

Meal Prep Antiinflamatorio para Mejorar tu Composición Corporal

Organiza tu semana en 1 o 2 días y transforma tu salud, ¡un plato a la vez!

¡Bienvenido/a! Hoy empezás una nueva etapa. Una etapa donde tu alimentación se vuelve más simple, más poderosa y mucho más saludable. Con este programa de Meal Prep Antiinflamatorio, vas a poder organizar desayunos, almuerzos, meriendas y cenas para 7 días completos, trabajando solo 1 o 2 días a la semana. Ideal para vos que querés mejorar tu composición corporal, sentirte más liviano/a, cuidar tu energía y combatir la inflamación silenciosa que muchas veces frena tu bienestar. No importa si nunca antes hiciste Meal Prep: Te voy a guiar paso a paso, para que sientas que es fácil, práctico ¡y hasta divertido!



¿Qué es el Meal Prep?

Concepto

El Meal Prep es una técnica que consiste en preparar por adelantado las comidas de varios días. En este caso, vamos a enfocarnos en preparaciones que sigan un estilo antiinflamatorio, alto en proteínas, bajo en carbohidratos simples y con grasas saludables.

Beneficios

- Ahorras tiempo.
- Comés saludable sin pensarlo demasiado.
- Evitás decisiones impulsivas.
- Controlás mejor tus calorías y nutrientes.
- Sentís que tu cuerpo trabaja a tu favor.



Fundamentos del Meal Prep Antiinflamatorio



NUEVO PROGRAMA

MEAL PREP & BATCH COOKING

**APRENDE A ORGANIZAR TODA UNA SEMANA DE ALIMENTOS
EN SOLO 1 DIA DE COCINA!**

[Haz clic aquí](#)

MEAL PREP

Cocina Inteligente - Organización semanal

LO APRENDES UNA VEZ - TE ORGANIZAS DE POR VIDA



INCLUYE

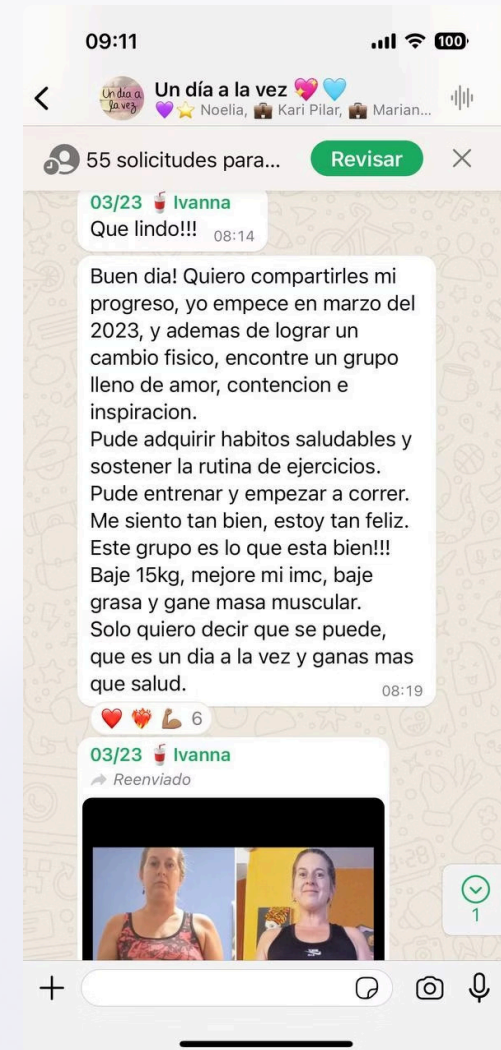
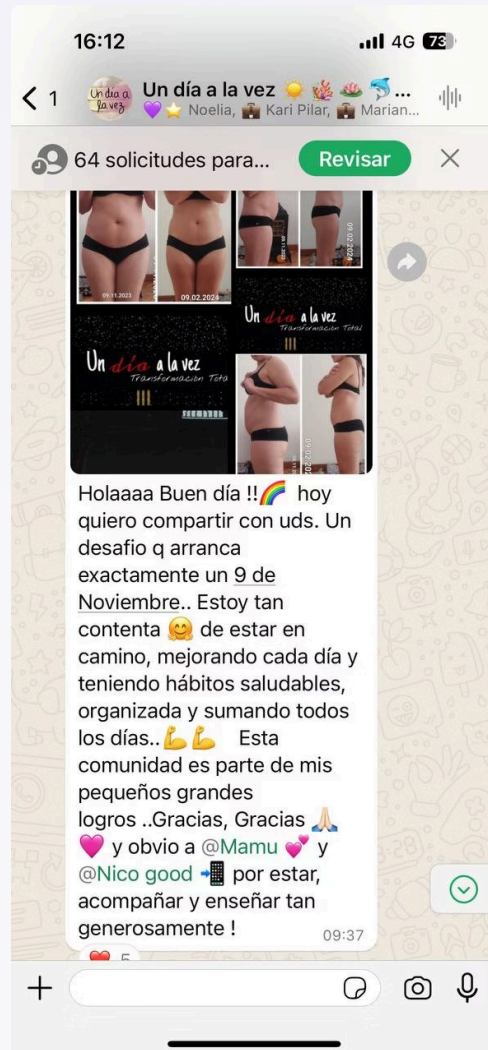
- Técnicas de BATCH COOKING
- Recetarios completos
- Técnicas de conservacion
- Cocina Antiinflamatoria
- Taller en VIVO Teorico/Practico
- Recetario de Jugos e Infusiones

