

Únete a la cultura del tupper

Únete a la cultura del tupper

[imprimir](#)



Comer de “tupper” es cada vez más habitual. Sobre todo entre las personas que pasan todo el día fuera de casa y quieren ahorrar algunos euros.

Además de cuidar tu cartera, preparar tu propio menú permite también **controlar las calorías que ingieres** y **seguir una dieta nutritiva y equilibrada**.

Si aún no lo has probado, ¡apúntate a la cultura del “tupper”! Con Chef Plus te resultará muy fácil: del robot al “tupper”, ¡así de sencillo!

Consigue un menú sano, seguro y nada monótono

- Utiliza **recipientes ideados para mantener la comida** en buenas condiciones y **transporta de forma segura** todo lo necesario: cubiertos, servilleta, aliño, etc.
- Aprende a **elegir los alimentos**. Algunos toleran mejor el transporte y los cambios de temperatura, como las ensaladas de pasta, las verduras cocidas o las legumbres. En cambio, los fritos, el huevo o la fruta pelada suelen perder su buen aspecto y cambiar de textura. Los alimentos a la plancha también pierden su sabor al recalentarlos, así que es mejor llevar comida hervida, guisada o cocinada en el horno. Los caldos son también una buena opción.
- Si preparas comida caliente, **deja que se enfríe antes de cerrar el recipiente** para evitar la humedad y la proliferación de bacterias.
- **Varía a menudo de recetas** para que la comida no resulte monótona. Llevar **condimentos** es una buena opción, ya que ayuda a crear nuevos sabores. Aún así, es preferible no transportar mayonesas, natas u otras salsas elaboradas con huevo o leche, ya que podrían estropearse con el cambio de temperatura.
- **Evita comer en la mesa** o en el espacio en el que trabajas. Lo ideal es **marcar un horario de comidas** y procurar seguirlo para hacer consciente el acto de comer. Si el tiempo acompaña, es positivo **comer al aire libre** para desconectar, por poco que sea, de la rutina del empleo y de las obligaciones.

Ideas sanas y sabrosas

La mayoría de comidas deberían contener (sino todos, casi todos) los siguientes grupos de alimentos: **verduras y hortalizas**, **cereales** como pasta y arroz, **proteínas** como carne o pescado y **grasas saludables**, como las que aporta el aceite. Además, el menú debería contener una **fruta o lácteo**.

Os damos algunas ideas de **menús ricos y saludables**:

1. Ensalada de arroz salvaje con pollo, huevo duro y piña. Carpaccio de ternera. Sandía.
2. Cuscús con calabacín y zanahoria. Croquetas de bacalao y un tomate. Yogur.
3. Lentejas con verduras. Pollo a la plancha con una patata al horno. Manzana asada.
4. Ensalada de trigo con atún, pimiento y aceitunas. Merluza empanada. Mousse de chocolate.

Etiquetas

[menús](#)

[menús de tupper](#)

[menús saludables](#)

[tupper](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar