

— THE —
PLANC DE PRÉPARATION
1-HEURE
CUISEZ UNE FOIS
PRÉPARATION

— TOUS LES 14 —
MATINS KICKSTART
PRÊTS CE DIMANCHE

*Préparez et refroidissez tout
en une seule session – le
refroidissement nocturne est
ce qui donne à chaque
petit-déjeuner plus d'impact.*

Contenu.

3 CHAPITRES

01	Cinq Bases, Un Grand Cuisinier	CH	P.
	L'ENSEMBLE DE DEUX SEMAINES DU MATIN COMMENCE AVEC UNE HEURE ET CINQ POTS.		
02	D'une Heure à la Poêle, Une Nuit en le Réfrigérateur	CH	P. 18
	>RUN EVERY BURNER AT ONCE, THEN LET THE COLD FINISH THE RECIPE WHILE YOU SLEEP.		
03	<Étiquetés, Réfrigérés, et Grab-and-Go	CH	P. 27
	QUATORZE MARQUÉ POTS DE TOURNER CHAQUE JOUR DE LA SEMAINE MATIN DES QUATRE-VINGT-DEUXIÈME ATTEINDRE DANS LE RÉFRIGÉRATEUR.		

Cinq Bases, L'Une Grand Cuisinier.

La chose la plus forte que vous allez faire pour votre taux de sucre sanguin au cours des deux prochaines semaines n'est pas à la cuisson. C'est l'refroidissement — et vous pouvez définir le tout en mouvement en un seul dimanche heure.

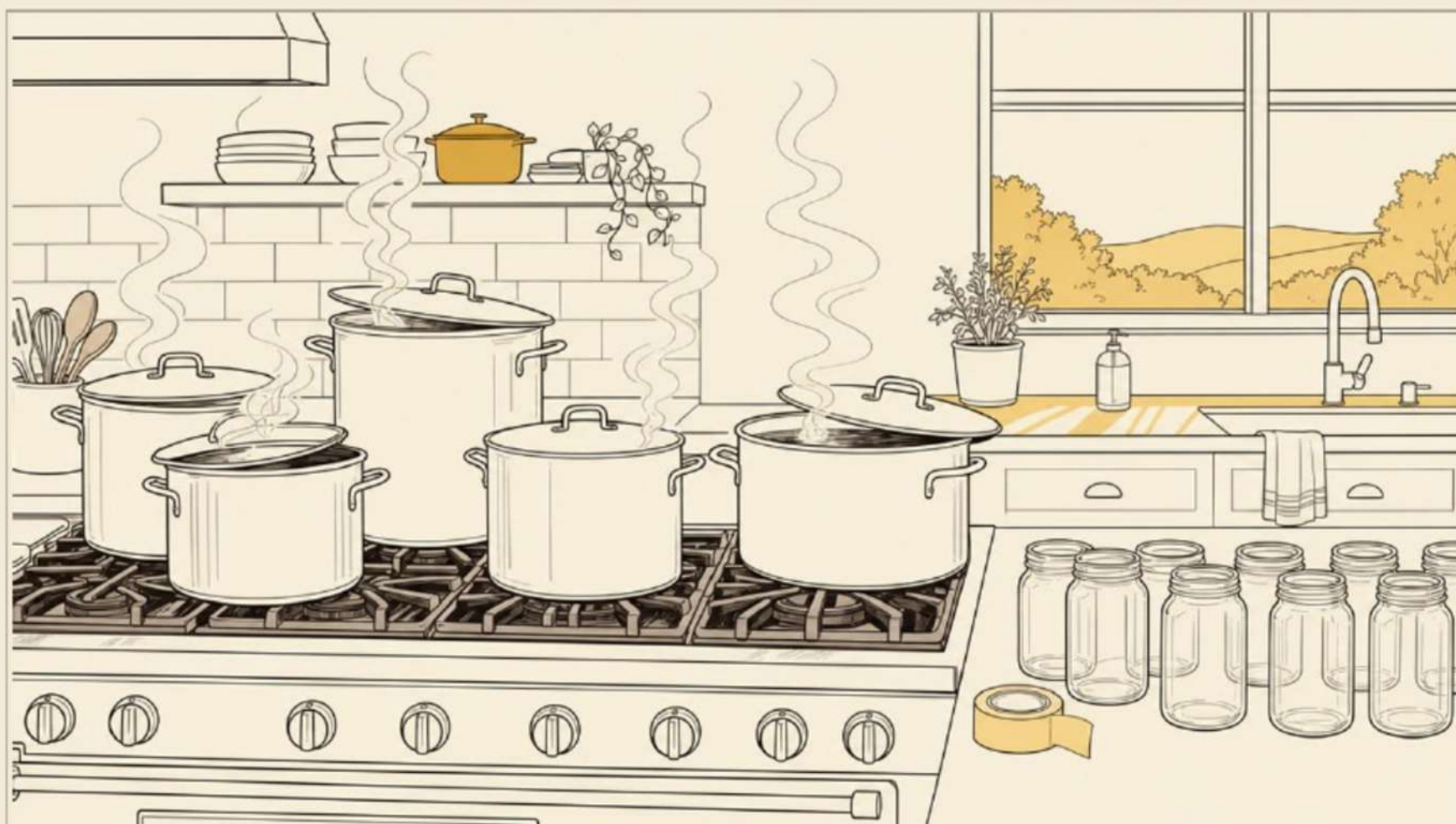


Photo de vos deux prochaines semaines, de petits-déjeuners déjà fait. Pas prévu, pas magasiné pour — fait. Assis dans étiquetés pots sur une étagère de réfrigérateur, chacun prêt pour diriger votre taux de sucre pendant la journée, le moment où vous de l'atteindre. C'est le but de ce guide, et vous pouvez l'atteindre en ce dimanche, à environ une heure.

il Kickstart vous juste débloqué demande une chose de vous, chaque matin: manger la droite le premier petit déjeuner, et de le laisser régler le cadran pour le reste de votre journée.

Les petits déjeuners livrer. Mais quatorze d'entre eux, cuit frais sur quatorze séparer les matins de la semaine, est beaucoup demander à n'importe qui et à proximité de impossible de demander à quelqu'un qui est fatigué, occupé, ou tout simplement pas un matin personne. Donc, nous n'allons pas lui demander. Nous allons faire cuire une fois.

"Donc, nous n'allons pas lui demander. Nous allons faire cuire une fois."

POURQUOI CELA FONCTIONNE

Une session remplace quatorze séparé matin cuisiniers. Les décisions difficiles obtenir fait une fois, sur un calme dimanche — pas à l'aube d'un jour de la semaine.

