

- LUCY POSITIVE -

ORGANIZADOR DE COCINA

PLANIFICA TUS COMIDAS



Organizador de Cocina

Copyright © 2020– Lucy Positive
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada o transmitida por medio electrónico, grabada, fotocopiada ni difundida por ningún otro procedimiento sin la autorización de la autora.

PRIMERA PARTE

CÓMO USAR EL ORGANIZADOR DE COCINA

LUCY POSITIVE

LUCY POSITIVE

INTRODUCCIÓN

La cocina es el espacio de la casa donde pasamos la mayor parte del tiempo. En la cocina dialogamos en familia, almorzamos, cenamos juntos, invitamos a nuestros amigos. Es decir, la cocina es el lugar de más movimiento dentro de nuestro casa. Por eso, debe estar ordenada y organizada.
La cocina debe tener los elementos que más usamos a mano y los que menos usamos o usamos ocasionalmente pueden estar guardados en los compartimentos que no sean de acceso diario.

La clave para organizar la cocina y en especial las comidas es tener los elementos de cocina y los alimentos en un lugar de fácil acceso. También es muy importante tener una cocina que sea fácil de limpiar.
En cuanto a la organización de la cocina un tip a tener en cuenta:

Priorizar la funcionalidad antes que la estética

Si bien a todas nos gusta cocinar en una cocina como la de las fotos de revista de decoración, lo que realmente importa y tenemos que tener como objetivo es que la cocina debe ser acorde a nuestras necesidades y a la cantidad de personas que viven en las casa y por las que vamos a cocinar diariamente.
La cocina es el lugar en donde disfrutamos cocinar, estar y encontrarnos.

Para ayudarte a organizar mejor tu cocina y también tus comidas es que elaboré este **ORGANIZADOR DE COCINA**.

Es más fácil organizarnos y que se nos ocurran ideas nuevas a la hora de cocinar cuando tenemos visualmente organizadas las comidas, las recetas favoritas, el menú semanal, etc



CÓMO USAR EL ORGANIZADOR DE COCINA

El organizador de cocina está compuesto por 20 hojas muy prácticas y útiles para que cualquier persona pueda organizar y planificar las comidas de la familia de la manera más sencilla. Decidí incluir todo lo que para mí es indispensable a la hora de pensar en ser organizada y creativa en la cocina.





El ORGANIZADOR DE COCINA incluye:

- Menú Semanal
- Lista de Compras
- Recetas para probar
- ¿Qué cocino este mes?
- Recetas favoritas
- Inventario del freezer
- Menú especial
- Etiquetas
- Plan de Limpieza
- Divisores para ordenar el organizador
- Notas

¿Quieres alimentar mejor a tu familia y cambiar algunos hábitos nutricionales? Nada mejor que planificar previamente todo lo que van comer durante la semana. Así te aseguras de que estén bien alimentados.

Armé este menú semanal pensando en todos los días de la semana (de lunes a domingo). Y tuve en cuenta tres comidas: el almuerzo, la cena y los snacks de cada día.

¿Por qué planificar semanalmente? La verdad, dos menúes fuertes al día por 7 días es mucho y si no planificas te quedas sin ideas y terminas comiendo cualquier cosa, o comes siempre lo mismo, o terminas pidiendo chatarra al delivery.

Tener las comidas planificadas es la clave para tener una buena alimentación, especialmente si en la familia hay niños pequeños.

Pensar en preparar un menú semanal puede parecer complicado, pero te aseguro que no lo es.
Sólo requiere un poquito de tiempo y dedicación a la hora de sentarse a armar las combinaciones justas de hidratos de carbono, proteínas y vitaminas que tiene toda comida saludable.



Puedo afirmar que conseguirás grandes beneficios utilizando este sistema de planificación.

Con toda certeza ahorrarás tiempo planificando tus comidas. Podrás hacer un mejor uso de lo que tienes en la heladera o en la despensa.

¿Te ha pasado que por no planificar con antelación no sabes qué alimentos tienes en casa, pierdes mucho tiempo intentando ver qué cocinas y terminas preparando opciones más rápidas pero menos saludable? Pues a mí sí.

Pero ahora con este **ORGANIZADOR DE COCINA** resuelvo todo más rápido y sin hacerme tanto problema.

Y lo más importante! Sabiendo qué cocinas sabrás qué cosas comprar y no te tentarás comprando cosas innecesarias.

