



Meal Prep autunnale completo

Questo è il **bonus extra** del corso **“Meal Prep in 5 step”** di BabyGreen

*riservato a chi ha fatto l'iscrizione
nel periodo di lancio del corso (20-25 ottobre 2020).*

contiene:

- un **menu settimanale** completo (5 giorni) con 3 pasti al giorno adatto alla stagione autunnale
- la **lista della spesa**
- **cosa fare in anticipo:** il piano di lavoro per cucinare in anticipo alla domenica
- **cosa fare giorno per giorno:** il piano di lavoro per i giorni della settimana

Suggerimento:

- leggere tutto il documento prima di cominciare a cucinare

Happy cooking!

Questo documento non può essere rivenduto o ceduto.

Grazie per rispettare il duro lavoro dell'autrice e del team.

È vietata la riproduzione di qualsiasi tipo, totale o parziale, su qualunque supporto, analogico o digitale, senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autrice.



Meal Prep autunnale completo

Menu della settimana (5 giorni)

	Colazione	Pranzo	Cena
<i>lunedì</i>	Overnight oats alle mele e cannella	Insalatona/Bowl Riso basmati + ceci + zucca	Polpette & sformati Torta salata con zucca e funghi + insalata
<i>martedì</i>	Pane pane e miele/marmellata + pera + yogurt	Pasta con verdure Fusilli con pesto di zucca e noci	Cereale con verdure + legume o formaggio Polenta con funghi + taleggio o altro formaggio
<i>mercoledì</i>	Colazione salata avocado toast con tahina, limone e pepe nero	Bruschette & sandwich Piadina con hummus di ceci e insalata	Uova uova con patate e insalata
<i>giovedì</i>	Dolce homemade torta + frutta	Pranzo degli avanzi <i>in base agli avanzi disponibili in frigo</i>	Risotto Risotto zucca e zafferano
<i>venerdì</i>	Bowl yogurt con riso soffiato, pera e nocciole	Pasta con verdure e legumi Pasta con ragù di lenticchie	Pizza night pizza finta

(in verde sono indicati i temi del giorno, come da metodo Meal Prep in 5 step di BabyGreen)

Lista della spesa

- Ceci secchi, 200 g
- Zucca, 1 grande
- Funghi freschi, 500 g
- Insalata verde (tipo lattuga), 2 o 3 cespi
- Avocado, 4 piccoli (meglio se italiani)
- Patate, 1 kg
- Limoni, 2
- Cipolle, 3
- Sedano, 1 gambo
- Carote, 4
- Riso per risotto, 400 g
- Riso basmati, 400 g
- Farina di mais, 400 g
- Uova, 4
- Mozzarelle, 4
- Pane integrale
- Piadine, 8
- Farina tipo 2 (o altra preferita)
- Noci e nocciole
- Mele, 2
- Pere, 4
- Riso soffiato, 80 g
- Fiocchi di avena, 100 g
- Cannella
- Origano
- Miele/Marmellata/Burro di frutta secca
- Tahina, 6-8 cucchiari
- Latte (circa 500 ml) e Yogurt (circa 500 g)
- Fusilli, 500 g
- Pasta corta, 400 g
- Lenticchie marroni, 500 g
- Passata di pomodoro, 800 g



Meal Prep autunnale completo

Cosa fare in anticipo

Sabato sera

Mettere i ceci in ammollo

(saltare questo step se si cuociono nella Instant Pot con il metodo senza ammollo)

Domenica (circa 2 ore)

Cuocere la zucca al forno	Lavare e asciugare la zucca e infornarla intera a 180-200° per 40 minuti.	In frigo in contenitore ermetico, max 4 giorni
Cuocere i ceci	Lavare i ceci ammollati sotto l'acqua corrente e cuocere in acqua abbondante (3:1) per 40 minuti. Cottura lenta a fiamma bassissima. Salare dopo la cottura. Nella Instant Pot cuocere 40 minuti senza ammollo.	In frigo in contenitore ermetico, max 4 giorni
Cuocere i funghi in padella	Pulirli e tagliarli a listarelle. Cuocere 10-15 minuti in una padella a fuoco medio-basso con aglio, olio e prezzemolo.	In frigo in contenitore ermetico, max 3 giorni
Cuocere riso basmati	Versare il riso nell'acqua bollente salata. Per ogni tazza di riso usare 1,5 tazze di acqua. Coprire e cuocere a fuoco medio per 10 minuti. In alternativa: 4 minuti pressure low nella Instant Pot, 1:1.	In frigo in contenitore ermetico. Max 1-2 giorni
Lavare l'insalata verde	Lavarla bene in acqua fresca. Non gettare l'acqua, darla alle piante. Asciugarla bene.	In frigo in contenitore ermetico, max 4 giorni ¹

¹ sul fondo e sopra l'insalata mettere carta assorbente per eventuale umidità in eccesso.