Maintenant, la partie qui tourne à l'avance à partir d'un commodité dans quelque chose de mieux. Lorsque vous faire cuire les féculents — orge, avoine, pommes de terre, riz, haricots — et puis se détendre, faire quelque chose tranquillement utile qui se passe dans le froid. Une partie de la l'amidon de votre corps normalement se décomposer rapidement réorganise en une forme qu'il ne peut pas, résistant à la nature vos bactéries intestinales ferment à définir votre matin thermostat. Le réfrigérateur n'est pas seulement de stocker vos les aliments. Il le renforce. C'est une mesure, bien documenté effet, pas une cuisine rumeur.

La paresseuse déplacer et le fort mouvement sont les même se déplacer. Un petit-déjeuner vous cuisinez le dimanche et réfrigérer pour la nuit des hits de plus difficile que de l'identique un petit-déjeuner préparé frais sur un matin de la semaine. Faire-venir n'est pas à un compromis d'ici. C'est le mise à niveau — et la plupart des prep guides de l'ensemble de la chose en arrière lorsqu'ils s'excusent pour les restes.



PAS UNE RUMEUR

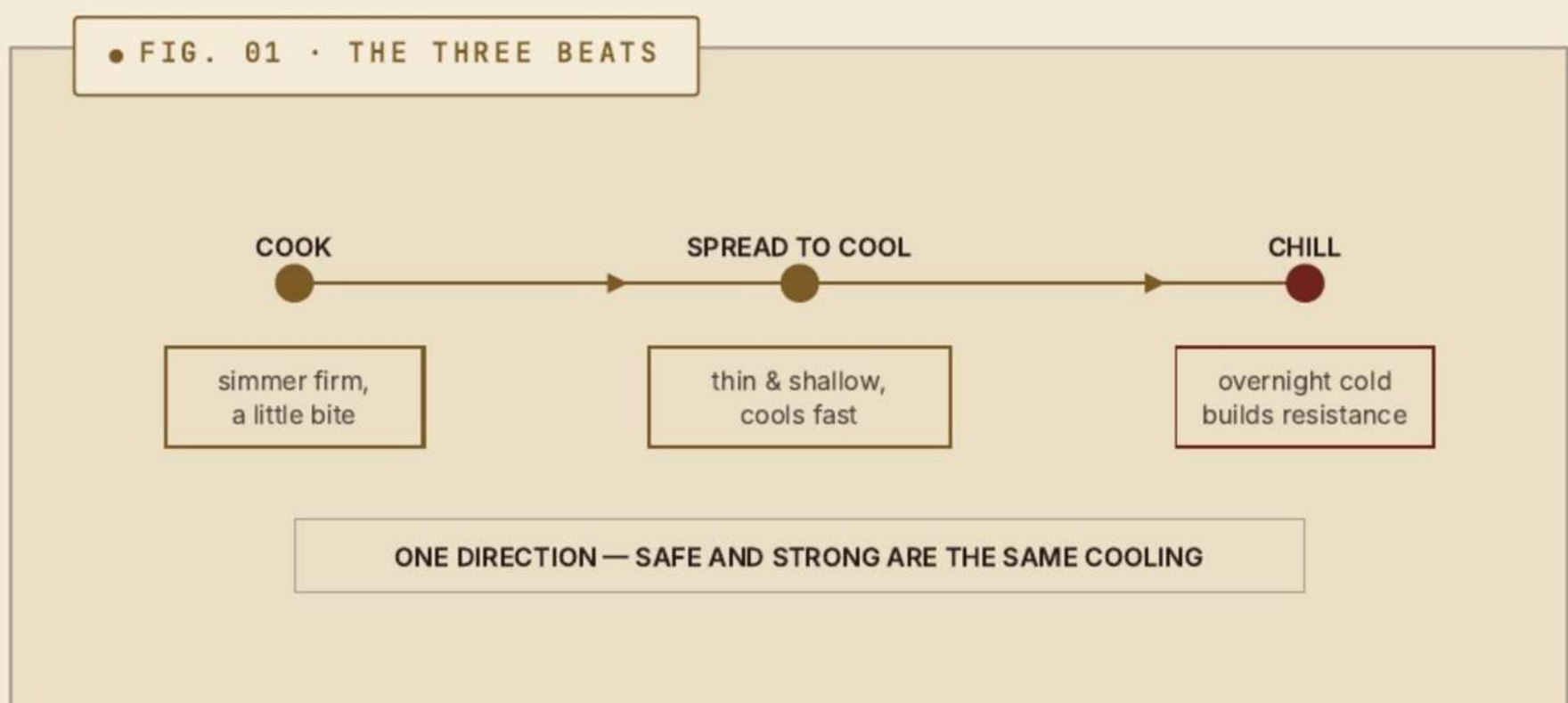
L'effet de refroidissement est un mesurée, bien des changements documenté — rapide de l'amidon devient résistant à l'genre vos bactéries intestinales fermenter.

Tout ce que vous allez faire tombe dans cinq bases. Quatre d'entre eux vous cuisinez: perle orge, avoine concassée, les légumineuses, et une paire de vitrine foods, de pommes de terre et le riz brun que vous faites cuire et ensuite délibérément chill pour leur amidon résistant. Le cinquième vous ne cuisinez pas à tous: un petit berceau de la sec, remuez-ins vous mesurez maintenant donc le plus lourd matins se réunissent sans une pensée. Combiner ces cinq en fonction de votre Jour 1 au Jour 14 formules, et chaque matin Kickstart est couvert.

Le calme de l'efficacité au cœur de cette opération est simple: un gros pot est le même travail que un petit. Remplir une grande casserole avec de l'orge prend le même trente secondes remplir un petit. Il mijote à l'abandon de toute façon, et d'ébullition de l'eau sur son propre horaire, peu importe la quantité de grain qu'il est. Vous n'êtes pas de travail de quatorze fois plus dur pour faire de quatorze matins — vous faire de même quelques motions la fois, à une plus grande échelle, et de laisser le poêle et le frigo porter le le repos.



Une remarque sur ce que ce guide ne et ne le fait pas. Il n'a pas ré-apprendre à votre les recettes de votre Jour 1 au Jour 14 formules de vivre dans le Kickstart plan lui-même, et c'est là que vous trouverez exactement ce qui se passe dans chaque bol. Ce guide les poignées de la logistique: la cuisine tous les cinq bases en une heure, de refroidissement et de réfrigération eux ils sont donc à la fois sûr et solide, d'étiquetage et de tout jour de la semaine les matins de prendre quatre-vingt-dix secondes. L'ensemble de rythme est de trois battements — cuire, la propagation de fraîcheur, de détente et de la sécurité alimentaire et de l'alimentation point de force pour le même la direction de l'ensemble de la voie. Le refroidissement rapide qui permet à vos pots de sécurité est le même de refroidissement, qui fabrique de l'amidon résistant. Vous n'êtes jamais à choisir entre le de deux.



