



# Stockeados

**cocina por sesiones**

PLANTA BASE

# EL MÉTODO PARA COCINAR POR SESIONES Y TENER COMIDAS LISTAS PARA LA SEMANA

Tenés en tus manos una idea para transformar la forma en que cocinás: descubrí el método de cocción por sesiones, para conseguir comidas saludables y organizadas.

Sabemos que si llegaste hasta acá es porque te cansaste de pensar qué comer y dedicar bastante tiempo a cocinar cada día. Así que antes de comenzar, hacete esta pregunta: **¿Cuánto tiempo por día invertís en cocinar y preparar tus comidas?**

Si tenés estos síntomas, este método puede ayudar a transformarte:

- Pasas muchas horas cocinando o improvisas el menú a última hora y terminas comiendo siempre lo mismo.
- Vas al supermercado por un ingrediente y regresas con 10 cosas más que no necesitabas
- El delivery ya conoce tu nombre y apellido

Como dijo Albert Einstein, *'Si quieres resultados distintos, no hagas siempre lo mismo'*. ¿Estás listo para cambiar y mejorar tu salud? Es hora de cuidar tu alimentación y tomar decisiones informadas a la hora de elegir alimentos. La planificación es la clave: resuelve tus comidas de manera efectiva y alcanza tus objetivos de bienestar.

Éste es el resultado luego de una sesión de 60 minutos



# COCINAR POR SESIONES: LA REVOLUCIÓN EN LA COCINA



Cocinar por sesiones es una técnica super eficaz para gestionar la alimentación semanal. Consiste en separar unas horas de un día (el que tengas más libre), preparar una variedad de platos y dejarlos ya listos para comer. ¿Estás listo para ahorrar tiempo y dinero en la cocina? Éste método es la solución.

Un sólo día vas a estar 1-2 hs en la cocina, pero ¡por una semana no tendrás que cocinar más! Tampoco tendrás que preocuparte por pensar a diario lo que vas a preparar.

Beneficios exclusivos:

1. Tener más tiempo libre para vos
2. Menos estrés y preocupaciones
3. Planificación sencilla y eficiente
4. Comer sano y nutritivo, volverte más consciente de la comida que eliges comer
5. Menos limpieza y mantenimiento
6. Saber exactamente los productos e ingredientes que necesitas comprar y hacer una compra semanal
7. Poder variar los platos y menús

# CÓMO APRENDER A COCINAR POR SESIONES, EN 3 PASOS

1

## Crear el menú semanal

Planificar el menú de toda la semana te va a ahorrar la mitad del trabajo. Podés hacerlo en base a lo que ya tenés en casa o crear platos nuevos.

2

## Armar la lista de compras y hacer la compra

Éste paso es mucho mas sencillo con una buena planificación previa. Aprendé a hacer una lista de compras personalizada.

3

## Cocinar: la sesión

Esta es la parte mas importante: te enseñamos a hacer una hoja de ruta, para saber qué cocinar y en qué momento, para que te organices con los tiempos de cocina.

Podés encontrar todas las sesiones  
de STOCKEADOS, recetarios y  
nuestro Programa grupal de 21 días  
en [www.plantabase.com.ar](http://www.plantabase.com.ar)



# 1. Crear el menú semanal

Tomate unos minutos para planificar el menú semanal y conseguí reducir el estrés culinario en un 50%. De esta manera, tu mente ya no va a estar pensando constantemente en qué hacer para comer, y liberás esa carga mental de todos los días.

Además, te sirve para evitar el desperdicio de alimentos utilizando lo que ya tenés en casa, crear platos nuevos y variados, y armar una lista de compras eficiente.

De esta manera, podrás:

- Cocinar con tranquilidad, sin la presión del momento.
- Disfrutar de comidas saludables y nutritivas.
- Ahorrar tiempo y dinero.

Planificá, cociná y disfrutá de una semana más tranquila

**Hagamos una prueba:** Usando como base lo que ya tenés en casa, pensá 5 ideas de menú para el almuerzo (o para aquella comida que más te cueste hacer). No hace falta que los ingredientes sean todos distintos, podés utilizar la misma fuente de proteínas, vegetales o hidratos, en distinta presentación. Trata de planificar de tal forma que cocinar un mismo alimento te dé para al menos 2 o 3 comidas. Ésta es la clave.

