

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
Meal Planning – meine Prep-Pläne für Einsteiger, Eilige, Vegetarier und Profis	43
Meal Prepping für Einsteiger	44
Meal Prepping für Eilige	47
Meal Prepping für Vegetarier	50
Meal Prepping für Profis	53
Meine Rezepte	59
Fitnessfrühstück	61
Food Prep: Hirse	74
Lunchbox	83
Food Prep: Süßkartoffel	140
Food Prep: Quinoa	144
Snacks to go	149
Anhang	
Sachregister	170
Rezeptregister	172
Bildnachweis	174