

# QUÈ HI POSO A LA MEVA CARMANYOLA? PRACTICA EL “BATCH COOKING” I OPTIMITZA EL TEMPS

Moltes vegades, el nostre ritme de vida ens impedeix menjar a casa i ens obliga a buscar alternatives que ens permetin portar una dieta saludable.

Menjar de carmanyola és una opció molt recomanable perquè ens permet assegurar una varietat en els menús. Però també és important garantir una qualitat higiènica i aplicar unes mesures per menjar de forma segura, com ara, mantenir la cadena del fred, guardar els aliments en recipients aptes per al consum alimentari, etc.

Amb una mica d'organització i una bona planificació es poden elaborar menús variats i equilibrats per a cada dia.

## Què hi poso a la meva carmanyola?

### 1 CARMANYOLA SALUDABLE



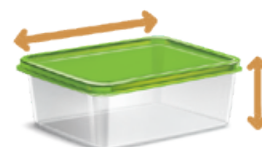
Si decideixes emportar-te el menjar en una carmanyola:



Prioritza les verdures en el plat.



Per mesurar la ració, serveix els aliments abans en un plat.



Tria carmanyoles que no siguin gaire grans.

# QUÈ HI POSO A LA MEVA CARMANYOLA? PRACTICA EL “BATCH COOKING” I OPTIMITZA EL TEMPS

## 2 CARMANYOLES SALUDABLES



Si t'estimes més emportar-te el menjar en dues carmanyoles:



Escull la **carmanyola gran** per a les **verdures**.



Amaneix l'amanida **quan vagis a menjar-la**.



Per **mesurar la ració**, serveix els aliments abans **en un plat**.

## En què consisteix el “batch cooking”?

La falta de temps i les jornades laborals completes han fet que proliferi una tècnica anomenada **batch cooking**.

“Consisteix a **cuinar amb antelació** les receptes que es consumiran en un període de temps determinat, normalment una setmana completa o la setmana laboral, amb l'**objectiu d'estalviar temps durant la setmana i portar un menú saludable, variat i equilibrat**”.



Cal tenir en compte les **frequències** de consum.



Crear un **menú** (distribuir els aliments durant la setmana).



Decidir quin **tipus** de “batch cooking” volem fer i el **dia de la setmana** que cuinarem.



Convertir els aliments en **receptes**.