## Te doy un ejemplo práctico:

Abrís la alacena y encontrás arroz, harina integral, tres latas de garbanzos, ves tempeh en el freezer, y además tenés algunos vegetales: pepino, tomate, zucchini y cebolla. Con todos estos ingredientes podemos crear estos 5 platos:

1. *Burritos (de harina integral) relleno de hummus y tomate*
2. *Ensalada de arroz, garbanzos crocantes, tomate y cebolla*
3. *Tempeh a la plancha con ensalada de pepino y tomate*
4. *Sopa crema de cebollas y garbanzos*
5. *Wok de tempeh, arroz, zucchini y cebolla*

Si no tenés nada en casa y hay que ir a comprar si o si, para armar platos nutritivos y completos, podés guiarte con estas columnas, elegir uno o dos alimentos de cada una ellas y crear muchas combinaciones:

Proteínas	Cereales	Vegetales
Tofu Tempeh Garbanzos Lentejas Porotos colorados Porotos negros Alubias Porotos mung Lentejas turcas Harina de garbanzos Harina de arvejas Pasta de legumbres Seitán Texturizados	Quinoa Arroz Cuscús Amaranto Trigo burgol Pasta Pan Tortillas	Zanahoria Calabaza Zapallo Cebolla Zapallito Berenjena Zucchini Hongos Tomate Pepino Remolacha Boniato Papa Choclo

## ¿Qué combinaciones hacer?

Pensá platos que consumas habitualmente, y recetas fáciles y prácticas para no desmotivarte.

Intentá que TODOS tengan proteínas, cereales y vegetales.

Podes tener una lista de preparaciones básicas como la nuestra (que te mostramos a continuación) y variar solamente los ingredientes.

Por semana siempre intentamos que haya

- 1 ensalada: algo fresco y parcialmente crudo que no requiera mucho esfuerzo
- 1 sopa crema: fría o caliente según la estación.
- 1 plato con un cereal simple: como arroz, pasta, cuscús, trigo burgol, etc. Es económico y práctico.
- 1 plato de algo relleno: un sandwich, un wrap o burrito, empanadas, tartas.
- 1 preparación distinta: acá solemos hacer recetas que no consumimos habitualmente como por ej: un pastel de papas o lasagna, ya sea por que utilicemos un método de cocción nuevo o porque compramos algún vegetal que hace mucho que no consumimos (tenés que probar la rotación de vegetales).

Tip: También podés aplicarlo a frutas, cereales, legumbres, etc

La **rotación de vegetales** la podes aplicar cada vez que vas a la verdulería y compras tus básicos, (para darte un ejemplo, nuestros básicos son: papa, zanahoria, berenjena, brócoli y tomate) sumá un vegetal siempre en rotación (acá variamos según temporada: compramos kale, remolacha, coles de brusela, nabo, endibias, hongos, boniato, hinojo, rabanitos, acelga, achicoria, etc).

**Hacer esto te va a permitir salir un poco de la monotonía y variar los vegetales.**

## Ahora te toca a vos

Podés hacer un menú cada semana, usar el mismo durante un tiempo, variar por estaciones o aprovechar si te sobró algo de la sesión anterior y cambiar el acompañamiento. Si te cansas de un plato o ves que no te termina de convencer, lo cambias y listo.

Recordá que para ahorrar tiempo cocinando tenés que, o bien repetir comidas, o utilizar los mismos ingredientes para recetas diferentes.

Tip: si buscás hacer sesiones distintas, ya que te sentaste a escribir, ¿por qué no pensás varios menús semanales? Así te olvidás de hacerlo cada semana.

Nosotras tenemos 4 menús mensuales que vamos rotando, y de vez en cuando sumamos alguno nuevo para incluir platos distintos o ir variando.



## 2. Armar la lista y hacer la compra

Una vez diseñado el menú, podés escribir la lista de compras para ir al súper por todos los ingredientes para cocinar, o por los que te falten.

Al hacerla, vas a evitar olvidarte cosas, comprar de más, o llenar el carrito con alimentos que no sabes cuándo vas a consumir. Nosotras, desde que incorporamos este método a nuestras vidas no volvimos a tirar comida.