Meal Prep autunnale completo

Ragù di lenticchie	500 g lenticchie marroni, 700 g passata di pomodoro, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 cucchiaio di olio EVO, 700 ml acqua, sale. Tritare le verdure e farle soffriggere con olio. Aggiungere le lenticchie (sciacquate) e un po' d'acqua. Dopo 2 minuti unire la passata di pomodoro e il resto dell'acqua. Cuocere a fuoco basso con il coperchio per circa 45 minuti. Aggiungere acqua se necessario. Salare.	In freezer*
Torta salata con zucca e funghi	Preparare la pasta per torte salate (v. ricetta). Stenderla su una tortiera da circa 26 cm di diametro, coprendo anche i bordi. Distribuire sopra la zucca e i funghi. Fare un giro d'olio evo. Cospargere con timo, sale, pepe. In forno ventilato a 180° per circa 30 min (il bordo deve essere dorato).	Conservare in frigo, max 3 giorni, ben chiusa intera o porzionata.
Hummus di ceci	250 g ceci cotti, 2-3 cucchiai di salsa tahina, succo di un limone bio, 2-3 cucchiai di olio EVO, 1 pizzico di sale, 1 spicchio d'aglio fresco (facoltativo), 1/2 cucchiaino di cumino in polvere (facoltativo). Inserire nel mixer tutti gli ingredienti e azionare fino ad avere un composto cremoso. Aggiungere, se necessario, un paio di cucchiai di acqua.	In freezer*
Preparato per torta	preparare uno dei preparati del modulo <i>"Meal Prep: idee & soluzioni per colazioni e merende"</i>	Conservare in dispensa, chiuso in contenitore ermetico.

**valutare di aumentare la quantità per conservarlo in freezer per le settimane successive*



Meal Prep autunnale completo

Cosa fare giorno per giorno

Lunedì

colazione: Overnight oats alle mele e cannella

- estrarre l'avena ammollata dal frigo, scaldarla in un tegame (se si vuole), aggiungendo un po' di latte o acqua. Tagliare una mela a cubetti. Aggiungerla all'avena insieme a cannella, noci, sciroppo d'acero e un cucchiaino di burro di mandorle.
- *suggerimento*: chi si sveglia almeno 30 minuti prima della colazione può ammollare l'avena al mattino stesso

pranzo: Riso basmati + ceci + zucca

- scaldare bene e uniformemente il riso basmati in un tegame, se necessario aggiungere un goccio d'acqua, aggiungere ceci e zucca (tagliata a pezzetti). Far scaldare tutto insieme. Aggiungere semi misti e un filo d'olio, sale e pepe.
- *suggerimento*: il riso basmati si può preparare anche sul momento in 10 minuti, oppure nella Instant Pot in 4 minuti

cena: Torta salata con zucca e funghi + insalata

- estrarre dal frigo la torta salata, scaldarla qualche minuto in forno statico (circa 100° gradi per 7-8 minuti).
- estrarre dal frigo l'insalata e condirla con olio, sale, aceto. Per arricchirla: aggiungere semi misti, una mela a cubetti o altre verdure crude a piacere

Martedì

colazione: pane e miele/marmellata + frutta + yogurt

- affettare il pane e farlo tostare
- estrarre dal frigo la marmellata e/o il miele dalla dispensa
- estrarre dal frigo lo yogurt
- lavare e tagliare a fettine la pera e arricchirla con cannella e/o zenzero in polvere

suggerimento: si può affettare il pane in anticipo e conservarlo in un contenitore ermetico a temperatura ambiente per due giorni

pranzo: fusilli con pesto di zucca e noci

- mentre i fusilli cuociono preparare il pesto di zucca e noci: in un mixer frullare la zucca cotta, mezzo scalogno stufato, olio extravergine di oliva, cannella, noci, zenzero, qualche foglia di menta, sale e pepe.

