo: circa 900 g
- Uova: 12
- Yogurt bianco/greco naturale: 400–500 g

CEREALI E PANE

- Riso: 450 g
- Cous cous: 250 g
- Pane: circa 500 g

VERDURE

- Zucchine: 4
- Melanzane: 2
- Carote: 5–6
- Cipolle: 2
- Pomodorini: 500 g

- Insalata: 2 cespi o 2 buste grandi

CONDIMENTI E DISPENSA

- Olio extravergine di oliva
- 1–2 limoni
- Erbe aromatiche a piacere
- Sale e pepe
- Spezie a piacere

Prima di comprare

Controllo sempre frigorifero, freezer e dispensa: se ho già riso, verdure, uova, pane o condimenti, li tolgo dalla lista. Le quantità sono indicative e possono essere adattate all'appetito e alle esigenze della famiglia.

La mia scheda organizzativa

Da compilare prima di iniziare

	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3
Colazione			
Pranzo / schiscetta			
Cena			
Da preparare prima			
Da scongelare			
Da consumare prima			

La mia lista della spesa

Verdura e frutta ■ _____ ■ _____ ■ _____

Proteine ■ _____ ■ _____ ■ _____

Cereali / pane ■ _____ ■ _____ ■ _____

Frigo ■ _____ ■ _____ ■ _____

Dispensa / altro ■ _____ ■ _____ ■ _____

Piccolo promemoria LavaScappa

Il menu è una guida, non un obbligo. Se cambia la giornata, cambio anche il piano. L'obiettivo è avere qualcosa di pronto quando il tempo manca, non trasformare l'organizzazione in un altro lavoro.

Sicurezza alimentare: tempi e modalità di conservazione dipendono dagli alimenti e dalle condizioni di preparazione. Raffredda e conserva correttamente i cibi e, in caso di dubbio, segui le indicazioni ufficiali sulla sicurezza alimentare.