



Càpsula

DINAR DE CARMANYOLA: METODOLOGÍA 'MEAL PREP' PER MENJAR SALUDABLE A LA FEINA INVERTINT 3 HORES A LA SETMANA

Durada | 10h



PRESENTACIÓ

El dinar de carmanyola es molt habitual en diversos àmbits laborals, igual que la falta de temps.

El fet de menjar saludable, no té perquè estar relacionat amb passar molt de temps a la cuina. Amb una bona planificació i gestió del temps, podem preparar en una estona, els àpats per a tota la setmana laboral, emmagatzemar-los a la nevera, i cada matí agafar un menú diari per a menjar-lo a la feina.

OBJECTIUS

- Mètodes d'organització i planificació dels dinars de carmanyola.
- Aprendre a cuinar per a tota la setmana en 3 hores amb una correcta gestió del temps.
- Conèixer els elements essencials d'un àpat saludable.
- Tenir tapers preparats a la nevera de dilluns a divendres per emportar-te a la feina.
- Conèixer una eina de gestió dels àpats amb possibilitat d'ampliar-ho al àmbit familiar.

PROGRAMA

1. Meal prep o Sistema de planificació culinària.
 - Concepte i definició
 - Eines de treball: Què necessito tenir a la meva cuina
2. Emmagatzematge segur dels aliments.
3. Organització i Planificació.
 - Elements bàsics per a un àpat saludable.
 - Escull el teu menú setmanal.
 - Llista de la compra.
 - Temps: 3 hores de cuina per a tota la setmana.
4. Gestió del temps i fórmules de meal prep.

5. Meal prep familiar.

DIRIGIT A

Programa "Cuidem al professional".

DOCENT

Teresa Gómez de Olmedo LListerri. Nutrició Shiatsu Zen.