

Ejemplo relleno — organización batch cooking · mealprepatlas.com

Menú semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Tostada integral con tomate	Yogur + avena y fruta	Huevos revueltos + pan integral	Tostada con aguacate	Porridge de avena + fruta	Tostada + tomate	Huevos + aguacate + pan
Comida	Pollo asado + arroz + verdura	Arroz con pollo (sobras) + zanahoria	Garbanzos con verduras (batch)	Bol de arroz, garbanzos y verdura	Garbanzos con verduras (sobras)	A elegir / día de mercado	Cocido o guiso (para congelar)
Cena	Crema de calabacín	Ensalada de lentejas	Merluza al vapor + verdura	Ensalada de lentejas (sobras)	Tortilla de patatas + ensalada	Cena libre en familia	Restos de la semana
Merienda	Yogur + nueces	Compota sin azúcar	Fruta + puñado de nueces	Queso fresco + miel	Barrita de cereales casera	Fruta de temporada	Sesión de batch cooking (preparar)