
Meal prep 45 minuti

La tua routine domenicale anti crollo

Stampa questa checklist. Attaccala in cucina. Seguila ogni domenica.

Come usare questa checklist

- **45 minuti di tempo totale di preparazione** compresi i minuti di cottura
 - **Procedi in parallelo** non in sequenza
 - **Usa il telefono** come timer
 - **5 preni in ufficio** pronti per il lunedì - venerdì
-

Schema visuale temporale

0:00 - 0:05 - preparazione ingredienti

0:05 - 0:15 - cotture parallele

- pollo grigliato (12 minuti)
- quinoa (12 minuti)
- frittata muffin in forno (20 minuti)

0:15 - 0:35 - mentre procede la cottura taglia le verdure

0:35 - 0:40 - assembla e riponi

0:40 - 0:45 - pulizia finale e etichettatura

Lista della spesa

PROTEINE (scegline 2)

- 600g di petto di pollo
- 6 uova biologiche
- 2 lattine da 400g di ceci in scatola
- 500g di yogurt greco al naturale

VERDURE FRESCHE

- 100g di spinaci freschi
- 400g di pomodorini
- 2 cetrioli
- 3 carote
- 2 peperoni rossi
- 300g di zucchine

FRUTTA E SEMI

- 2 avocado
- 150g di mandorle sgusciate
- 3 mele
- 1 vasetto di semi di chia

CARBOIDRATI COMPLESSI

- 200g di quinoa cruda
- 200g di riso integrale (alternativa)
- 1 pagnotta di pane integrale

CONDIMENTI E GRASSI SANI

- olio extravergine di oliva (se necessario)
 - 150g di feta light
 - 2 limoni
 - sale marino
 - pepe nero
 - paprika
 - basilico fresco
 - 1 bulbo di aglio
 - 1 barattolino di senape di Dijon
-

Schema preparazione passo passo

FASE 1: PREPARAZIONE INGREDIENTI (0-5 minuti)

Prepara tutto prima di accendere i fuochi:

- lava il petto di pollo
- estrai 6 uova dal frigorifero
- misura 100g quinoa (o riso)
- prepara un piatto con peperoni e zucchine tagliate finemente
- accendi il forno a 180°C
- riempi la pentola di acqua per il pollo
- prepara lo stampo per i muffin (6 cavità)

FASE 2: COTTURE PARALLELE (15 minuti attivi + 20 minuti passivi)

Pollo grigliato:

- sciacqua e asciuga il petto
- metti in pentola con acqua fredda, sale, basilico
- porta a ebollizione, riduci fiamma media
- 12-15 minuti di cottura fin quando non c'è rosa nel mezzo

Frittata muffin:

- sbatti 4 uova con sale e pepe
- aggiungi peperoni e zucchine tagliate finemente
- dividi in 6 cavità stampo muffin
- metti in forno a 180°C
- 20 minuti di cottura fin quando è dorato e sodo al tatto

Quinoa:

- scalda l'acqua in pentola (250ml per 100g quinoa)
- aggiungi un pizzico di sale
- versa la quinoa e porta a ebollizione
- riduci la fiamma e copri
- 12 minuti di cottura fin quando l'acqua è assorbita

Verdure:

Mentre le cotture procedono taglia le verdure

- taglia 200g di pomodorini a metà
- taglia 2 cetrioli a cubetti
- grattugia 2 carote
- taglia spinaci grossolanamente
- spremi il succo di limone in una ciotola
- conserva in frigorifero coperto

FASE 3: ASSEMBLAGGIO E CONSERVAZIONE (5 minuti)

Frittata muffin:

- estrai dal forno e lascia raffreddare per 2 minuti
- metti in un contenitore di vetro ermetico
- etichetta: "FRITTATA | LUN-MER"

Quinoa:

- scola bene
- metti in un contenitore di vetro ermetico
- etichetta: "QUINOA | LUN-VEN"

Pollo:

- scola bene
- avvolgi in carta alluminio
- metti in un contenitore di vetro ermetico
- etichetta: "POLLO | LUN-GIO"

Verdure:

- disponi in un contenitore con carta assorbente
- chiudi ermeticamente
- etichetta: "VERDURE | LUN-VEN"

Ceci (se li hai scelti)

- scola e condisci con olio, limone e sale
- riponi in un contenitore
- etichetta: "CECI | LUN-VEN"

FASE 4: PULIZIA FINALE (5 minuti)

Menu

GIORNO	PIATTO	CONTENITORI DA PRENDERE
Lunedì	Mediterraneo	Verdure + ceci + quinoa + feta
Martedì	Pollo e avocado	Pollo + spinaci + avocado
Mercoledì	Frittata	Frittata + riso integrale + carote
Giovedì	Pollo	Pollo + pane integrale + spinaci
Venerdì	Flessibile	A tua scelta e in base agli avanzi

Snack pomeridiano veloce










OPZIONE 1: MANDORLE E MELA

- 10 mandorle (circa 50g)
- metti in un sacchetto piccolo
- etichetta: "SNACK | LUN-VEN."
- porta 1 mela al giorno

OPZIONE 2: YOGURT GRECO

- dividi i 500g di yogurt greco in 5 bicchierini piccoli
- aggiungi 1 cucchiaino di miele
- copri bene
- etichetta: YOGURT | LUN.-VEN."

Errori da evitare

 NON FARE	 FAI INVECE
 Preparare verdure il giovedì	 Taglia tutto domenica e conserva bene
 Mettere LE verdure in UN contenitore senza carta assorbente	 Usa carta per evitare umidità
 Tenere frigo a $>4^{\circ}\text{C}$	 Frigo a $1-3^{\circ}\text{C}$ per massima conservazione
 Contenitori sporchi	 Lava e asciuga prima di riempire
 Dimenticare L'etichettatura	 Scrivi sempre giorno di scadenza
 Fretta = crollo qualità	 Dedicaci 45 minuti concentrato

Tracciamento settimanale

Giorno	Pranzo scelto	Energia alle 15	Note
Lunedì		Da ★ a ★★★★★ []	
Martedì		Da ★ a ★★★★★ []	
Mercoledì		Da ★ a ★★★★★ []	
Giovedì		Da ★ a ★★★★★ []	
Venerdì		Da ★ a ★★★★★ []	

OSSERVAZIONI FINALI

- pranzo migliore: _____
- cambio per settimana prossima: _____

Obiettivo della settimana

Scegli il tuo obiettivo per questa settimana:

- ☐ **Principiante:** fare 3 pranzi su 5
- ☐ **Intermedio:** fare tutti i 5 pranzi ma senza snack
- ☐ **Avanzato:** fare tutti i 5 pranzi con snack

Buona preparazione! Vedrai come cambiano energia e focus nel pomeriggio.