Te recomiendo que plastifiques las páginas del organizador o que las guardes dentro de un folio transparente y con un marcador al agua que se pueda borrar fácilmente anotes cual es el menú de la semana. Una vez finalizada la semana podrás borrar y volver a utilizarla la próxima semana con un nuevo menú sin necesidad de imprimir una hoja cada semana.

Verás como cambiarás tu forma de alimentarte. Tendrás una alimentación más sana y equilibrada.

LUCY POSITIVE



LISTA DEL SUPER

Luego sigue una lista de compras del supermercado correspondiente al menú semanal que hemos planificado. Allí anotaremos cuáles son los alimentos correspondientes a cada comida que debemos comprar. A esta lista de compras la dividí en diferentes categorías:

- Lácteos
- Carnes
- Limpieza
- Congelados
- Panes y cereales
- Bebidas
- No perecedero
- Otros

Las categorías son las más comunes y generales que todo el mundo usa a la hora de comprar.

La categoría “Otros” es para anotar alimentos que sueles comprar pero que no quieres incluir dentro de las categorías antes citadas, como por ejemplo: enlatados o pescados o artículos de librería si es que tienes pensado hacer alguna otra compra para la casa que no sea la del menú semanal.

Esta lista te va a facilitar la compra en el supermercado ya que tendrás todo dividido por categorías. Puedes llevar esta lista contigo o puedes sacarle una foto con tu celular y así tener todo registrado cuando vayas al super.

Si primero planificas tus comidas y luego vas al super con la lista escrita de los productos que tienes que comprar comprobarás cuánto dinero ahorras.

Si haces a la inversa, es decir, si vas al super y compras cualquier cosa que se te antoja y luego tratas de armar un menú semanal con eso, verás que has malgastado tu dinero porque al llegar a casa te darás cuenta de que son muy pocas las comidas que puedes preparar con esa forma compulsiva e ilógica de comprar.

El método que te propongo es altamente efectivo si lo haces siguiendo el orden correcto:

1. Planifica tu menú semanal.
2. Prepara tu lista de compras.



RECETAS PARA PROBAR

Incluí la sección Recetas para Probar para anotar allí todas esas recetas que encuentras en Pinterest, en Instagram, en Youtube quieres probar en algún moomento. Tal vez viste en algún libro una receta que te llamó la atención y la quieres guardar para hacerla en algún evento especial o simplemente para compartir algo nuevo en familia.

Muchas veces guardas en tu computadora o en tu teléfono recetas que ves para luego hacerlas en casa pero con el tiempo se te olvidan. Si las anotas en esta sección estarán siempre a mano para que las puedas hacer cuando quieras.

Te aconsejo que imprimas la foto de la receta original y la guardes junto a la hoja de RECETAS PARA PROBAR. Así tendrás cada receta con su imagen correspondiente.

Para su mejor comprensión dividí la hoja RECETAS PARA PROBAR en:

Receta: allí escribirás el nombre de la receta

Fuente: allí escribirás el lugar donde viste la receta que quieres probar. Puede ser Pinterest, Instagram, Youtube. Si la tienes guardada en favoritos va a ser más fácil encontrar esa receta. Si es un libro de cocina, anotas el nombre del libro y la página.

Nota: allí escribirás tus observaciones personales. Cualquier variación en la receta que quieras hacerle, la dejarás anotada allí. En este espacio también podrás escribir algún ingrediente que quieres agregar o quitar de la receta original. Puedes tener alguna receta guardada para probarla y tenerla en cuenta para algún evento especial.

La hoja de notas es para que allí anotes lo que es importante.

¿QUÉ COCINO ESTE MES?



Esta hoja está especialmente diseñada para que puedas organizar tus comidas del mes, sobre todo si en ese mes tienes eventos importantes como cumpleaños, cenas con amigos, aniversarios y quieres cocinar algo especial y distinto.

Preparar un menú mensual no es nada fácil pero si quieres llevar una organización más estricta de tus comidas y si eres de las que van al super una vez al mes para hacer las compras de la casa entonces tienes que estar más que preparada para enfrentar este reto.

Es increíble la cantidad de tiempo que te ahorras cada día al tener todas tus comidas planificadas. Y ni hablar el dinero que también ahorras.

