



## Meal prep

### Rocío Engstfeld

En Meal Prep se demuestra que, con un mínimo de esfuerzo y en unas pocas horas en la cocina, se pueden resolver las comidas de toda una semana y de un modo rico y saludable.

La falta de tiempo y la planificación semanal son dos de los grandes dilemas de la vida moderna. El famoso “¿Qué comemos hoy?” puede convertirse en un verdadero tedio en un día interminable. Una excelente solución para la optimización de nuestro tiempo es lo que hoy se conoce como meal prep.

Meal prep es una expresión inglesa que podría traducirse como “preparación de la comida”, es decir, la propuesta de anticipar los pasos de las distintas comidas que disfrutaremos en la semana para no tener que cocinar a diario.

Luego de Eat Clean. Comer simple y saludable, Rocío Engstfeld, que ya superó los trescientos mil seguidores en Instagram, nos brinda aquí una guía práctica para la organización semanal del menú familiar con tips para que cada lector pueda adaptarlo a su propia rutina. El libro incluye además un anexo de la reconocida bioquímica Mariana Koppmann para conocer todo lo necesario a la hora de almacenar y conservar las distintas preparaciones.

Rocío demuestra que, con un mínimo de esfuerzo y en unas pocas horas en la cocina, se pueden resolver las comidas de toda una semana y, por si fuera poco, de un modo rico y saludable. Ya no quedan excusas para cambiar de hábitos y optar por una alimentación sana. ¿Te sumás al desafío?

**Fecha de publicación:**

04/07/2018

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Aniela Vanoni

**Email:** aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

**Nombre:** Ariel Benítez

**Email:** ahbenitez@eplaneta.com.ar

**Nombre:** Santiago Satz

**Email:** ssatz@eplaneta.com.ar

**Nombre:** Tomás Villafañe

**Email:** tomas.villafane@eplaneta.com.ar

**Nombre:** Cecilia Pintos

**Email:** cpintos@eplaneta.com.ar

## Rocío Engstfeld

Nació el 24 de mayo de 1994 en Buenos Aires. Su interés por la alimentación saludable surgió al descubrir que, a los quince años, tenía colesterol alto. Ahora, desde hace ya más de cuatro años, comparte recetas saludables de su autoría a través de su cuenta de Instagram @eatcleanok, que ha superado los trescientos mil seguidores, entre los cuales se pueden mencionar a celebridades como la China Suárez y Candelaria Tinelli, así como Sascha Fitness y Adrián Cormillot, entre muchos otros. Rocío cursó varias materias de Ingeniería en Alimentos, pero luego se inclinó por la nutrición y hoy se encuentra estudiando esta carrera. En la actualidad está ampliando los potenciales de su propia marca Eatclean para incursionar en nuevos mercados.