—'LÉTAPE 01 • LE TRANSPORTEUR GRAIN

CUIRE · PROPAGATION · CHILL

Étape 01 — Gros-Lot De Perles De l'orge.

**ONNEPOT**

Un seul grand pot couvre tous les l'orge de la journée. Mesurer une fois, laisser mijoter une fois, retourner toutes les deux semaines.

L'orge est le début pour plus d'Kickstart matin que tout autre grain, donc c'est où nous commençons. Perle orge — la commune de la sorte sur tout rayons d'épicerie — cuisine moelleux et la satisfaction et soutient que la texture de jours dans le froid. Un grand pot couvre chaque jour de l'orge sur votre plan. Vous mesurez une fois, laisser mijoter une fois, et revenir à ce matin, après matin pour deux semaines.

Le truc avec de l'orge est de stopper la cuisson un peu plus tôt que ce qui vous semble naturel. Vous voulez ferme, séparer les grains avec une petite morsure à gauche au centre, pas un mou, collant de la bouillie. Il y a deux raisons. Tout d'abord, le grain de continue de boire dans de l'humidité il se trouve, donc, quelque chose de parfait dans le pot se transforme en bouillie par mercredi. Deuxièmement, un grain plus ferme survit au froid et à la chaleur matinale, sans fermeture dans la pâte. Lorsque l'orge est juste timide de fait, égoutter appoint de cuisson l'eau tandis que les grains ont une structure.

"Vous voulez ferme, séparer les grains avec un peu de la morsure de la gauche au centre."



Puis l'étaler. Conseil de l'orge cuite sur une feuille de plateau ou dans un couple de des contenants peu profonds dans une couche mince plutôt que de le laisser entassés dans le pot chaud, où il se refroidit lentement et inégalement. Mince et peu profond se refroidit vite, et le le froid est l'ingrédient actif — comme les grains froid, l'amidon devient la forme de résistance de votre intestin met à l'ouvrage. Dans le réfrigérateur, il va. C'est l' tout le travail de l'orge: faire cuire entreprise, de la répandre mince, refroidir. Vous avez juste à gérer une grande part de vos matins en un seul mouvement.

ÉTAPE 02 • LA DEUXIÈME GRAIN

CUIRE

• PROPAGATIO•N CHILL

Étape 02 — Gros-Lot D'Acier Couper L'Avoine.



LE GENRE DE QUESTIONS

Steel-cut, jamais roulé ou instantanée
flocons de tourner à la colle à
froid, boulettes de garder leur mâcher.

L'avoine venir à la prochaine, et le genre de questions plus de gens s'attendent. Atteindre pour avoine concassée, ceux qui regardent comme de petites boulettes de haché — pas la plat de flocons d'avoine roulée et certainement pas les sachets instantanés. La différence s'affiche à l'instant ils sont froids. Roulé et flocons d'avoine instantanés tourner à la colle-les dans le réfrigérateur, tout en acier couper l'avoine garder un agréable mâcher et ferme dans quelque chose que vous pouvez portion et manger directement à partir d'un bocal.

Faire cuire sur la ferme, de la même manière que l'orge. Enlevez-le de la chaleur alors qu'il est encore un peu de résistance dans le grain. Ils gardent absorbant liquide pour la nuit, donc un peu underdone pot le dimanche devient un parfait lundi — tout en un déjà-soft pot devient colle à papier peint. Cabinet d'avoine aussi de résister à un soixante-deuxième chaud le matin, si vous préférez les manger chaud que froid.

Lorsqu'ils sont cuits, les laisser refroidir comme vous l'avez fait l'orge: propagation mince, puis dans le réfrigérateur. Si c'est facile, scoop les flocons d'avoine directement dans votre avoine-jour pots tout ils sont toujours lâches; ils vous détendre dans le conteneur et de vous faire gagner une étape plus tard. De toute façon, c'est deux grains de bases de fait, et vous avez à peine salis un deuxième pot.

DIMANCHE → LUNDI

Underdone le dimanche devient parfait par le lundi, parce que le grain garde boire des liquides pour la nuit dans le froid.

"C'est deux grains de bases de fait, et vous avez à peine salis un deuxième pot."

— ÉTAPE 03 • LE MOTEUR

RINCER · PARTIE · CHILL

Étape 03 — Triple-Lot De Légumineuses.



LE PLUS INDULGENT

Les légumineuses ne le plus lourd de levage en le plan — et sont la seule plus gros gain de temps dans l'ensemble de la heure.

Si l'orge est l'épine dorsale, de légumineuses sont le moteur. Ils ne plus de la de soulever des poids lourds dans le présent protocole de rien d'autre sur la liste, et votre le plan s'appuie sur plusieurs types à travers les deux semaines — lentilles, pois chiches, les haricots noirs, et leurs cousins. L' heureuse nouvelle, c'est que les légumineuses sont à la fois les plus indulgents de base de la grappe et le plus important gain de temps dans tout à l'heure.

La raison en est que vous n'avez pas à les faire cuire à partir de zéro. Les haricots en conserve et les lentilles, égouttées et rincées, de travail ainsi que le à partir de zéro version pour nos fins. Elles sont déjà cuites, appel d'offres déjà, déjà heureux d'être réfrigérés. La seule tâche est de bien rincer dans une passoire, sous cool les cours d'eau qui lave la salées de la mise en conserve de liquide et la plupart des ajouter de sodium et vous laisse avec nettoyer les légumineuses prêt pour une baignoire. Si vous préférez pour cuire les légumes secs, c'est très bien aussi, et le calendrier dans le prochain chapitre fait de la place pour elle. Mais pour la plupart des gens, d'ouverture et de rinçage de trois boîtes est l' plus facile de cinq minutes de la session.

Garder chaque type dans son propre conteneur — lentilles aux lentilles, les pois chiches avec les pois chiches, les haricots et les fèves — afin que vous pouvez obtenir le droit pour chaque jour formule sans tri par le biais d'un mixte de la baignoire. Les légumineuses chill magnifiquement et tiennent leur forme pendant des jours, ce qui en fait la base, vous allez vous faire du souci à propos de moins.

DE LA PEUT

Égouttés et rincés, les légumineuses en conserve exactement ainsi qu'à partir de zéro — la rincer supprime le salé liquide et la plupart du sodium.

ÉTAPE 04 • LA VITRINE DES ALIMENTS

COOK • CHILL PLUS LONGUE

Étape 04— Refroidi De Pommes De Terre & Brown De riz.



JOUR 7 ET LE JOUR DE 12

Votre plan de projecteurs de ces deux pour exactement une seule raison: le froid transforme un spike dans un frein.

La pomme de terre et le riz brun sont les deux vitrine des aliments de la cuisine-et-chill méthode, et ils gagnent que de facturation, car le contraste est donc dramatique. Une pomme de terre chaude ou un bol de riz tiède envoie de sucre dans le sang de l'escalade. La très même les pommes de terre et riz cuit et refroidi, de se comporter comme un frein au lieu de la chill convertit une bonne partie de leur amidon dans l'résistant genre que jamais pointes de vous en premier lieu. Votre Jour 7 et le Jour 12 formules de mettre ces deux dans le feu des projecteurs pour exactement ce que raison.

Parce que le froid est en train de faire le travail réel, ces deux veulent le plus long tronçon de temps dans le froid. Alors cuire tout d'abord dans votre session, avant tout le reste, et ils auront le plus d'heures pour transformer avant le matin. Le Cube pommes de terre en petits petits morceaux cuisent plus vite et faire refroidir plus vite et faire cuire les riz brun à juste tendres, pas de soft.

Une douce habitude s'applique au riz, et c'est la seule vraie raison, toute la nourriture ici besoins de soins: cuit, le riz doit être refroidi rapidement et a déménagé dans le réfrigérateur plutôt que de laisser assis au chaud sur le comptoir pendant des heures. Riz tenu trop longtemps à la température de la pièce peut cultiver une bactérie qu'un rapide réchauffer de ne pas annuler. C'est pas la cause de l'alarme — c'est tout simplement la raison derrière la propagation-mince, chill-rapide la routine vous êtes déjà à la suite pour tout le reste. Refroidir rapidement, réfrigérer il, et que votre riz est aussi sûr que rien d'autre sur le plateau.

DE SÉCURITÉ DES ALIMENTS • RIZ

Cool riz cuit rapidement et réfrigérez-la — ne le laissez pas chaud sur le comptoir pour heures. La même planche mince de routine maintient en toute sécurité.

— L ÉTAPE 05 • LA NON-CUIRE BASE

MESURE MAINTENANT - PAS DE CHALEUR

Étape 05 — La Au Sec En Remuant Dans Le Caddy.



PAS DE CHALEUR NÉCESSAIRE

Le plus simple des cinq — et sur le plus lourd le matin, le plus précieux coup de fermentescibles de la fibre.

La dernière base n'est pas cuit du tout, ce qui en fait le plus simple de la cinq et, sur la plus lourde le matin, le plus précieux. Que votre deux semaines rampe jusqu'à, certains jours appels pour un supplément de frapper de fibres fermentescibles agité dans les céréales ou de légumineuses, de la base de — le son d'avoine et de lin moulues faire travail. Le hic, c'est que ce sont des exactement le matin, vous auriez autrement à tâtonner avec des cuillères à mesurer avant votre café a des coups de pied dans, et personne ne mesure le bien à l'aube.

Mesurez donc maintenant, avec une tête claire. Définir une rangée de petites tasses ou peu lidded les conteneurs et les portions de son d'avoine et de lin moulues en fonction de les jours appels pour dans votre plan. Pour chaque tasse de café devient un matin de la dose. Ingrédients secs changent jamais et ne nécessitent pas de réfrigération, de sorte que ceux-ci peuvent s'asseoir sur le comptoir ou dans un placard juste à côté de vos pots, prêt à conseil de.

Le corollaire en est que vous n'avez jamais peser, ou de deviner, un jour de semaine à nouveau. La coupe est la dose. Sur une lourde matin, vous prenez le bocal étiqueté, pointe dans sa correspondance à sec de la coupe, et vous êtes fait — pas d'échelle, pas de cuillères, pas de deuxième deviner si - vous suffisamment. Cinq minutes de mesurer le dimanche vous achète quatorze tous les matins de ne pas penser à elle.

"La coupe est la dose. Cinq minutes le dimanche vous achète quatorze matin de ne pas penser à ce sujet".



- ☐ L'orge & avoine concassée — cuit à la ferme, étale, réfrigérés
- ☐ Les légumineuses — rincés et tubbed, chaque genre à part
- ☐ La pomme de terre et le riz brun cuit d'abord, réfrigérés plus longue
- ☐ Sec caddy — le son d'avoine & du lin pré-portionné, une tasse chaque matin

D'une Heure à la Poêle, Une Nuit en le Réfrigérateur.

Le secret de la cuisson cinq choses en une

heure, c'est que vous n'avez pas les faire cuire une à la fois — et le secret pour les rendre plus forts, c'est que vous arrêtez la cuisson et à pied.



il a raison d'une heure est suffisante revient à quelque chose de quelqu'un qui a fait un pot de riz sait déjà, mais utilise rarement le but: une fois

les céréales et les légumineuses sont frémissante, ils cuisinent eux-mêmes. Vous n'avez pas stand sur orge en remuant pendant quarante minutes. Vous l'amenez à ébullition, mettez un couvercle sur elle, et à pied jusqu'à la fin. La même chose est vraie de l'avoine, des pommes de terre, riz, et les haricots. Le temps de cuisson est réel. Le temps de travail est minuscule.

L'écart entre le temps de cuisson et le temps de travail est toute la logique de cette session. Au lieu de les cuire cinq aliments l'un après l'autre à travers une longue l'après-midi, vous commencez à leur proches, laisser mijoter en parallèle, et l'utilisation les longues périodes d'attente pour gérer tout ce qui n'a pas besoin de la chaleur. La plupart des de votre heure est consacrée à ne pas cuisiner du tout — mesure de la sec caddy, rinçage les haricots, le réglage des contenants, en arrachant les étiquettes. Le poêle fonctionne que si vous putter autour d'elle. Vous n'avez pas besoin de compétences particulières ou de l'équipement pour tirer cette off, seulement la volonté de quelques plats à la fois.

"Le poêle fonctionne que si vous putter autour d'elle."

Rien de tout cela vous oblige à être précis à la minute, soit. Pots de finition lorsque ils ont fini; on peut être prêt en quelques minutes, avant qu'un autre, et que les changements rien. Le plan est pardonner par sa conception, car le but n'est pas sans faille de la performance à la poêle — c'est un frigo plein de produits réfrigérés bases de la nuit de dimanche. Et l'étape la plus importante de l'ensemble de la méthode qui se passe après le poêle est éteint complètement, dans le calme froid de votre réfrigérateur pour la nuit. L'ustensiles de cuisine, jusqu'à. Le refroidissement est ce que les terres de la perforeuse.



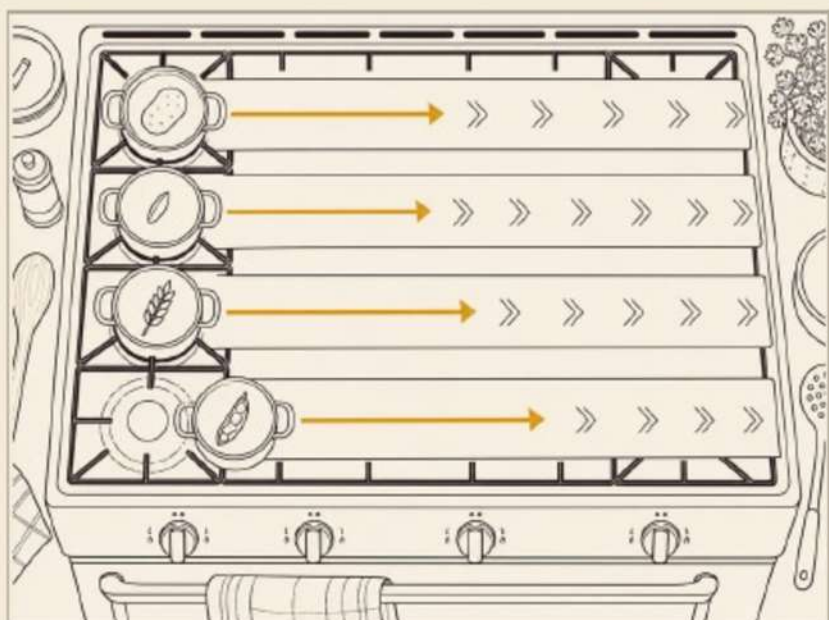
POURQUOI IL EST INDULGENT

Pots de terminer quand ils ont fini. Il est pas de chronomètre à l'esprit — le réel travail se fait plus tard, dans le froid.

"Le refroidissement est ce que les terres du coup de poing".

Les 60 Minutes En Parallèle De La Timeline.

Pensez à votre cuisinière comme un ensemble de voies et de votre heure comme un relais. Les aliments qui prennent plus de temps à cuire à aller d'abord — idéalement moyens, ils obtiennent également le plus long frisson, exactement ce que vous voulez pour la pomme de terre et le riz.



Commencez avec de la pomme de terre et le riz. Obtenir un pot de chauffage de l'eau pour les cubes les pommes de terre et un deuxième pot d'aller pour le riz brun. Ces deux veulent à la fois la plus longue cook et la plus longue temps dans le frigo par la suite, de sorte qu'ils conduire hors. Dès qu'ils sont en cours, début de l'orge dans un troisième pot. Maintenant, trois brûleurs de travail et vous avez été à la poêle peut-être dix minutes.

Amener chacun à ébullition, couvrir, et un pas en arrière. C'est la pratique d'étirement, et c'est là où l'efficacité réelle des vies. Alors que la pomme de terre, du riz et de l'orge laisser mijoter à l'abandon, vous faites tout ce qui n'a pas besoin de la chaleur: rincer et les égoutter votre les légumineuses en conserve dans leurs cuves, de mesurer le son d'avoine et de lin dans le sec caddy tasses, et d'établir les quatorze conteneurs vous allez étiquette un peu. Si vous êtes la cuisson des haricots secs au lieu d'utiliser en conserve, ils sont allés à la chaleur tout d'abord, depuis des légumineuses séchées prendre plus de temps qu'autre chose — mais pour la plupart des gens les légumineuses sont à cinq minutes de rinçage, pas un cuisinier, qui libère les brûleurs et l'horloge.

L'avoine aller sur la dernière, sur quel brûleur libère d'abord, parce que l'acier à coupe l'avoine cuit plus rapidement que l'orge et que vous voulez les fermes de toute façon. Au moment où l' l'avoine est prêt, la pomme de terre, le riz et l'orge sont fini ou presque. Cinq bases, une poignée de casseroles, une heure — et vous avez passé la plupart de ce qu'il attend plutôt que de travail. Si votre poêle n'a que deux brûleurs, la même logique détient; vous exécutez simplement la plus longue cuisinières de la première et de la fente de l'élément suivant sur un brûleur de la moment où il s'ouvre.

"Cinq bases, une poignée de casseroles, une heure — et vous avez passé la plupart de ce qu'il attend plutôt que de de travail."

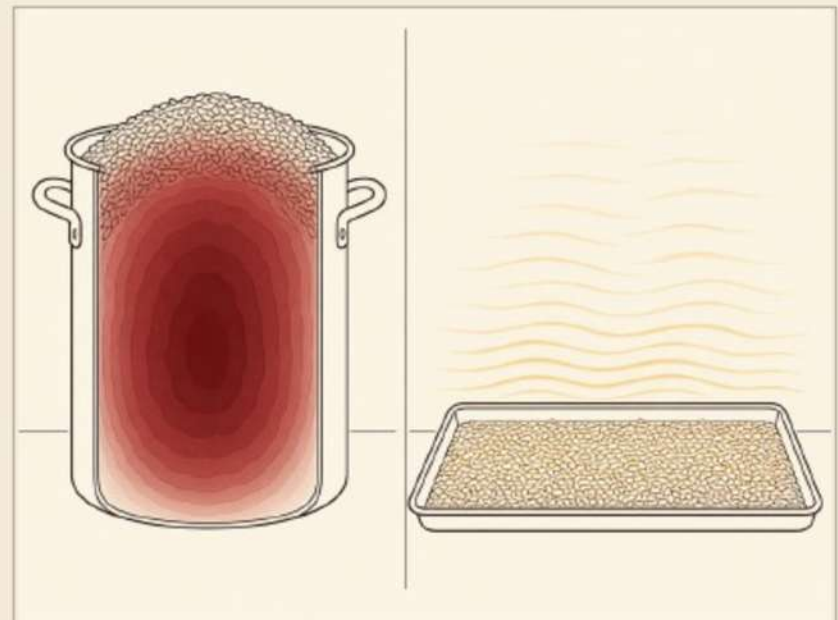


ÉTAPE 07 • RAPIDE-COOL

FINE ET PEU PROFONDE

Le Rapide-Cool Étape.

Comme chaque pot finitions, résister à l'envie
le laisser assis sur le dos de la
le poêle. Une grande casserole profonde de
chaud grain refroidit atrocement
lentement — la en dehors de gouttes à la
température de la pièce alors que le centre
reste au chaud pour heures, ce qui est à la fois
la lenteur de la façon et la façon dangereuse
pour le faire. Vous voulez à l'opposé d'une casserole
profonde. Vous voulez mince et peu profond.



LA SÉCURITÉ HABITUDE

Les aliments chauds doivent la tête vers le froid dans une heure ou deux
de ne pas s'asseoir tout l'après-midi. Étales, se détendre rapidement.