cena: polenta con funghi + taleggio o altro formaggio

- preparare la polenta:



Meal Prep autunnale completo

- ❖ se si usa polenta istantanea: versarla a pioggia in una pentola piena di acqua salata e portata a bollore, nelle quantità indicate, mescolare per la quantità di tempo (in genere intorno ai 5 minuti) indicata sulla confezione, fino ad ottenere un composto omogeneo
- ❖ se si usa la farina di mais: si può preparare la polenta nella Instant Pot (o nella pentola a pressione) in 8 minuti²
- estrarre dal frigo i funghi e scaldarli bene in padella, aggiungendo un goccio d'acqua per non farli attaccare
- estrarre dal frigo il formaggio (taleggio, gorgonzola o preferito)

Martedì sera per il giorno successivo:

- trasferire l'hummus congelato dal freezer al frigo
- fare cuocere le patate (con la buccia, ben lavata) al punto giusto, non troppo (a vapore o in acqua bollente). Farle raffreddare e riporle in frigo, chiuse dentro contenitore ermetico.

Mercoledì

colazione: avocado toast con tahina, limone e pepe nero (usare preferibilmente avocado italiano)

- fare tostare il pane, spalmare la tahina, le fettine sottili di avocado (prima irrorato di limone), olio evo, sale, pepe, semi di sesamo

pranzo: piadina con hummus di ceci e insalata

- scaldare la piadina in padella per qualche minuto
- farcirlo con hummus di ceci, foglie di insalata, carote tagliate a nastri, cipolla fresca a fette, pomodorini o altre verdure di stagione

cena: uova con patate e insalata

- estrarre le patate dal frigo e tagliarle a pezzetti
- in una padella ampia far scaldare uno spicchio d'aglio e un filo d'olio evo. Aggiungere le patate e farle arrostitire. Aggiungere sale e pepe.
- in un'altra padella (o nella stessa, se c'è spazio) preparare le uova (occhio di bue, strapazzate o come si preferisce)
- estrarre dal frigo e condire l'insalata verde

Mercoledì sera per il giorno successivo:

- fare una torta con il preparato

² si può preparare in 35-40 minuti nel tegame normale, mescolando regolarmente. In questo caso valutare di prepararla alla domenica, conservarla in frigo in un contenitore chiuso ermeticamente, estrarla dal frigo qualche minuto prima di cena, tagliarla a fette e farla grigliare per qualche minuto. È comunque un'ottima soluzione.



Meal Prep autunnale completo

Giovedì

colazione: fetta di torta + frutta

- lavare e tagliare la frutta

pranzo: avanzi

- a questo punto della settimana è probabile avere degli avanzi in frigo. Possono essere la base per un ottimo pranzo, combinando fonte proteica + verdure + cereali

cena: risotto zucca e zafferano

- estrarre la zucca dal frigo
- scaldare l'acqua nel bollitore
- soffriggere la cipolla tritata, aggiungere la zucca schiacciata con la forchetta
- dopo un paio di minuti aggiungere il riso e fare tostare per 1-2 minuti
- ricoprire di acqua calda e mescolare. Aggiustare di sale. Coprire con il coperchio e lasciare cuocere. Se necessario aggiungere altra acqua calda.
- negli ultimi minuti di cottura aggiungere lo zafferano, sciolto in due dita di acqua calda.
- al termine della cottura mantecare qualche minuto con abbondante parmigiano.

giovedì sera: estrarre il ragù di lenticchie dal freezer e trasferirlo in frigo

Venerdì

colazione: yogurt con riso soffiato, pera e nocciole

- in una ciotola unire yogurt, riso soffiato, pera a pezzetti, cannella e nocciole tritate grossolanamente

pranzo: pasta con ragù di lenticchie

- mentre la pasta cuoce, scaldare il ragù in un tegame, aggiungendo un goccio d'acqua se necessario

cena: pizza finta

- accendere il forno a 200°C, modalità ventilata. In una ciotola condire la passata di pomodoro con un filo d'olio, origano e sale. Con un cucchiaino spalmare la passata su una piadina (ma non sui bordi). Distribuire la mozzarella a dadini sulla piadina. Cuocere in forno per 10 minuti.