

Veronika Pichl

MEAL PREP

Low Carb

Kohlenhydratarme Mahlzeiten vorbereiten,
mitnehmen und Zeit sparen

© des Titels »Meal Prep Low Carb« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-0655-5)
2018 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Inhalt

Meal Prep und Low Carb – zeitsparendes Dream-Team für mehr Fitness	9
Optimal vorbereitet: Meal Prep sei Dank.	10
»Meal Prep« – was genau ist das überhaupt?	11
Wieso eigentlich auch noch Low Carb?	12
 Meal Prep Low Carb – darauf kommt es an	 15
1. Sinnvoll planen und langsam starten	15
2. Einen Meal-Prep-Tag auswählen und maßvoll einkaufen	16
3. Die richtigen Meal-Prep-Behälter	17
4. Richtig aufbewahren	17
 Tipps zur Zusammenstellung der Mahlzeiten	 20
 Grundrezepte für Meal Prep Low Carb	 21
Low-Carb-Alternativen für Nudeln und Reis	21
Fleisch abwechslungsreich mariniert – perfekt vorbereitet	23
Zum Umgang mit diesem Buch	24
 Praxisteil: Jetzt geht's los!	 25
Welcher Meal-Prep-Typ bin ich?	25
Hier noch mal die wichtigsten Punkte für Ihre Planung	26
 Wochenplan 1	 29
Vorhaben und Voraussetzungen	29
Bedarfsliste	30
Die Rezepte der Woche	31
<i>Nuss-Mandel-Riegel</i>	31
<i>Oatmeal Cups</i>	32
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	33
 Wochenplan 2	 34
Vorhaben und Voraussetzungen	34
Bedarfsliste 1	35
Die Rezepte der Woche	36
<i>Zucchini-Enchiladas</i>	36
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick	39
Bedarfsliste 2	41
<i>Gefülltes Omelette und Omelette-Schinken-Rolle</i>	41
<i>Gefülltes Omelette</i>	42
<i>Omelette-Schinken-Rollen</i>	43
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick	44

Meal Prep Low Carb

Wochenplan 3	45
Vorhaben und Voraussetzungen	45
Bedarfsliste 1	46
Die Rezepte der Woche	47
Gemüse-Hackbällchen-Auflauf	47
Blumenkohl-Nuggets und -Fritters	49
Blumenkohl-Nuggets	49
Blumenkohl-Fritters-Burger	50
Tomatenketchup	51
Porridge	52
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick	53
Bedarfsliste 2	56
Beeren-Chia-Pudding	57
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick	58
Wochenplan 4	59
Vorhaben und Voraussetzungen	59
Bedarfsliste	60
Die Rezepte der Woche	61
Heiße Tassen Variationen 1–3	61
Heiße Tasse Variante 1	62
Heiße Tasse Variante 2	63
Heiße Tasse Variante 3	64
Feta-Tomaten-Muffins	66
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick	67
Heiße Tasse Variante 4	68
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick	69
Wochenplan 5	70
Vorhaben und Voraussetzungen	70
Bedarfsliste	71
Die Rezepte der Woche	72
Blumenkohlsuppe mit Schinkenwürfeln	72
Würstchen im Schlafrock	73
Tassenkuchen-Variationen	74
Apfel-Zimt-Tassenkuchen	75
Vanille-Tassenkuchen mit Schokoladendrops	76
Heidelbeer-Tassenkuchen	78
Bunter Salat im Glas	80
Sellerieschnitzel	82
Petersilien-Zitronen-Dressing	83
Blumenkohl-Brokkoli-Salat mit Schinken	84
Rindersteak mit Paprikagemüse	85
Kohlrabi-Gemüse-Suppe	86

Wochenplan 6	88
Vorhaben und Voraussetzungen	88
Bedarfsliste	89
Die Rezepte der Woche	90
<i>Granola und Granola-Cookies</i>	90
<i>Sesambrot</i>	91
<i>Zucchini-Frischkäse-Aufstrich</i>	92
<i>Zucchini-Feta-Puffer mit Kräuterquark</i>	93
<i>Gebackener Lachs mit grünem Spargel</i>	94
<i>Pancakes</i>	96
<i>Spargelsuppe</i>	97
<i>Nuss-Snack</i>	98
<i>Schnelle Pizza</i>	99
Wochenplan 7	100
Vorhaben und Voraussetzungen	100
Bedarfsliste 1	101
Die Rezepte der Woche	102
<i>Strudel – deftig und süß</i>	102
<i>Spinat-Feta-Strudel</i>	103
<i>Beeren-Quark-Strudel</i>	104
<i>Feta-Salat im Glas</i>	105
<i>Joghurt-Dressing</i>	106
<i>Gebratener Tofu mit Sesam</i>	107
Bedarfsliste 2	108
<i>Radieschen-Gurken-Salat</i>	108
<i>Schokoladiger Tassenkuchen</i>	110
<i>Tofu-Salat-Wraps</i>	111
<i>Erdnuss-Sauce</i>	112
Wochenplan 8	113
Vorhaben und Voraussetzungen	113
Bedarfsliste	113
Die Rezepte der Woche	114
<i>Eiskonfekt</i>	114
<i>Ofengemüse mit Rindfleisch und Hähnchen</i>	115
Wochenplan 9	117
Vorhaben und Voraussetzungen	117
Bedarfsliste 1	118
Bedarfsliste 2	119
Die Rezepte der Woche	120
<i>Himbeer-Cheesecake-Muffins</i>	120
<i>Tomatensauce</i>	121
<i>Brokkolitaler</i>	122
<i>Gerösteter Rotkohl</i>	124
<i>Joghurt-Sauce</i>	125

Meal Prep Low Carb

Eiweißbrötchen	126
Blumenkohlreis-Salat	127
Hähnchen mit Blumenkohlreis und Brokkoli	128
Thunfisch-Ei-Salat	130
Kräuter-Dressing auf Vorrat	131
Zucchini-Risotto	132
Thunfisch-Tomaten-Aufstrich	134
Vanille-Zimt-Milchreis	135
Wochenplan 10	136
Vorhaben und Voraussetzungen	136
Bedarfsliste	137
Die Rezepte der Woche	138
Auberginen-Lasagne im Glas	138
Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen	140
Lunchbox 1	141
Lunchbox 2	141
Lunchbox 3	141
Heidelbeer-Cheesecake-Muffins	142
Knäckebrot-Cracker	143
Käsechips	144
Hackbällchen bzw. Frikadelle	145
Zusatzrezepte mit Kombi-Ideen	146
Mit Tofu gefüllte Paprika	146
Zucchininudeln mit Garnelen	148
Garnelen im Speckmantel	150
Zucchini-Hackfleisch-Sandwiches	151
Lunchbox: Zucchininudeln mit Hackbällchen, Tomatensauce, Heidelbeeren und Nuss-Snack	152
Rezeptübersicht	153
Empfehlungen und Bezugsquellen	156
Danksagung	157
Über die Autorin	158