Eso sí, requiere un poquito más de esfuerzo a la hora de sentarse a planificar. ¡Pero es un esfuerzo que vale la pena!

¿Cuál es el mejor día para hacer la planificación mensual?

Te recomiendo hacer la planificación mensual el día anterior al día previsto para ir al super. Si, por ejemplo, vas al súper a hacer tus compras mensuales el último sábado del mes, entonces planifica el viernes (o jueves mejor). Así tendrás todo organizado.



Esta hoja de planificación mensual te va a servir de guía para anotar día por día todas tus comidas.

Además, puedes usar este planificador mensual para marcar qué harás de comer si tienes distintos eventos.

Simplemente marca el día que tienes el evento y allí anota la comida
que quieres
hacer.

De esta manera no te confundirás con la comida que cocinarás para otro evento dentro del mismo mes.

Es muy conveniente usar esta hoja para no repetir el menú.

El próximo año puedes recurrir a este organizador y ver que menú hiciste el mismo día para no volver a repetirlo.

O por el contrario, si les gustó a todos los comensales puedes volver a repetir el mismo menú con este ayuda memoria.

Te aconsejo imprimir la hoja y colocarla dentro de un folio o protector transperente, escribir con un marcador al agua, borrar y volver a usar tantas veces como desees.



RECETAS FAVORITAS

Esta hoja es para que anotes las 10 recetas favoritas de tu familia. O las que más suelen comer y las que son más exitosas en tu casa.
En esta hoja vas a anotar el titulo de la receta, de dónde proviene dicha receta y cuántas personas comen con la cantidad de ingredientes que requiere la receta.
Debajo listas los ingredientes necesarios con la cantidad correspondiente y finalmente escribes el procedimiento o la forma en que vas a desarrollar la receta.



INVENTARIO DEL FREEZER

Para la que no le gusta o simplemente no tiene tiempo de cocinar todos los días, acá te dejo una solución. Esta hoja de inventario de freezer te salvará la vida, porque tendrás anotado todas las comidas que tienes guardadas.

Si sabes usar el inventario de freezer verás que ahorrarás tiempo porque tendrás tus comidas preparada con anterioridad y listas para llevar al horno.

Puedes preparar tus comidas de la semana en un solo día y tenerlas guardadas en el freezer, de modo que el día que quieras alguna comida especial sólo tienes que sacarla con tiempo del freezer y problema resuelto!



Esta hoja está pensada especialmente para aquellas personas que no les gusta pasar tiempo cocinando. Con este sistema de organización lo que tienes que hacer es planificar tu menú semanal o mensual, cocinar de una vez para toda la semana y luego freezar todas las comidas.

A medida que vas necesitando, usas lo que ya tienes preparado y guardado en el freezer.

Otra forma de utilizar el freezer es preparar varias comidas usando ingredientes que ya tienes en casa, o usando las sobras de la comida del día anterior.

Freezas todo y lo reservas para cuando lo necesites. Cuando tienes la comida freezada e inventariada es mucho más fácil planificar el menú semanal o mensual porque ya sabes con lo que cuentas.

Cuando el freezer se llena de comida que vamos acumulando y no está debidamente rotulada o no llevamos un control de lo que freezamos, termina por meses en el freezer sin usar.

Muchas veces corremos el riesgo de que esa comida termine en mal estado o con fecha vencida porque no hemos tenido la precaución de anotar cuando la elaboramos.



Esta hoja te ayudara a recordar qué cosas tienes en el freezer guardadas y cuáles son las que debes consumir lo antes posible.
En esta hoja incluí una lista con comidas, porciones preparadas y la fecha de elaboración. Es muy importante anotar la fecha de elaboración porque no todas las comidas tienen la misma duración en el freezer.

¿CUÁNTO DURAN LOS ALIMENTOS EN EL FREEZER?

A continuación te dejo un cuadro con el tiempo de conservación de los alimentos en el freezer.

ALIMENTOS O COMIDAS	TIEMPO DE CONSERVACIÓN
CARNES CRUDAS	
DE VACA	12 MESES
DE POLLO	10 MESES
DE CORDERO	8 MESES
DE CERDO	6 MESES
DE PESCADO	DE 6 A 12 MESES

ALIMENTOS COCIDOS

DE VACA	3 MESES
DE POLLO	2 MESES
VERDURAS Y HORTALIZAS	8 MESES
FRUTAS	8 MESES
SALSAS Y SOPAS	4 MESES
PAN	3 MESES
GUISOS Y ESTOFADOS	3 MESES

MENÚ ESPECIAL

(para cumpeaños y cenas familiares)

Esta hoja de menú especial es para facilitarte la organización de aniversarios, cumpleaños, fechas especiales como Nochebuena o Navidad y cualquier otro tipo de evento en el que tengas que organizar la comida. Incluye 10 hojas.