Una opción es personalizar una plantilla de lista de compras como este ejemplo, donde tenés anotado los grupos de alimentos así no te olvidas de nada.

Otra idea es armar el menú semanal y elaborar la lista de compras en base a eso, como este ejemplo.



La compra puede ser el mismo día que realices la sesión, u otro distinto.

Una vez que llegues a casa, te recomendamos que limpies paquetes, latas y botellas, y desinfectes vegetales y frutas.

## **Así podés sanitizar tus vegetales y frutas:**

1

Colocarlos en la bacha de la cocina. Lavalros bajo el chorro de agua uno por uno, hasta retirar la suciedad. Dejarlos sobre la mesada.

2

En la misma bacha, llenar con agua potable utilizando una jarra medidora (para saber los litros que usas, así calculas las gotas de lavandina que necesitás).

3

Utilizar lavandina pura “apta para desinfección de agua/alimentos” (mira el rótulo) en la cantidad indicada en el envase.

4

Sumergir los vegetales y dejarlos reposar por 10 min. Retirarlos y secarlos con un repasador limpio o papel descartable antes de guardar.

### 3. Cocinar la sesión

Hasta acá todo fácil.

Ahora es fundamental que te hagas una hoja de ruta, para saber qué cocinar, en qué momento y en qué hornalla o electrodoméstico. Lo importante es que te organices con los tiempos de cocina y empieces por hacer las cosas que más tiempo te van a demandar.

Si pensamos en los cinco platos que diseñamos en el paso 1, con lo que tenías en casa, serían cosas como hervir el arroz, o amasar y cocinar la masa para los burritos, poner al horno los garbanzos para que se hagan crocantes, cortar los vegetales y saltearlos, hacer el hummus.

Luego sigue identificar las cosas que menos tiempo nos van a llevar, como hacer las ensaladas o grillar el tempeh, e intercalar estas comandas más fáciles en los momentos que nos quedan libres. Cocinar simultáneamente varios ingredientes te va a permitir ahorrar dinero, luz, gas y tiempo.

Con éste sistema vas a lograr terminar más rápido y organizarte mejor. Pero no lo tengas solo en tu cabeza, escríbilo en un papel, o en el celu bien detallado, porque te aseguramos que en la vorágine de cocinar, te vas a olvidar que tenías que hacer como siguiente paso.

Este fue solo un ejemplo rápido y práctico, pero ya conocés las bases para comenzar con la acción.

Te recomendamos que elijas un día en el que puedas dedicar un par de horas, para conseguir hacer las preparaciones sin interrupción.

Un recurso para no invertir demasiado tiempo cocinando es que combines preparaciones en crudo, como ensaladas, con otras más elaboradas, como una hecha al horno.

La misión no va a ser tan larga ni imposible como pensás, ya que lo más difícil (pensar el menú y hacer la compra) ya está hecho.

Otro tema a tener en cuenta, es que sea compatible con tu día a día. Por ejemplo, si haces sesiones para tener almuerzos listos y comes en la oficina, tiene que ser comida que se pueda llevar o transportar al trabajo.

Si querés saber cómo hacer éste proceso de una manera práctica y eficiente, podés descargar nuestras sesiones de 30, 60 o 90 minutos, donde ya está todo el procedimiento pensado y vas a tener listo 5 platos distintos para la semana. También podés adquirirlas para tener un guía, y luego desde ahí crear tus propias sesiones todas las semanas.



Podés encontrar todas las sesiones de STOCKEADOS en [www.plantabase.com.ar](http://www.plantabase.com.ar)

**Como último punto:** al momento de guardar la comida, te vamos a recomendar 100% que tengas tupperes y recipientes de vidrio, que es un material excelente para guardar alimentos, no contamina, y suele poder utilizarse en el horno para recalentar la comida.

El plástico también es una opción muy común para almacenar comida, pero son propensos a mancharse cuando se almacenan alimentos y deberías asegurarte de que sean libres de BPA (Bisfenol A), que es una sustancia química identificada como disruptor endocrino y que afecta a nuestra salud.

### **¿Y qué pasa con la comida de los fines de semana?**

Bueno, el método también se puede aplicar a esos días, pero te recomiendo que si tenés un tiempo libre, disfrutes de cocinar algo rico y fresco durante esos dos días, o aproveches la oportunidad para probar esos platos nuevos o elaborados que tenés pendientes.