Étaler chaque cuit à la base. Astuce sur une plaque à feuilles, ou de les diviser parmi quelques-uns des contenants peu profonds, de sorte que c'est un pouce de profondeur au lieu de six. Un mince couche abris de la chaleur rapidement et uniformément, et les gouttes de l'ensemble du lot d'un coffre-fort la température dans une fraction du temps d'un grand pot pour le faire. Lorsqu'il n'est plus la cuisson à la vapeur chaude, placez-le dans le réfrigérateur rapidement plutôt que de le laisser s'attarder sur l' comptoir pendant que vous terminer d'autres choses. En règle générale, vous voulez de la nourriture chaude cap vers le froid dans une heure ou deux de quitter la chaleur, ne pas s'asseoir tous les après-midi. Ne pas clamp couvercles hermétiques, sur quoi que ce soit chaud, soit que les pièges la chaleur que vous êtes en essayant de perdre.

C'est celui de la sécurité alimentaire habitude qui compte dans l'ensemble de la session, et c'est un petit un: propagation mince, chill bientôt. Mais la partie qui devrait vous rendre heureux de le faire c'est cela — même vite, même de refroidissement qui maintient la salubrité des aliments est ce que coup d'envoi de la chimie qui le rend fort. Étalement mince n'est pas une corvée supplémentaire cloué sur le dessus de la résistance-amidon de paiement. C'est la première étape de le gagner. Coffre-fort et fort être le même mouvement.

"Sûr et fort être le même motion".

— — L'ÉTAPE 08 • NUIT À L'HÔTEL CHILL

DE 8 À 12 HEURES • FROID

Le Froid De La Nuit De La Règle.

Maintenant, le héros de l'étape et il est le plus facile dans le livre, car il demande de rien de vous, à tous. Vous attendez.

Une fois vos bases sont dans le réfrigérateur, laissez-les pour y passer une nuit, au moins huit à douze heures avant le premier matin, vous pourrez les manger. C'est pas de stockage. C'est l'étape active de l'ensemble de la méthode. Cuite de l'amidon se trouve dans le froid, sa les molécules lentement réorganiser, et une partie de ce qui était ordinaire, la rapidité de la digestion de l'amidon devient le résistant à la nature de vos bactéries intestinales ferment à définir votre thermostat. Le changement ne se fait pas sur le poêle, et il n'arrive pas à l'instant la nourriture atteint le réfrigérateur. Il arrive, au fil des heures, dans le froid, pendant que vous dormez.



Qui ralentissent le timing est pourquoi plus d'une base de frissons, plus de l'amidon résistant, il porte — et pourquoi un petit déjeuner que vous faites le dimanche et réfrigérés pendant la nuit véritablement frappe plus fort que le même petit-déjeuner préparé le matin même. Cuites fraîches serait le plus faible de la version. Il va à l'encontre de tout repas prep guides généralement de s'excuser pour, mais ici c'est tout simplement vrai: les restes de est le la mise à niveau. Il n'y a pas de chronomètre précis à l'esprit, soit pour la nuit, c'est l'abondance, et d'une base, que les frissons d'un jour ou deux de plus n'est mieux pour elle. Les bases d'attente de plus en plus dans votre deux semaines, il faut continuer tranquillement la construction de la tout le temps qu'ils s'asseoir à froid.

Afin de maintenir cette image dans votre esprit que vous fermez la porte du réfrigérateur. Vous avez fait le de la cuisson. Maintenant, le réfrigérateur termine la recette pendant que vous dormez. L'attente n'est pas un délai entre la prise de vos aliments et de les manger. L'attente est l'ingrédient.

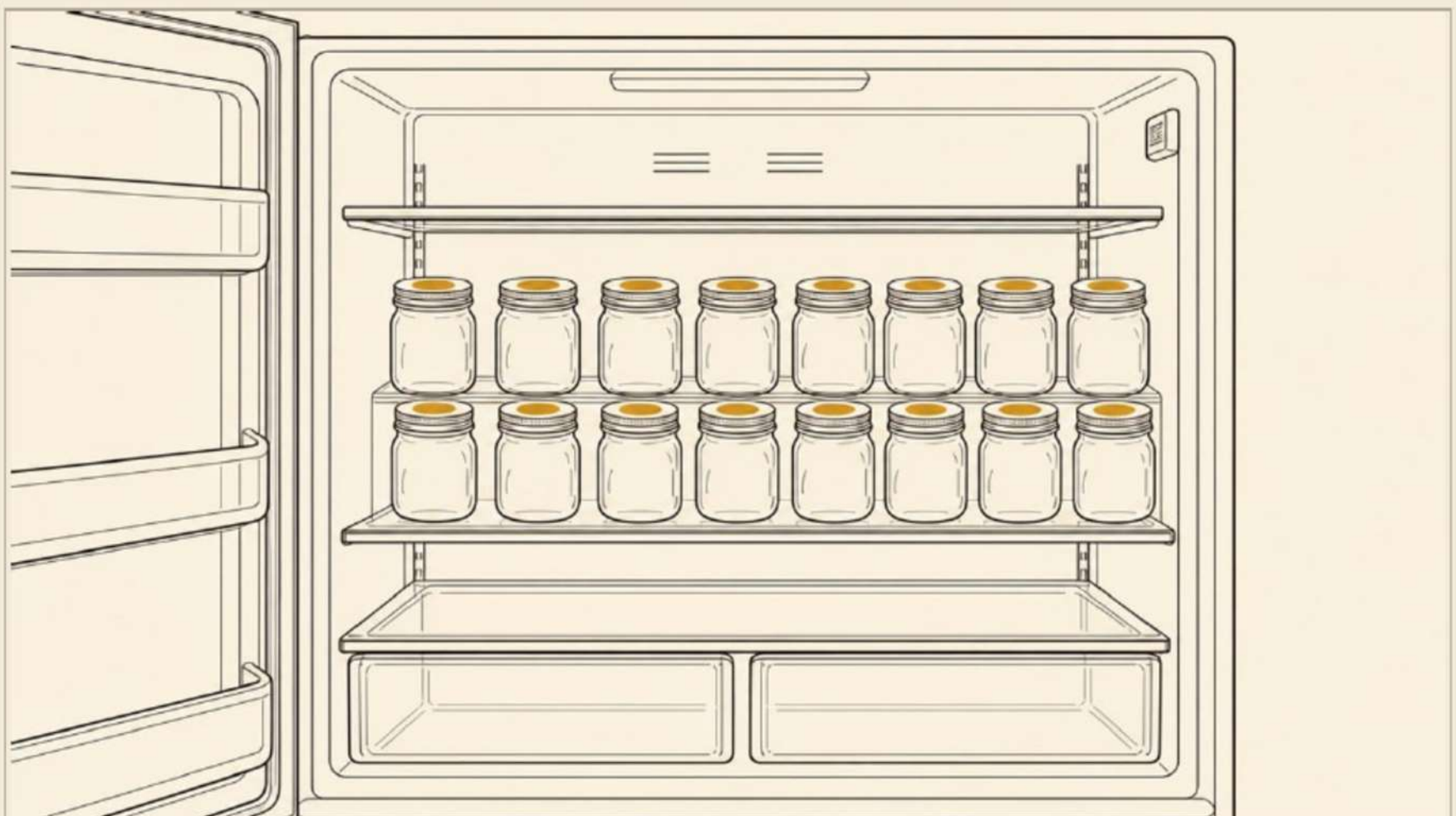
8-12h

*"L'attente est la
ingrédient."*

MINIMUM POUR LA NUIT CHILL

Étiquetés, Réfrigérés & Grab-and-Go.