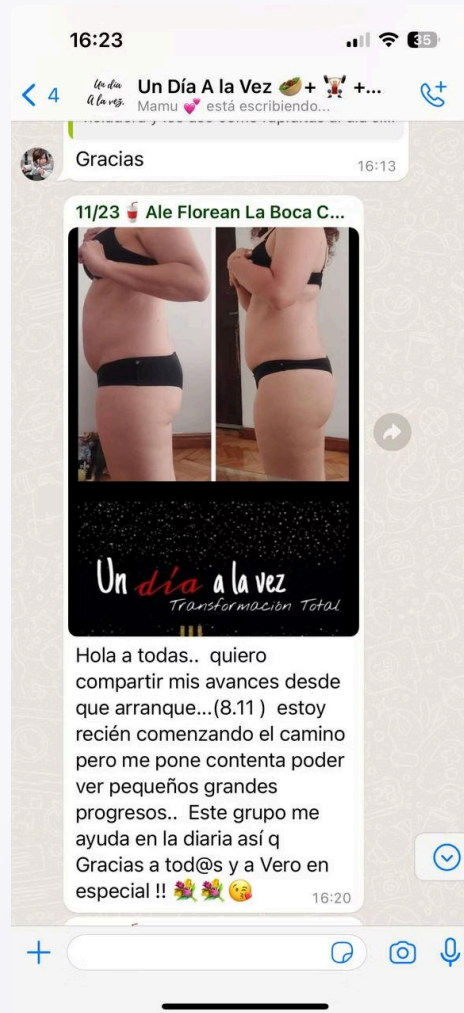
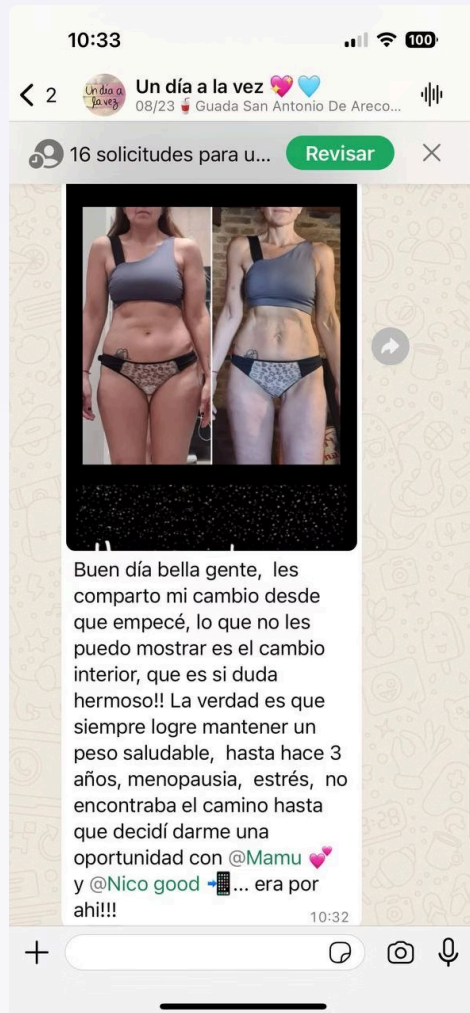


**ANTES DE CONTINUAR CON MAS RECETAS TE QUIERO MOSTRAR
ALGUNOS RESULTADOS DE MI COMUNIDAD!!**

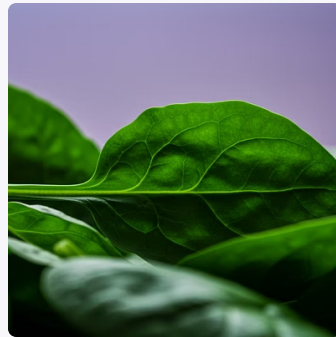


Mi resultado Post parto multiple X4!!





Ingredientes Clave



Pollo, pescado blanco, atún, carne magra, huevos, quinoa, batatas, brócoli, espinaca, kale, pepino, palta, frutos rojos, yogur natural sin azúcar, semillas (chia, lino), nueces y almendras.

Planificación Inteligente

Elegir las comidas

Elegimos las comidas del menú semanal.

Lista de compras

Hacemos la lista de compras basada en recetas seleccionadas.

Organizar tiempos

Organizamos tiempos de cocinado: 1 día largo o 2 días más cortos.

Porciones sugeridas básicas:

- Proteína: 100-150g por comida principal.
- Carbohidrato: $\frac{1}{2}$ taza cocida por comida (opcional según objetivos).
- Vegetales: ¡A voluntad!

Organización y Preparación

Utensilios necesarios:

- Toppers herméticos (preferiblemente de vidrio).
- Bolsas para freezer.
- Etiquetas adhesivas o cinta + marcador.
- Horno, sartén, olla grande, batidora de mano opcional.

Técnicas de conservación:

- Freezer: Porciones que consumirás después del 3er día.
- Heladera: Porciones que consumirás en las primeras 48-72 horas.
- Vacío parcial: Retirar el aire de las bolsas ayuda a conservar mejor.

Guía Paso a Paso para tu Meal Prep

Día 1: Cocinar proteínas

Asás pollo,
pescado, hervís
huevos.

Día 1: Cocinar vegetales

Al vapor o
salteados.

Día 1: Cocinar carbohidratos

Quinoa, batatas.

Día 1: Preparar snacks

Mix de frutos
secos, yogur
individual.

Día 2 (opcional): Armar porciones

Armás las porciones
individuales.

Día 2: Congelar

Congelás las que
consumirás después del
3er día.

Día 2: Etiquetar

Etiquetás con fecha y
nombre del plato.

Consejo: Usá bandejas de horno grandes para cocinar varios alimentos al mismo tiempo (batch cooking).



Menú Completo 7 Días – Visión General

Descubre nuestro plan completo de alimentación antiinflamatoria para toda la semana



Lunes

- Desayuno: Yogur griego + frutos rojos + semillas
- Almuerzo: Pechuga grillada + ensalada de espinaca y palta
- Merienda: Mix de frutos secos
- Cena: Pescado al horno + brócoli al vapor



Martes

- Desayuno: Omelette de 2 huevos + espinaca
- Almuerzo: Ensalada de atún + garbanzos
- Merienda: Rodajas de pepino + hummus
- Cena: Hamburguesa casera de pollo + batatas al horno



Miércoles

- Desayuno: Smoothie de proteína + chia
- Almuerzo: Salteado de carne magra + kale
- Merienda: Yogur griego + nueces
- Cena: Fajitas de pollo con vegetales



Jueves

- Desayuno: Porridge de avena + canela + berries
- Almuerzo: Pescado grillado + arroz de coliflor
- Merienda: Mugcake
- Cena: Omelette de claras + champiñones



Viernes

- Desayuno: Yogur + granola sin azúcar
- Almuerzo: Pollo al curry + brócoli
- Merienda: Almendras + 1 manzana verde
- Cena: Atún con palta en wrap de lechuga



Sábado

- Desayuno: Smoothie bowl de proteína + semillas
- Almuerzo: Hamburguesa magra + ensalada fresca
- Merienda: Yogur natural + frutos rojos
- Cena: Pechuga rellena de espinaca y queso



Domingo

- Desayuno: Omelette + palta
- Almuerzo: Pescado al horno + batatas al horno
- Merienda: Pepino en rodajas + guacamole
- Cena: Sopa de vegetales + huevo duro

Menú Completo 7 Días – Desayunos



Lunes

Yogur griego + frutos rojos + semillas



Martes

Omelette de 2 huevos + espinaca



Miércoles

Smoothie de proteína + chia



Jueves

Porridge de avena + canela + berries



Viernes

Yogur + granola sin azúcar



Sábado

Smoothie bowl de proteína + semillas



Domingo

Omelette + palta

NUEVO PROGRAMA

MEAL PREP & BATCH COOKING

APRENDE A ORGANIZAR TODA UNA SEMANA DE ALIMENTOS EN SOLO 1 DIA DE COCINA!

