



BATCHCOOKING

Cocina en pocas horas el Menú de toda la semana.

En este curso comparto el método que he creado y utilizo al cocinar para mis clientes, en el que aprenderás trucos para organizarte mejor y cocinar utilizando todos los fuegos de tu cocina.

Invirtiendo tan sólo 4 horas, tendrás 10 variedades de platos listos que serán el menú familiar para toda la semana.

[ACCEDE AQUÍ AL CURSO](#)

Estoy segura que si has llegado hasta aquí es porque quieres comer rico, sano y variado pero tu principal enemigo es la Falta de Tiempo.

Te gustaría tener listo el Menú Familiar para toda la semana invirtiendo muy poco tiempo en la cocina.

Te has cansado de preguntarte
¿Y ahora, qué cocino?
Y te vendría genial tener un Menú planificado y listo para cocinar.

Te quieres cuidar en la alimentación sin que eso suponga utilizar ingredientes extraños o procesos largos y complicados.

Descubre el Batchcooking!

Aprende cómo aprovechar al máximo tu tiempo en la cocina preparando platos saludables.

Con este método **destinas unas horas**, en un día concreto de la semana para **cocinar una serie de recursos** que te permitirán montar en 5 minutos, un menú distinto cada día.

- Sin ingredientes raros
- Sin procesos complicados
- y con **platos saludables** basados en comida real, **sin gluten, sin lácteos y sin azúcar.**

En este curso comparto los secretos que he aprendido como chef y que me permiten **gestionar el tiempo** para que puedas ponerlos en práctica en tu cocina.

Te enseñaré a **invertir sólo 4 horas en la cocina, para tener listas 10 variedades de platos saludables** que serán el menú familiar para toda la semana.

CON ESTE CURSO CONSEGUIRÁS

TIEMPO LIBRE	AHORRAR DINERO	SENTIRTE SALUDABLE	COMER RICO, SANO Y VARIADO
<ul style="list-style-type: none">• No tendrás que pensar qué cocinar cada día ni buscar recetas nuevas para innovar.	<ul style="list-style-type: none">• Al comprar las cantidades justas para preparar los platos de la semana, no tendrás restos en tu nevera.	<ul style="list-style-type: none">• Al consumir comida de verdad, irás mejor al baño, dormirás mejor, tendrás más energía y vitalidad y te sentirás más pleno.	<ul style="list-style-type: none">• Aprenderás nuevas formas de preparar platos sencillos y sabrosos con ingredientes que encuentras fácilmente.

¿QUÉ INCLUYE ESTE CURSO?

Con este curso aprenderás a organizarte en la cocina, haciendo que **unas horas sean suficientes para preparar el Menú de toda la semana** con platos ricos, sanos y variados, que te **garantizarán una alimentación saludable**.

- El curso tiene como base una **dieta omnívora**, con muchos vegetales, grasas buenas y carnes de calidad.
- Las **raciones** están calculadas **para 4 personas**, por lo que deberás ajustar cantidades en caso de que en tu casa sean más o menos personas, o más o menos comilones.
- Cocinando como te propongo en este curso **tendrás resueltas las comidas y cenas para los 5 días de la semana**.

El curso se divide en 5 Módulos con 15 videos en total + 2 ebooks descargables

ESPECIAS Y TOPPINGS: En el primer video te contaré cuáles son las especias que no te pueden faltar y los toppings saludables que elevarán tus platos a otro nivel.

UTENSILIOS Y CONSERVACIÓN: En el segundo video te diré cuáles son los utensilios que necesitarás para que trabajes con más comodidad en la cocina.

También te cuento algunos trucos para conservar mejor los platos y así aprovechar su vida útil.

ALIÑOS Y SALSAS: En el tercer video prepararemos los aliños y salsas básicas que te servirán para enriquecer tus platos. **INCLUYE UN EBOOK DESCARGABLE**

PREPARACIONES BASES: ¡En el cuarto video pasamos a la acción! Tu y yo nos encontraremos en la cocina y en un mano a mano realizaremos las preparaciones base que nos servirán para luego armar los diferentes platos. **INCLUYE DESCARGABLE CON TIEMPOS DE PREPARACIÓN**

MONTAJE DE LOS PLATOS: ¡Y para el final lo mejor! Videos individuales con el montaje de cada uno de los platos con todos los recursos que habíamos preparado. **INCLUYE DESCARGABLE CON LAS RECETAS**

Además te llevas dos Bonus de Regalo

LISTA DE COMPRA: Con todo lo necesario para realizar las preparaciones. Raciones pensadas para cuatro personas.