Le travail est fait Ce qui est à gauche est une période de quatorze jours à atteindre dans le frigo et une petite règle à ce sujet lorsque la le vinaigre va dans.



y maintenant, le plus dur est derrière vous. Votre **B tive** cinq bases sont, refroidis et de refroidissement
 ou réfrigérés, si vous êtes la lecture de ce
 le matin, après. Tout ce qui reste est la lumière
 travail: décider de base qui va dans jar,
 sachant que le seul ingrédient que vous garder hors
 de la de stockage, et de comprendre combien de
 temps il empêche. Faire ces quelques petites choses
 et vos matins de la semaine réduire à quatre-vingt-deuxième
 main dans le réfrigérateur, quatorze jours de course.



C'est là que la promesse de cuisson une fois, de la côte-de-deux-semaines paie effectivement
 out. Les trois mouvements dans ce chapitre — étiqueter les bocaux, ajouter l'acide, frais, et
 stocker le reste de la smart — sont ce que convertir un frigo plein de bases en quatorze
 sans effort matin. Vous ne prévoyez pas un petit nouveau jusqu'à ce que les pots bas. Vous
 ne pas rester dans une poêle sur un mardi. Vous allez ouvrir le frigo, prendre le pot marqué
 aujourd'hui, nombre, ajoutez-y un peu d'acide, et de manger. C'est l'ensemble de la semaine
 la routine, et elle repose entièrement sur le travail, vous avez déjà terminé.

—— ÉTAPE 09 • L'ÉTIQUETAGE DE LA CARTE

14 CONTENEURS

ÉTAPE 09 — 14-CONTENEUR ÉTIQUETAGE CARTE

Le point de l'étiquetage est de la bande de chaque décision de votre matin. Une personne fatiguée à sept dans la matin ne devraient pas avoir à se rappeler si Jour 6 est le pois chiche matin ou de l'orge et lin un. À vous de décider de tout cela maintenant, une fois, avec un tête claire, et de l'écrire sur le couvercle.



Vos quatorze conteneurs et la construction de chaque selon votre Jour 1 au Jour 14 les formules. Ces formules de vivre dans votre Kickstart plan, et ils vous disent exactement quelles bases combiner pour chaque matin de ce guide est d'obtenir cuits, réfrigérés, et dans le droit des pots, ne pas répéter les recettes. Comme vous assemblez chaque pot à la cuillère réfrigérés bases directement à partir de leur refroidissement barquettes et pots dans le récipient, puis cap et marquer clairement: "Jour 1" "Jour 2", et sur en bas de la ligne. Une bande de masking tape et une marqueur de tous les équipements de cette étape besoins.

Si un jour appelle aussi sec en remuant, de définir sa tasse de thé à côté de ce pot de sorte que le paire de voyages ensemble — la base humide dans le pot, sèche-boost d'attente à côté, prêt à rencontrer dans la matinée. Et ajouter un plus de marquer à chaque récipient: le la date vous l'avez fait. Cette habitude vous maintient à l'intérieur de la sécurité du stockage de la fenêtre avec pas de calcul mental. Lorsque vous coup d'oeil à un pot, le numéro du jour vous dit ce qui est à l'intérieur et à la date qui vous dira s'il est encore dans sa prime. Saisir le jour, de vérifier la date, c'est fait.

ÉTAPE 10 — L'AJOUTER L'ACIDE À L'ÉTAT NEUF DE LA RÈGLE

Il y a exactement un ingrédient que vous n'avez pas prép à l'avance, et il est important, assez pour gagner sa propre règle: l'acide. Si votre formule d'appels pour une touche de vinaigre ou de jus de citron, qui va dans frais chaque matin — jamais dans le pot sur Le dimanche.



POURQUOI C'EST IMPORTANT

Le nombre de jours que vous dit ce qui est à l'intérieur; la date vous indique si elle est encore dans sa prime.

La raison en est la partie de la texture et une partie de l'effet. L'acide de gauche à s'asseoir sur les grains cuits pour les jours lentement pauses vers le bas. Votre entreprise, distinct de l'orge tourne doux, et de l'agréable à mâcher vous avez cuisiné pour est passé en milieu de semaine. Stockées acide va également à plat contre le de la nourriture, de ternir le vif morsure qui rend ces les petits déjeuners vaut la peine de manger. Ajoutée frais, à l' moment que vous mangez, l'acide maintient les grains de la ferme et fait de son travail à plein droit lorsque cela compte comme une partie de cette première forte morsure.

Faire mémoriser sans effort. Parc une bouteille de vinaigre ou à un couple de citrons droit par le frigo, à la vue de tous, afin d'atteindre pour votre bocal et atteindre pour l'acide devenir un seul mouvement. Une bouteille et quelques citrons couvrir tous les quatorze matin, donc il n'y a rien de plus d'une portion ou d'une magasin. Le pot est le repas. L'acide est la finition splash. Tenir à l'écart jusqu'à ce matin et les deux séjour à pleine puissance.

"Le pot est le repas. L'acide est la finition splash."

UN MOUVEMENT DE LA POINTE

Gardez une bouteille de vinaigre ou un peu de citron en la vue par la réfrigérateur de façon à ce pot et de l'acide devenir une seule atteindre.

— — L ÉTAPE 11 • L'ASSEMBLÉE DU MATIN

~90 SECONDES

ÉTAPE 11 — 90-DEUXIÈME ASSEMBLÉE DU MATIN

Un matin de la semaine ressemble maintenant à ceci. Vous ouvrez le frigo et prendre le pot marqué aujourd'hui numéro. Si ce jour est un sèche de la coupe d'attente à côté de il vous pointe dans. Vous ajoutez les frais de l'acide et quelle que soit la garniture de votre formule d'appels pour, de lui donner un remuer, et de manger. Du réfrigérateur à la première bouchée est sur quatre-vingt-dix secondes.