En fechas especiales el menú es muy importante porque generalmente, si eres la anfitriona, tienes que pensar en que habrá mucha gente invitada y, por lo tanto, el menú es algo que debes preparar sí o sí con anterioridad.

El menú seguramente no será la única ocupación que tendrás dentro de la organización del evento, sino que además habrá muchas otras cosas en qué pensar.

Por lo tanto organizar el menú con tiempo es algo que te va a simplificar mucho la planificación general del evento.

En la hoja del Menú Especial hay un espacio en blanco para anotar el titulo o nombre del evento, por ejemplo, Cumpleaños de Juan. También anotarás la fecha y hora del evento.

El lugar en el que se va a realizar el evento es muy importante, ya que no es lo mismo preparar un menú para comer en casa que preparar un menú para llevar a otro lugar.

Cuando armamos el evento en casa pensamos en la comodidad de usar nuestra cocina con todas las ollas, elementos de cocina y fuentes para servir que estarán a nuestra disposición todo el tiempo.

Pero cuando tenemos que llevar la comida a otro lugar tenemos que pensar en cómo la vamos a trasladar, cómo se van a dividir las porciones, (si vamos a llevar la comida porcionada o no), las fuentes o bandejas que vamos a llevar, etc.

Todo eso debe ser tenido en cuenta a la hora de planificar el evento.

Por eso es muy importante dejar establecido de antemano el lugar de la realización del evento.

Anotar la cantidad de invitados y si además, anotar la cantidad de invitados confirmados. Esto es algo muy importante a la hora de pensar en cantidades cuando estemos preparando el menú.

En el Menú Especial completo, consiste en:

- **Entrada**
- **Plato principal**
- **Postre**
- **Bebidas**
- **Mesa dulce e infusiones**



Para muchas familias la sobremesa es parte de la tradición. Quedarse sentado charlando, conversando juntos alrededor de la mesa es algo común en muchos eventos.

Para disfrutar mejor ese momento se piensa en armar una mesa dulce con infusiones tipo café, té de distintos sabores o mate para acompañar ese momento de distensión.

Muchas familias suelen jugar juegos de mesa o ver películas durante ese momento.

RÓTULOS

Para que el la cocina se vea más organizada es importante tener un sistema de guardado de los alimentos en la alacena.

Este sistema consiste en vaciar todos los productos de su envase original y distribuirlos en envases de vidrio o de plástico transparente, pensando siempre que en tengan cierre hermético.

En estos envases herméticos los alimentos se conservan en mejor estado y por mucho más tiempo.

No solo sirve para que los alimentos duren más tiempo. Los envases transparentes sirven para ver la cantidad exacta de lo que hay dentro.

Para que quede más prolijo y organizado agrégale un rotulo al contenedor con el nombre de lo que contiene.

Una de las cosas por las que sugiero rotular todo lo que hay en tu cocina es para ayudar a las otras personas que usan tu alacena. Así podrán encontrar las cosas con mayor facilidad.

Por eso, incluí en el organizador una hoja con rótulos para organizar mejor el espacio de la cocina.

Cuando la cocina está más organizada da más gusto quedarse a pasar tiempo allí.

Los rótulos que presento en esta sección son básicos. Puedes recortarlos y pegarlos en cualquier envase contenedor.

LIMPIEZA

Plan de Limpieza y Rutina de Limpieza. Estas hojas están dedicadas básicamente a la limpieza de tu cocina. Una cocina organizada comienza por una cocina limpia.

La limpieza es la base de todo. No se puede organizar si primero no está limpio.

El plan de limpieza es para que organices tu sistema de limpieza. Para ayudarte en la organización de la limpieza pensé en divirla en tareas que haces todos los días. Otras que haces semanalmente. Otras mensualmente. Y las que haces tres o cuatro veces al año. Por ejemplo:

1. Diario (pisos, cocina, etc)
2. Semanal (vidrios y ventanas)
3. Mensual (interior de alacenas, etc)
4. Estacional (limpieza profunda de verano, lavado de cortinas, etc)

La Rutina de Limpieza es una hoja que diseñé para que organices tu limpieza semanal.

