

Veronika Pichl

# MEAL PREP

## *zuckerfrei*

Gesunde Mahlzeiten  
zum Vorbereiten  
und Mitnehmen

© 2022 des Titels »Meal Prep zuckerfrei« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2009-4) by riva Verlag,  
Münchener Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter [www.rv-vg.de](http://www.rv-vg.de)

**riva**



# INHALT

<b>Mit Meal Prep gesund und zuckerfrei ernähren</b> .....	<b>9</b>
Bewusster und unbewusster Zuckerkonsum .....	10
Warum es sinnvoll ist, weniger Zucker zu konsumieren .....	10
Zuckerfrei genießen .....	11
Zuckerfrei? Dank Meal Prep kein Problem! .....	12
<b>Unser Meal-Prep-Einmaleins</b> .....	<b>13</b>
Mit Meal Prep durchstarten – so klappt's .....	13
Die Zusammenstellung der Mahlzeiten .....	18
<b>Praxisteil: Jetzt geht's los!</b> .....	<b>20</b>
Tipps für Meal Prep in der Praxis .....	20
Meal-Prep-Wochenpläne .....	21
Zum Umgang mit diesem Buch .....	22
<b>Wochenplan 1</b> .....	<b>23</b>
Bedarfsliste .....	25
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick .....	26
<i>Apfel-Muffins</i> .....	28
<i>Grüne Obst-Snack-Box</i> .....	30
<i>Kräuter-Vinaigrette</i> .....	31
<i>Tomate-Mozzarella-Nudel-Salat</i> .....	32
<i>Tomate-Mozzarella-Quinoa-Salat</i> .....	34
<i>Apfel-Quark-Küchlein</i> .....	36
<i>Hackbällchen vom Blech</i> .....	38
<i>Tomatensauce</i> .....	39
<i>Hackbällchen-Quinoa-Bowl mit Gemüse</i> .....	40
<i>Gurkensalat</i> .....	42

<b>Wochenplan 2</b> .....	<b>43</b>
Bedarfsliste .....	45
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick .....	46
<i>Joghurtbrötchen</i> .....	48
<i>Erdbeer-Chia-Marmelade</i> .....	50
<i>Mexiko-Mix</i> .....	51
<i>Basilikumpesto</i> .....	52
<i>Gefüllte Paprika Mexiko-Style mit Joghurtsauce</i> .....	54
<i>Zucchiniboote mit Mexiko-Füllung</i> .....	56
<i>Mexikanischer Nudelsalat</i> .....	57
<i>Zucchini-Fritters</i> .....	58
<i>Zoodles mit Basilikumpesto</i> .....	60

<b>Wochenplan 3</b> .....	<b>61</b>
Bedarfsliste .....	64
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick .....	65
<i>Granola</i> .....	67
<i>Gemüse vom Blech</i> .....	68
<i>Heidelbeer-Grieß-Auflauf</i> .....	70
<i>Kichererbsensalat im Glas</i> .....	71
<i>Gebratene Hähnchenwürfel</i> .....	72
<i>Kichererbsencurry</i> .....	74

<b>Wochenplan 4</b> .....	<b>76</b>
Bedarfsliste .....	79
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick .....	80
<i>Lachs-Gemüse-Päckchen</i> .....	82
<i>Gebratener Blumenkohlreis</i> .....	84
<i>Hüttenkäsesalat</i> .....	86
<i>Nussiger, bunter Salat im Glas</i> .....	87
<i>Joghurtdressing</i> .....	88
<i>Hüttenkäse-Dip mit Knabbergemüse</i> .....	89
<i>Ratatouille</i> .....	90
<i>Eier-Blumenkohlreis</i> .....	92
<i>Hähnchen aus dem Backofen</i> .....	93
<i>Zucchininudeln mit Erdnusssauce</i> .....	94

**Wochenplan 5 . . . . . 95**

Bedarfsliste . . . . . 97

Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick . . . . . 98

    Grüner Apfel-Blattspinat-Smoothie . . . . . 100

    Erdbeer-Smoothie . . . . . 102

    Heidelbeer-Haferflocken-Smoothie . . . . . 104

    Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry . . . . . 105

    Puten-Zucchini-Frikadellen . . . . . 106

    Puten-Zucchini-Frikadellen mit Gemüseallerlei . . . . . 108

    Joghurtsauce . . . . . 110

    Blumenkohl-Nuggets . . . . . 112

    Puten-Burger . . . . . 113

    Regenbogensalat im Glas . . . . . 114

**Wochenplan 6 . . . . . 116**

Bedarfsliste . . . . . 119

Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick . . . . . 120

    Pancakes . . . . . 122

    Gemüsereis . . . . . 123

    Overnight Oats . . . . . 124

    Veggie-Bällchen . . . . . 126

    Gemüsereissalat . . . . . 128

    Zucchini-Paprika-Mix . . . . . 129

    Hähnchen-Bolognese-Sauce . . . . . 130

    Grüne-Bohnen-Walnuss-Salat . . . . . 132

    Erbsensuppe mit Schafskäse . . . . . 134

**Zusatzrezepte und Kombi-Ideen . . . . . 135**

Gebackene Kartoffelspalten . . . . . 135

Kräuterquark . . . . . 136

Lachs-Gemüse-Reis-Bowl . . . . . 137

Rotkohl-Karotten-Salat . . . . . 138

Quinoa-Porridge . . . . . 139

Omeletterolle . . . . . 140

Schoko-Tassenkuchen . . . . . 142

Geröstete Kichererbsen . . . . . 143

Energiebällchen . . . . . 144

Cookies . . . . . 145

**Clevere Snack-Ideen . . . . . 146**  
**Rezeptverzeichnis mit Kalorien . . . . . 148**

**Danksagung. . . . . 152**  
**Über die Autorin. . . . . 153**  
**Kostenloses Bonusmaterial zum Buch. . . . . 154**  
**Zutatenregister . . . . . 155**

© 2022 des Titels „Meal Prep zuckerfrei“ von Yvonnika Pehl (ISBN 978-3-7023-2009-4) by riva Verlag  
Münchner Verlagsguppe GmbH, München. Näherer Informationen unter: [www.rv.de](http://www.rv.de)