En el caso de que quieras tener comida lista para los 7 días, te recomendamos estas dos opciones:

**1**

Hacer dos sesiones semanales, para tener platos frescos siempre. Por ejemplo, una sesión el domingo para tener comida hasta el miércoles y una sesión el jueves para tener comida hasta el domingo.

**2**

Cocinar una sesión más larga el fin de semana, y freezar los platos del viernes, sábado y domingo, así llegan frescos y en buen estado (excepto algunos, en los que no hace falta congelar, pero si guardar sin condimentar, tales como platos crudos como ensaladas).

Estas son las sesiones de **STOCKEADOS**

Lo quiero



## Sesión n.1 TEXTURIZADOS

1. Burgers de textu con ensalada
2. Pasta con bolognesa
3. Sopa crema de calabaza
4. Tarta de zapallitos
5. Calabaza rellena

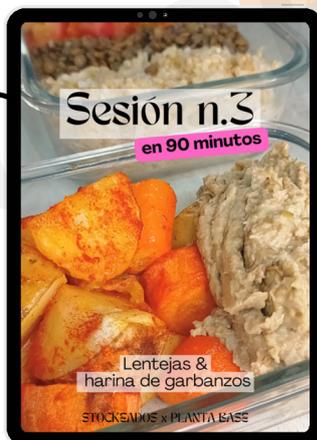


## Sesión n.2 QUINOA & TOFU

Lo quiero

1. Wok de quinoa
2. Milanesa de tofu con batata y tomate
3. Pasta con brocoli y crema pesto de espinaca
4. Wrap con ricota de tofu
5. Albóndigas de quinoa + ensalada

Lo quiero



## Sesión n.3 LENTEJAS & HARINA DE GARBANZOS

1. Ensalada de arroz con lentejas
2. Terrina de vegetales
3. Fainá con ensalada: palta, tomate y espinaca
4. Pastel de papas y coliflor de lentejas
5. Dip de lentejas con papa y zanahoria al horno

Llévate las 3 sesiones con esta promo que no te puedes perder

Quiero los 3



## RECETARIOS



Accedé a los recetarios salado y dulce del programa PLANTABASE. + de 70 ideas para empezar a comer más plantas.

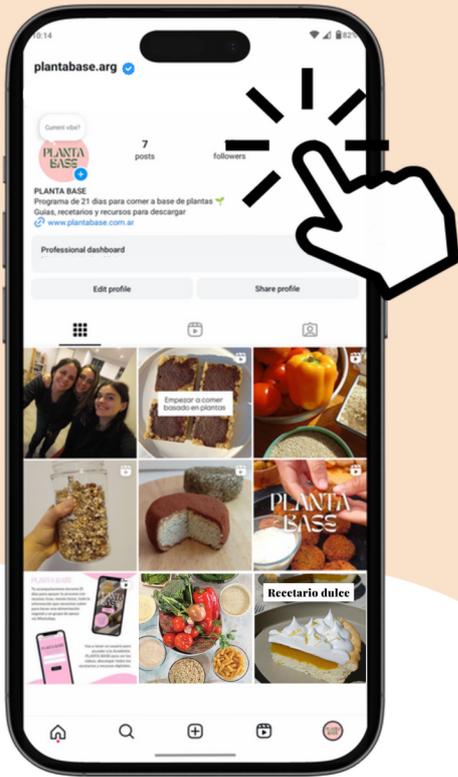
[Los quiero](#)

## PROGRAMA

Te acompañaremos durante 21 días con menús listos, 6 módulos y + de 40 videos con toda la información que necesitás para comer a base de plantas + descargables + un grupo de apoyo vía WhatsApp.

[Quiero participar](#)





Para ver ideas de alimentación basada en plantas, recetas y más consejos ¡Seguinos en nuestras redes sociales! Hacé click y descubrilas.



Este e-book fue creado por nutricionistas y cocineras apasionadas. ¡Esperamos que te inspire a seguir utilizando éste método!

Con cariño, el team de *Planta Base*

Conocé al equipo de **PLANTA BASE**



Click acá  
**Daiana**

Click acá  
**Rocio**

Click acá  
**Melina**