Vous pouvez le manger froid, directement à partir du pot, qui est l'itinéraire le plus rapide et n'a besoin de rien, mais une cuillère. Froid voyage — vous pouvez le cap et le manger au votre bureau ou dans la voiture, qui tourne le plus achalandé matin dans le plus simple de tous. Ou, si vous voulez plutôt chaud, donnez-lui environ soixante secondes dans le four à micro-ondes. Tous les deux, et voici le rassurant partie. Ni l'un annule l'résistant l'amidon que vous avez construit pendant le week-end. Une douce chaude ne pas inverser le froid de la chimie; vous ne pouvez pas accidentellement cuire hors du dimanche, travail rapide avec un le réchauffage. La seule règle si vous n'chaleur c'est la règle pour tout les restes: de mettre tout le chemin à la vapeur chaud plutôt que tiède, puis laissez-le refroidir suffisamment pour manger.

CHAUFFER À DROITE

Si vous faites chauffer une portion, apporter tout le chemin à l' la cuisson à la vapeur chaude plutôt plutôt que tiède — la chill chimie séjours intact de toute façon.

C'est l'ensemble de l'exécution de la semaine — pas de de mesure, pas de cuisine, pas de décisions. Chaque once de vrais efforts ont été déployés pour que l'un dimanche heure. Ce qui signifie que sur une trépidante mardi, le exact matin, un cuisinier-frais plan tombe à l'eau, vous ne sont pas debout dans une poêle avec un pot et un fatigué du cerveau. Vous êtes atteint d'un réfrigérateur.



"Vous arrivez dans une réfrigérateur".

ÉTAPE 12 — STOCKAGE DE LA VIE ET DE GEL GUIDE

Une question d'ordre pratique reste. Si vous faites cuire quatorze matin le dimanche, ne sera pas le dernier quelques-être une semaine et demi vieux par le temps de les manger? Bon instinct — et la réponse est le congélateur.

Cuits, les céréales et les légumineuses garder leur qualité dans le réfrigérateur pendant environ trois à cinq jours. Que confortablement couvre près de la première semaine de pots, qui rouler en toute sécurité dans le réfrigérateur depuis le début. La moitié arrière de votre deux semaines, va dans les congélateur à la place, où cuit bases de tenir leur qualité depuis près de trois mois — beaucoup plus longtemps que vous aurez jamais besoin. Donc, le dimanche, vous réfrigérer l'avant-semaine de pots et de geler les le repos.



3-

5d...

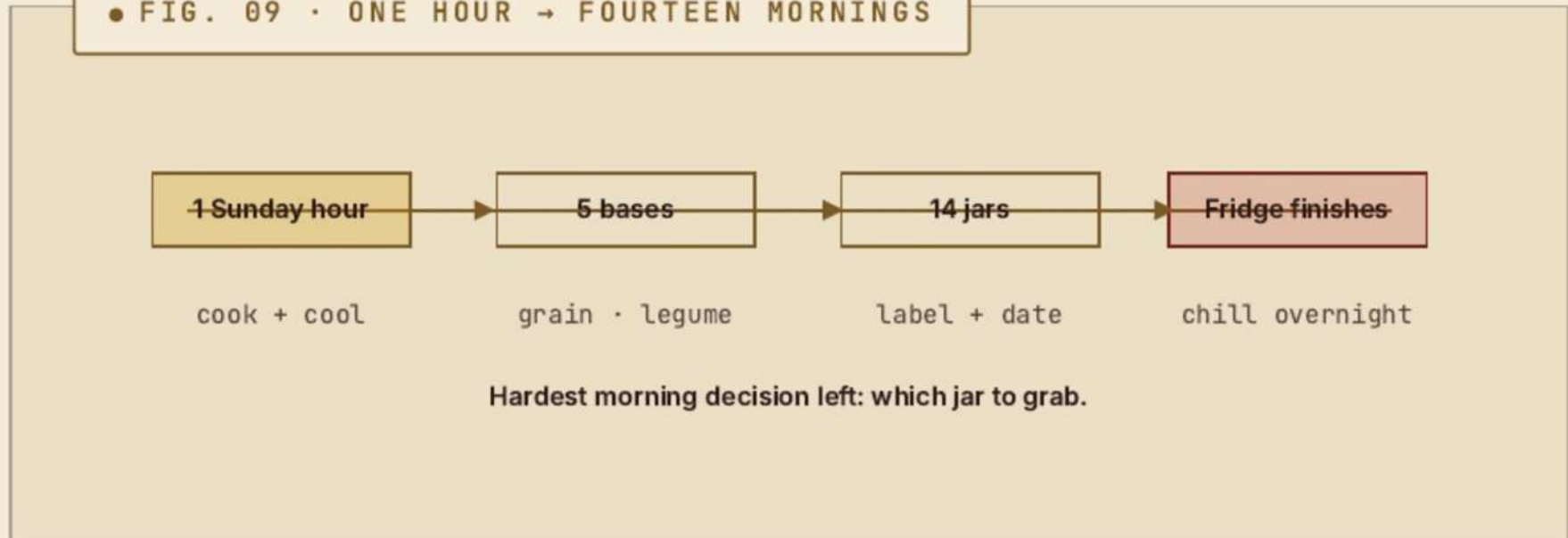
~3 mo

CONGÉLATEUR SEMAINE
T W O

Alors donnez-vous une petite tâche en milieu de semaine: quelques jours avant de vous en aurez besoin eux, déplacer les pots de gelée vers le réfrigérateur pour décongeler. Au moment où vous atteignez Jour 8, les matins sont décongelés, frais, et tout aussi sûr et fort que la première semaine de l'été. Geler simplement les pauses de l'horloge, et le froid conserve l'amidon résistant intact tout le temps qu'ils s'assoient. Le seul souvenir que transporte partout est celui d'il y a un instant: si vous faites chauffer une dégelée de servir, apporter tout le chemin à la vapeur chaude avant de les manger.

L'ENSEMBLE DU PLAN, DÉBUT À LA FIN

● FIG. 09 · ONE HOUR → FOURTEEN MORNINGS



Et c'est le plan, début à la fin. Un dimanche heure de, cinq bases, les quatorze étiquetés pots, et d'un réfrigérateur tranquillement à la finition de la recette pour vous pendant que vous allez à propos de votre semaine. Pour la prochaine période de quatorze jours, la décision la plus difficile que vous devrez faire face à des au petit déjeuner est jar pour saisir parce que la cuisson, le refroidissement et le de refroidissement sont déjà derrière vous.

- ☐ L'étiquette de chaque pot avec son numéro du jour et de la date vous l'avez fait.
- ☐ Garder l'acide jusqu'à ce matin — frais splash, plein de force.
- ☐ Réfrigérer une semaine; gel de semaine et faites-la fondre au milieu de la semaine.