

SOPHIA THIEL

# MIT MEAL PREP ZUR TRAUMFIGUR

CLEVER **VORKOCHEN,**  
MIT GENUSS **ABNEHMEN**

Mit allen  
meinen persönlichen  
Tipps und über  
60 Rezepten

*Sophia*  
THIEL

riva

© des Titels »Mit Meal Prep zur Traumfigur« (ISBN 978-3-7423-0709-5)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Hallo, meine Liebe!	7
Meal Prep – meine Basics	9
Gut geprept: Raus aus der Junkfood-Falle	10
Perfekt organisiert: In 5 Schritten zum Prep-Profi	12
Erfolg garantiert: Meine besten Küchenhelfer	15
Keep it clean: Meine Superzutaten im Überblick	19
Lebensmittelliste für deinen Meal-Prep-Vorrat	25
Meal-Prep-Kalender: Obst, Gemüse und Salat der Saison	26
Meine Notfalltipps	28
Let's prep – an die Töpfe, fertig, los!	31
Gegen Langeweile: Gerichte aufpeppen und abwandeln	34
Richtig lagern – die besten Boxen und Frischetipps	37
<b>Meal Planning – meine Prep-Pläne für Einsteiger, Eilige, Vegetarier und Profis</b>	<b>43</b>
Meal Prepping für Einsteiger	44
Meal Prepping für Eilige	47
Meal Prepping für Vegetarier	50
Meal Prepping für Profis	53
Meine Rezepte	59
<b>Fitnessfrühstück</b>	<b>61</b>
Food Prep: Hirse	74
<b>Lunchbox</b>	<b>83</b>
Food Prep: Süßkartoffel	140
Food Prep: Quinoa	144
<b>Snacks to go</b>	<b>149</b>
<b>Anhang</b>	
Sachregister	170
Rezeptregister	172
Bildnachweis	174