

# Guía de Comidas

## Semana Santa

Playa · Lago · Montaña

Tu menú completo, lista de meal prep y tips de empaque para unas vacaciones donde TÚ también descansás.

### MENÚ 4 DÍAS

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO	Granola + yogurt y frutas frescas	Huevitos a la ranchera	Huevos revueltos con vegetales	Huevos divorciados
ALMUERZO	Cerdo a la plancha ensalada verde + puré papa queso azul (Honest Foods)	Tacos de pescado con repollo	Pasta fría con pesto + pollo o camarones	Pollo Tikka Masala + arroz basmati (Honest Foods)
CENA	Carnes a la parrilla	Ceviche o sopa caliente	Pizza casera en sartén	Tabla: quesos, embutidos, pan
SNACKS	Frutas cortadas + hummus Honest Foods	Nueces y frutos secos	Galletas con queso	Palomitas para la noche

*Tip: Cocinás una vez, comés dos veces. El pollo del día 1 es la ensalada del día 2.*

## CHECKLIST MEAL PREP — EL DÍA ANTES

<b>Marinar las carnes</b>	En bolsa ziploc con marinada. Llegan al destino listas para la parrilla.
<b>Pre-cortar los vegetales</b>	Recipientes herméticos con papel toalla adentro para absorber humedad.
<b>Preparar salsas y aderezos</b>	Guacamole (con limón para que no oxide), pesto, vinagreta. En frascos.
<b>Desayuno del primer día</b>	Overnight oats listos para el refrigerador, o mezcla de pancakes preparada.
<b>Lavar y secar todas las frutas</b>	En recipientes listos para servir. Sin trabajo al llegar.
<b>Puré de papa (opcional)</b>	Si no comprás el de Honest Foods, prepáralo desde casa. Se recalienta muy bien.
<b>Proteína para la pasta</b>	Pollo a la plancha, atún o camarones salteados. Se agrega fría sobre la pasta con pesto.
-----	-----

## TIPS DE EMPAQUE Y TRANSPORTE

HIELERAS	ALIMENTOS	NO OLVIDES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una hielera solo para bebidas •</li> <li>• Hielos en bloque — duran más •</li> <li>• Alimentos pesados abajo • Frágiles y delicados arriba •</li> <li>• Líquidos en bolsa ziploc extra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recipientes herméticos siempre •</li> <li>• Carnes en papel aluminio •</li> <li>• Etiqueta todo con contenido •</li> <li>• Frutas lavadas en recipientes •</li> <li>• Salsas en frascos con tapa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrelatas y sacacorchos •</li> <li>• Tu propio cuchillo bueno •</li> <li>• Tabla para picar extra •</li> <li>• Papel toalla en cantidad •</li> <li>• Bolsas de basura extra</li> </ul>

## NOTAS · ALERGIAS · PREFERENCIAS

**Grupo / personas:**

	-----
	-----
	-----
	-----