

BLUE HARBOR EDITIONS

MEAL PREP 30

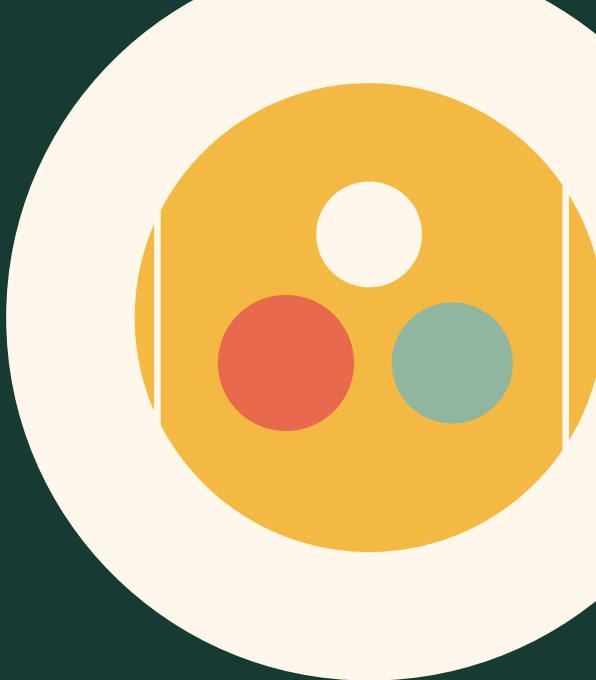
30 giorni di pasti economici,
semplici e organizzati

42 RICETTE | 4 LISTE SPESA | 30 PROMPT



BLUE HARBOR
STUDIO

EDIZIONE 2026 | CODICE BH-005



Meal Prep 30

30 giorni di pasti economici, semplici e organizzati

Blue Harbor Editions - BH-005 - Edizione italiana 2026

Copyright e utilizzo

Copyright © 2026 Blue Harbor Editions. Tutti i diritti riservati. Le ricette possono essere cucinate e adattate per uso personale. Non è consentito rivendere, distribuire o pubblicare la guida, le tabelle o una parte sostanziale delle ricette come prodotto autonomo senza autorizzazione scritta.

Avvertenza alimentare

Questa guida è destinata ad adulti sani come strumento di organizzazione domestica. Non è una dieta terapeutica e non sostituisce medico o dietista. Allergie, celiachia, gravidanza, patologie, disturbi alimentari, età pediatrica o esigenze cliniche richiedono indicazioni professionali personalizzate.

Sicurezza

Tempi di conservazione dipendono da ingredienti, temperatura, igiene, contenitore e indicazioni locali. Segui sempre etichette e fonti ufficiali aggiornate. Raffredda rapidamente, mantieni la catena del freddo, evita contaminazioni e riscalda gli avanzi completamente. Se un alimento è dubbio, non consumarlo.

Indice

Meal Prep 30	2
Indice	3
Come usare il piano	6
Metodo e sicurezza	7
01. Il metodo Meal Prep 30	8
02. Budget senza prezzi finti	9
03. Dispensa strategica	10
04. Attrezzatura e contenitori	11
05. Sicurezza alimentare	12
06. Porzioni e adattamento	13
07. Allergeni e sostituzioni	14
08. Ridurre gli sprechi	15
Piano di 30 giorni	16
Settimana 1 - Le basi	17
Settimana 2 - Legumi e piatti unici	18
Settimana 3 - Forno e freezer	19
Settimana 4 - Zero sprechi	20
Giorni 29-30 - Chiusura intelligente	21
42 ricette economiche	22
Overnight oats mela e cannella	23
Yogurt, banana e avena	24
Uova, pomodoro e pane tostato	25
Baked oats alla banana	26
Toast ricotta e cacao	27

Wrap uova e fagioli	28
Riso al latte con mela	29
Overnight oats cacao e pera	30
Yogurt, frutta e croccante d'avena	31
Pane, crema di arachidi e banana	32
Pasta al pomodoro e lenticchie	33
Teglia di pollo, patate e carote	34
Curry di ceci e riso	35
Frittata di patate e spinaci	36
Insalata di tonno, cannellini e pomodoro	37
Zuppa di orzo, fagioli e verdure	38
Ragu di lenticchie con pasta	39
Couscous con ceci e verdure arrosto	40
Riso saltato con pollo e piselli	41
Omelette di verdure con pane	42
Stufato di cannellini al pomodoro	43
Pasta tonno e pomodoro	44
Zuppa di lenticchie rosse	45
Polenta con funghi e fagioli	46
Pasta al forno con piselli e ricotta	47
Insalata di patate, fagiolini e uova	48
Pollo alla cacciatora con polenta	49
Riso con uova e verdure	50
Ceci, pomodoro e spinaci con riso	51
Pasta con broccoli e acciughe facoltative	52

Minestrone ricco con fagioli	53
Bowl di riso, fagioli e mais	54
Polpette di tonno e zucchine con patate	55
Gnocchi al forno con pomodoro e mozzarella	56
Padellata di cavolo, patate e fagioli	57
Polpette di pollo al pomodoro con couscous	58
Pasticcio di lenticchie e patate	59
Pasta e fagioli veloce	60
Tortilla di patate e cipolla	61
Wrap con hummus e verdure arrosto	62
Pollo al curry con riso e piselli	63
Uova al pomodoro e peperoni	64
30 prompt per personalizzare	65
30 prompt per personalizzare il piano	66
Costi, revisione e fonti	69
Tabella per il costo reale	70
Fonti ufficiali e aggiornamenti	71

Come usare il piano

Le ricette principali producono due porzioni: una per il pasto indicato e una per il pasto successivo collegato. Per le colazioni sono indicate due o quattro porzioni. Non conservare automaticamente tutto per sette giorni in frigorifero: congela subito le porzioni destinate più avanti e scongela in modo sicuro.

Prima di iniziare: controlla dispensa, freezer, allergie, etichette, spazio e contenitori. Sostituisci gli ingredienti in base ai prodotti realmente disponibili, non solo al prezzo.

Fasce di costo

Fascia	Significato
1	Molto economica, basata soprattutto su cereali, legumi, uova e verdure
2	Economica, con pollo, tonno o latticini
3	Moderata o con ingredienti più variabili

PARTE I

Metodo e sicurezza

Budget, dispensa, contenitori, porzioni, allergeni, conservazione e riduzione degli sprechi.



01. Il metodo Meal Prep 30

Il piano usa cicli settimanali: scegli il menu, fai la spesa, prepara basi e piatti, conserva in sicurezza e completa gli ultimi minuti al momento del pasto.

Cucina a componenti

Non tutti i piatti devono essere finiti in anticipo. Cereali, legumi, verdure e salse possono diventare pasti diversi.

Due temperature

Conserva separati elementi da riscaldare e ingredienti freschi. Condisci insalate e bowl solo al momento.

Rotazione

Metti in frigorifero le porzioni per i primi giorni e congela subito quelle destinate più avanti.

Revisione

A fine settimana annota avanzi, tempi reali e ricette gradite. Il menu successivo deve imparare da questi dati.

Checklist

- ☐ Ho controllato etichette e scadenze.
- ☐ Ho spazio sufficiente in frigorifero e freezer.
- ☐ Ho separato crudo e cotto.
- ☐ Ho definito cosa consumare presto e cosa congelare.
- ☐ Ho etichette con nome e data.