[Haz clic aquí](#)

MEAL PREP

Cocina Inteligente - Organización semanal

LO APRENDES UNA VEZ - TE ORGANIZAS DE POR VIDA



INCLUYE

- Técnicas de BATCH COOKING
- Recetarios completos
- Técnicas de conservacion
- Cocina Antiinflamatoria
- Taller en VIVO Teorico/Practico
- Recetario de Jugos e Infusiones



Menú Completo 7 Días - Almuerzos



Lunes

Pechuga grillada + ensalada de espinaca y palta



Martes

Ensalada de atún + garbanzos



Miércoles

Salteado de carne magra + ensalada



Jueves

Pescado grillado + arroz de coliflor



Viernes

Pollo al curry + brócoli



Sábado

Hamburguesa magra + ensalada fresca



Domingo

Pescado al horno + batatas al horno

Menú Completo 7 Días - Meriendas



Lunes

Mix de frutos secos



Martes

Rodajas de pepino + hummus



Miércoles

Yogur griego + nueces



Jueves

Mugcake sin harina



Viernes

Almendras + 1 manzana verde



Sábado

Yogur natural + frutos rojos



Domingo

Pepino en rodajas + guacamole

Menú Completo 7 Días - Cenas



Lunes

Pescado al horno + brócoli al vapor



Martes

Hamburguesa casera de pollo +
batatas al horno



Miércoles

Fajitas de pollo con vegetales



Jueves

Omelette de claras + champiñones



Viernes

Atún con palta en wrap de lechuga



Sábado

Pechuga rellena de espinaca y queso



Domingo

Sopa de vegetales + huevo duro

Tips Extra para el Éxito



Rotá combinaciones

Podés cambiar proteínas, vegetales y bases para no aburrirte.



Congelá por raciones

Eso facilita que descongeles solo lo que vayás a usar.



Sé flexible

Si un día no podés seguir el plan exacto, ¡no pasa nada!



Disfrutá el proceso

Meal Prep no es solo cocinar... es cuidar de vos mismo/a.



Beneficios del Meal Prep Antiinflamatorio

70%

Reducción de Inflamación

Los alimentos antiinflamatorios ayudan a reducir la inflamación silenciosa del cuerpo

30%

Ahorro de Tiempo

Menos tiempo cocinando durante la semana

25%

Mejora Composición

Potencial de mejora en la composición corporal

40%

Más Energía

Aumento de energía diaria con alimentación balanceada



Conclusión



Construye tu mejor versión

Cada semana de Meal Prep que completes es un ladrillo más en la construcción de tu mejor versión.



Organización, no magia

No es magia, es organización.



Autocuidado, no sacrificio

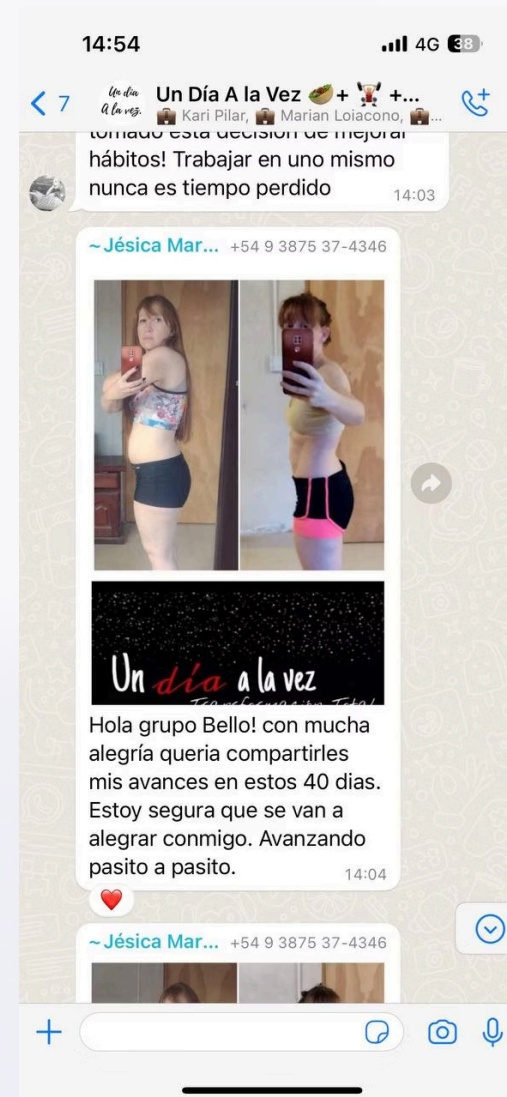
No es sacrificio, es autocuidado.

¡Tu cuerpo y tu mente te lo van a agradecer muchísimo! ¡Arrancá hoy y sentí el cambio!









NUEVO PROGRAMA

MEAL PREP & BATCH COOKING

**APRENDE A ORGANIZAR TODA UNA SEMANA DE ALIMENTOS
EN SOLO 1 DIA DE COCINA!**

[Haz clic aquí](#)

MEAL PREP

Cocina Inteligente - Organización semanal

LO APRENDES UNA VEZ - TE ORGANIZAS DE POR VIDA



INCLUYE

- Técnicas de BATCH COOKING
- Recetarios completos
- Técnicas de conservacion
- Cocina Antiinflamatoria
- Taller en VIVO Teorico/Practico
- Recetario de Jugos e Infusiones

