

Michelle Vodrazka

**MEAL
PREP FÜR
BODY
BUILDER**

100 Rezepte zum Vorbereiten

riva

Inhalt

Meal Prep – ganz schön clever **9**

TEIL EINS

BEVOR SIE LOSLEGEN **15**

- 1** Bodybuilding-Ernährung **17** **2** Meal Prep **27**
für Meal Prepper **17**

TEIL ZWEI

DAS MEAL-PREP-PROGRAMM **37**

1. Woche **38** 3. Woche **50** 5. Woche **72**
2. Woche **44** 4. Woche **62** 6. Woche **84**

TEIL DREI

WEITERE MEAL-PREP-REZEPTE **97**

- 3** Dips und Saucen **99** **6** Gemüse und Körner **157**
4 Frühstück **113** **7** Süße und herzhaftes
5 Mittag- und Snacks **169**
Abendessen **133**

Rezeptregister **183** Zutatenregister **184**