

MELOT
MEAL PREP

CD
CRYS DYAZ & CO



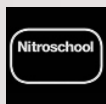
Soy Natali Melot,

coach gastronómica apasionada por la nutrición deportiva y la cocina saludable para deportistas de élite. Mi misión es ayudarte a disfrutar de comidas deliciosas y nutritivas recibiendo en tu casa alta cocina personalizada. Con 18 años de experiencia, tengo formación en cocina molecular y nutrición deportiva, aplicando técnicas como el vacío para preservar nutrientes y sabores.

Mis Certificaciones



ASESORÍA ADMINISTRATIVA
EN NEGOCIO DE RESTAURACIÓN



MÁSTER EN TÉCNICAS CON
NITRÓGENO LÍQUIDO



Martin Lippo

COCINA AL VACÍO, CURSO DE
ESPUMAS, SODAS Y SIFONES
TEXTURAS Y USOS TEXTURI-
ZANTES



PREVINTEGRA
Servicios integrales en seguridad y salud laboral

FORMACIÓN EN MANIPULACIÓN
DE ALIMENTOS

QAEC

APPCC

unir LA UNIVERSIDAD
EN INTERNET

EXPERTO UNIVERSITARIO
EN NUTRICIÓN DEPORTIVA



**¿cómo lo
hacemos?**





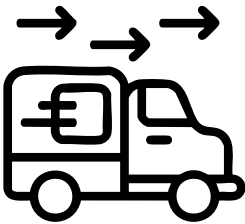
1

Personalizamos cada carpeta de cliente según sus necesidades. Comenzamos con una primera entrevista y un cuestionario previo a la elaboración del menú.



2

Diseñamos un menú semanal, de lunes a viernes, con la opción de incluir los fines de semana por un coste adicional.



3

Las entregas se realizan los domingos y miércoles en la franja horaria acordada.



4

Proporcionamos el menú tanto en formato impreso como en PDF, aunque recomendamos tenerlo en físico para facilitar su consulta sin necesidad de dispositivos electrónicos.



5

Disfruta de un servicio exclusivo. Tus comidas llegan directamente a tu puerta en neveras de intercambio o bolsas recidables, garantizando tu privacidad y fortaleciendo nuestro compromiso con el medio ambiente.



6

Trabajamos exclusivamente con productos **sin gluten, sin lactosa, sin grasas saturadas ni azúcares refinados**. Sustituimos ingredientes tradicionales por opciones más saludables, como aceite de oliva, coco o aguacate, harinas de trigo sarraceno, maíz, arroz o yuca, lácteos sin lactosa o de soja (tipo Alpro), y edulcorantes naturales como agave, coco, stevia, miel, panela o xilitol, a menos que se recomiende el consumo de leche animal o trigo en pautas nutricionales específicas.



7

Nos comprometemos a ofrecer alta cocina en formato tupper: saludable, exclusiva y personalizada, utilizando envases orgánicos y productos de calidad.



8

Aplicamos técnicas de cocina al vacío para preservar los nutrientes, y prestamos especial atención a intolerancias, gustos personales y hábitos alimenticios en nuestro cuestionario.



Nuestro compromiso es hacer que cada comida sea una **experiencia única**.

Detrás de cada tupper hay un equipo dedicado a entender a cada cliente de manera individual, asegurando que disfruten cada bocado.

Queremos que comer sea un ritual de bienestar, un disfrute pleno y una celebración del esfuerzo por cuidarse y alimentarse con amor propio.



A top-down view of a person's hands opening a clear plastic meal prep container filled with rice, chicken, and vegetables. The scene is set on a desk with a white keyboard, a white mouse, a spiral notebook, a pen, a small potted plant, and a yellow bottle. The entire image has a teal overlay.

Costos y capacidad de producción

Menú semanal

195€

De lunes a viernes disfruta de una alimentación equilibrada y variada, diseñados a medida por nuestra nutricionista. ¡Personaliza tus platos y olvídate de cocinar!

Medio menú

100€

Concéntrate en tus almuerzos. Menús saludables y deliciosos, perfectos para llevar al trabajo o disfrutar en casa. Disponible de lunes a viernes.

Menú fin de semana

+19,50€
por plato

Relájate y disfruta del fin de semana sin preocupaciones. Nuestros menús especiales te ofrecen platos sabrosos y elaborados para que puedas compartir momentos inolvidables con tus seres queridos.

Nuestro servicio nace con la vocación de **ofrecer una experiencia culinaria única y exclusiva**. Cada persona podrá **experimentar una alimentación saludable y deliciosa** a través de **menús adaptados a sus gustos y necesidades individuales**, creados con la precisión y el cuidado que nos caracteriza.

Nuestro objetivo es convertirnos en el referente de la alimentación saludable y personalizada, ofreciendo a nuestros clientes la tranquilidad de saber que se alimentan de manera sana y deliciosa.



&



 natali@melot.es

 melot_mealprep

 667 38 63 38

 639 08 42 41

 melot.es