MENU SEMANAL Un descargable listo para imprimir, y pegarlo en la nevera. Menú de comidas y cenas para una familia de 4 miembros.



Este curso es mi propuesta para ayudarte a optimizar tu tiempo y afianzar el compromiso con tu salud.

Soy Laura Núñez, y aunque estudié marketing, **descubrí en la cocina mi vocación**, especializándome en la elaboración de comida sin gluten, sin lácteos y sin azúcar.

He creado **Tu Menú Saludable**, un servicio donde en 3 horas preparo a domicilio 25 platos, y por el que han pasado más de 300 personas en menos de un año de su lanzamiento.

Si te ponés a pensar nos alimentamos varias veces al día. Por ello si queremos sentirnos con energía, vitalidad, sanos y con la mente despejada para hacer todo aquello que nos gusta, empezar por los alimentos es un buen punto de partida y revolucionario a la vez.

Con mi trabajo pretendo hacer de tu cocina el mejor lugar donde devolverle la salud a tu cuerpo, nutriéndolo con comida rica, variada y saludable.

Compartiré el método que he creado y utilizo al cocinar para mis clientes, en el que aprenderás trucos para organizarte mejor y cocinar utilizando todos los fuegos de tu cocina.

¿Qué valor tiene para tí tener preparado en muy pocas horas el Menú Familiar para toda la semana?

Hoy en día todos vamos con prisas y con la sensación que no nos da la vida.

De hecho una de las frases que más nos repetimos es: **“No tengo tiempo”**

Y esta es la **excusa** que más usamos **para no alimentarnos bien**.

Aún así queremos cuidarnos en la alimentación.

Por eso he creado este curso.

Para ayudarte a ahorrar tiempo y comer más saludable.

Aprenderás a gestionar y organizar el tiempo que destinas a cocinar para ti y tu familia, preparando platos sencillos con ingredientes nutritivos, sin gluten, sin lácteos y sin azúcar.

- Porque quiero que cuides tu salud comiendo rico, sano y variado.
- Porque quiero que tengas tiempo libre para disfrutar de hacer aquello que te gusta.
- Porque quiero que descubras cómo aplicando sencillas prácticas en la cocina puedes cambiar tu alimentación.

Imagina que llegas a tu casa, abres la nevera y allí te esperan tus tupperes llenos de comida saludable lista para calentar y disfrutar que has preparado con antelación invirtiendo sólo unas horas en la cocina.

¿QUÉ VALOR LE DARÍAS?

Llámame exagerada, pero yo me pongo a bailar de la emoción y firmo lo que haga falta. Tener la comida y la cena lista y organizada para toda la semana te hace sentir libre para poder hacer otras cosas que te gustan y además reafirmas tu compromiso con tu salud.

¿QUÉ VALOR TIENE EL CURSO? LA INVERSIÓN ES DE 87.00 €

ME APUNTO AL CURSO

ESTE CURSO ES PARA TI SI:

- Necesitas más tiempo disponible y el que tienes no quieres dedicarlo 100% a tener que pensar qué comer o qué cocinar cada día.
- Necesitas un impulso para comenzar con un cambio en tu vida y no quieres una dieta, simplemente quieres comer sano.
- Entiendes que invertir un mínimo de horas en la cocina para comer sano es necesario para el cuidado de tu salud y la de tu familia.
- Quieres aprender a organizarte mejor en la cocina, rentabilizando el tiempo que inviertes.
- La cocina no es tu punto fuerte, pero te has cansado de comer siempre lo mismo o quieres experimentar nuevas formas de combinar tus alimentos.



Sé de los quebraderos de cabeza que significa planificar y pensar ¿Qué comemos?

Sé lo que es **no tener ganas o tiempo para invertir en la cocina.**

Sé también los **beneficios** que tiene para la salud física, emocional y espiritual el **alimentarte con comida de verdad** incorporando todos los nutrientes que necesitamos.

Y es que tal y como vamos de tiempos invertir el poco que nos queda disponible en cocinar no es lo que más nos apetece.

Por ello quiero compartirte lo que a mí me ayudó a construir una vida focalizada en la alimentación saludable a pesar de tener poco tiempo.

Estoy segura que te servirá como base para adaptarlo a tu vida y a hacer más llevadera tu inversión de tiempo y esfuerzo en cuidar tu salud.

INVIERTO 87€ EN MI SALUD Y ME APUNTO AL CURSO