DIVISORES

El Organizador de Cocina cuenta con divisores para separar las secciones de manera que te resulte más fácil encontrar la información.

Los divisores que encontrarás son:

- LIMPIEZA
- RECETAS
- LISTAS
- INVENTARIO
- MENÚ



NOTAS

Para finalizar, la última hoja es de notas para que puedas escribir allí cualquier observación.

Algunas sugerencias que te doy para usar mejor esta hoja:

• Horario de almuerzo y cena.

• Cualquier cambio de horario durante esa semana.

• También se puede usar para anotar las ofertas semanales del super para tenerlas en cuenta al momento de planificar el menú de la semana.

• Los eventos especiales que hay durante la semana o mes.

Espero que este organizador de cocina te sea útil y puedas planificar todos tus eventos, momentos en familia y comidas con amigos. Tener las cosas planificadas nos ayuda a sentirnos más relajadas y por lo tanto disminuye muchísimo nuestro nivel de ansiedad, además de hacernos disfrutar de los buenos momentos.

ORGANIZA TU COCINA, PLANIFICA TUS COMIDAS Y DISFRUTA DEL TIEMPO EN FAMILIA.

LUCY POSITIVE

LUCY POSITIVE

SEGUNDA PARTE

ORGANIZADOR DE COCINA

LUCY POSITIVE

Organizador de Cocina

LUCY POSITIVE

LUCY POSITIVE

Menu

LUCY POSITIVE

LUCY POSITIVE

Menú Semanal

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snacks
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Menú Semanal

Semana 1	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Menú Semanal

Semana 2	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Menú Semanal

Semana 3	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Menú Semanal

Semana 4	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

¿Qué cocino este mes?

Enero

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

¿Qué cocino este mes?

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

¿Qué cocino este mes?

Febrero

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

¿Qué cocino este mes?

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

¿Qué cocino este mes?

Marzo

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

¿Qué cocino este mes?

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

¿Qué cocino este mes?

Abril

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

¿Qué cocino este mes?

16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____
22 _____
23 _____
24 _____
25 _____
26 _____
27 _____
28 _____
29 _____
30 _____

¿Qué cocino este mes?

Mayo

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

¿Qué cocino este mes?

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

¿Qué cocino este mes?

Junio

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

¿Qué cocino este mes?

16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____
22 _____
23 _____
24 _____
25 _____
26 _____
27 _____
28 _____
29 _____
30 _____

¿Qué cocino este mes?

Julio

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

¿Qué cocino este mes?

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

¿Qué cocino este mes?

Agosto

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

¿Qué cocino este mes?

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

¿Qué cocino este mes?

Septiembre

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

¿Qué cocino este mes?

16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____
22 _____
23 _____
24 _____
25 _____
26 _____
27 _____
28 _____
29 _____
30 _____

¿Qué cocino este mes?

Octubre

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

¿Qué cocino este mes?

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

¿Qué cocino este mes?

Noviembre

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

¿Qué cocino este mes?

16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____
22 _____
23 _____
24 _____
25 _____
26 _____
27 _____
28 _____
29 _____
30 _____

¿Qué cocino este mes?

Diciembre

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

¿Qué cocino este mes?

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

LUCY POSITIVE

Listas

LUCY POSITIVE

LUCY POSITIVE

Lista de Compras

Lácteos

Carnes

Congelados

Limpieza

Panes y Cereales

Bebidas

No Perecederos

Otros

Lista de Compras

LUCY POSITIVE

Mi lista del Super

LUCY POSITIVE

Mi lista del Super

LUCY POSITIVE

Recetas

LUCY POSITIVE

LUCY POSITIVE

Recetas Favoritas

Título:

Fuente:

Cuántos comen:

Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Preparación:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Recetas Favoritas

Título:

Fuente:

Cuántos comen:

Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Preparación:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Recetas Favoritas

Título:

Fuente:

Cuántos comen:

Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Preparación:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Recetas Favoritas

Título:

Fuente:

Cuántos comen:

Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Preparación:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Recetas Favoritas

Título:

Fuente:

Cuántos comen:

Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Preparación:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Recetas Favoritas

Título:

Fuente:

Cuántos comen:

Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Preparación:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Recetas Favoritas

Título:

Fuente:

Cuántos comen:

Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Preparación:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Recetas Favoritas

Título:

Fuente:

Cuántos comen:

Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Preparación:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Recetas Favoritas

Título:

Fuente:

Cuántos comen:

Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Preparación:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Recetas Favoritas

Título:

Fuente:

Cuántos comen:

Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Preparación:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Recetas para probar

Receta	Fuente	Nota

Menú Especial

Temática:

Fecha:

Hora:

Lugar:

Invitados:

Entrada

Plato Ppal

Postre

Bebidas

Mesa dulce e infusiones

Menú Especial

Temática:

Fecha:

Hora:

Lugar:

Invitados:

Entrada

Plato Ppal

Postre

Bebidas

Mesa dulce e infusiones

Menú Especial

Temática:

Fecha:

Hora:

Lugar:

Invitados:

Entrada

Plato Ppal

Postre

Bebidas

Mesa dulce e infusiones

Menú Especial

Temática:

Fecha:

Hora:

Lugar:

Invitados:

Entrada

Plato Ppal

Postre

Bebidas

Mesa dulce e infusiones

Menú Especial

Temática:

Fecha:

Hora:

Lugar:

Invitados:

Entrada

Plato Ppal

Postre

Bebidas

Mesa dulce e infusiones

Menú Especial

Temática:

Fecha:

Hora:

Lugar:

Invitados:

Entrada

Plato Ppal

Postre

Bebidas

Mesa dulce e infusiones

Menú Especial

Temática:

Fecha:

Hora:

Lugar:

Invitados:

Entrada

Plato Ppal

Postre

Bebidas

Mesa dulce e infusiones

Menú Especial

Temática:

Fecha:

Hora:

Lugar:

Invitados:

Entrada

Plato Ppal

Postre

Bebidas

Mesa dulce e infusiones

Menú Especial

Temática:

Fecha:

Hora:

Lugar:

Invitados:

Entrada

Plato Ppal

Postre

Bebidas

Mesa dulce e infusiones

Menú Especial

Temática:

Fecha:

Hora:

Lugar:

Invitados:

Entrada

Plato Ppal

Postre

Bebidas

Mesa dulce e infusiones

LUCY POSITIVE

Inventario

LUCY POSITIVE

LUCY POSITIVE

Inventario del Freezer

Comida	Porciones	Fecha de elaboración

Inventario del Freezer

Comida	Porciones	Fecha de elaboración

Rótulos

Azúcar

Té

Café

Cacao

Arroz

Harina

Pasta

Cereales

Rótulos

Limpieza

LUCY POSITIVE

LUCY POSITIVE

Plan de Limpieza

Diario

Semanal

Mensual

Estacional

Plan de Limpieza

Diario

Semanal

Mensual

Estacional

Plan de Limpieza

Diario

Plan de Limpieza

Semanal

Plan de Limpieza

Mensual

Plan de Limpieza

Estacional

Rutina de Limpieza

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Rutina de Limpieza Mensual

Enero

Febrero

Rutina de Limpieza Mensual

Marzo

Abril

Rutina de Limpieza Mensual

Mayo

Junio

Rutina de Limpieza Mensual

Julio

Agosto

Rutina de Limpieza Mensual

Septiembre

Octubre

Rutina de Limpieza Mensual

Noviembre

Diciembre

Rutina de Limpieza Estacional

Primavera

Verano

Otoño

Invierno

Rutina de Limpieza Estacional

Primavera

Rutina de Limpieza Estacional

Verano

Rutina de Limpieza Estacional

Otoño

Rutina de Limpieza Estacional

Invierno

Rutina de Limpieza Semestral

De Enero a Junio

De Julio a Diciembre

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Cuéntame si te el Organizador de Cocina te ha sido útil. Me gustaría mucho saber de ti.

Para dudas, consultas y sugerencias escríbeme a: contacto@lucypositive.com

Sígueme en

Ebooks y material digital disponible en lucypositive.com

Otras publicaciones de la autora

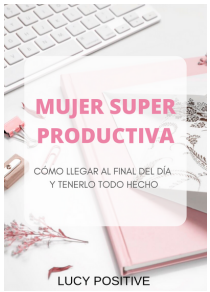












lucypositive.com


LUCY POSITIVE