

Veronika Pichl

# Meal Prep

Gesunde Mahlzeiten vorbereiten,  
mitnehmen und Zeit sparen

© des Titels »Meal Prep« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-0353-0)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**riva**

# Mit Meal Prep mehr Zeit für die schönen Dinge ...

Beruf, Freizeit oder Haushalt – Stress macht sich heutzutage in fast allen Lebensbereichen breit. Zu wenig Zeit für Hobbys, Freunde, Familie oder einfach mal zum Entspannen sind da oft die Folgen. Und auch unsere Gesundheit leidet auf Dauer unter chronischem Stress und Zeitmangel. Im anstrengenden Berufsalltag findet letztlich kaum jemand Zeit dafür, wirklich acht auf seinen Körper zu geben.

Wie auch? Schließlich fehlt die Zeit oft an allen Ecken und Enden, wir greifen zu schnellen Snacks, Kantinengerichten, und es bleibt kaum noch Freiraum für Sport oder Bewegung an der frischen Luft. Und selbst, wenn es einmal nicht an Zeit fehlt, sind oft Antriebslosigkeit und mangelnde Motivation Grund dafür, zu schneller, ungesunder Kost zu greifen und den Tag vor dem Fernseher anstatt bei einem Spaziergang verstreichen zu lassen.

Klar, dass das auf Dauer nicht nur belastend für unseren Körper, sondern auch für unsere Seele ist. Denn: Einmal davon abgesehen, dass eine dauerhafte Überproduktion der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, wie sie durch stetigen Zeitdruck ausgelöst werden kann, unserem Herz-Kreislauf-System schadet, sorgt auch eine unausge-

wogene Ernährung für zusätzliche gesundheitliche Probleme und steigert unsere Motivations- und Antriebslosigkeit.

Doch wie soll mehr Zeit für Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und die wirklich wichtigen Dinge des Lebens freigeschaufelt werden? Schließlich arbeiten und »funktionieren« wir doch schon, so effizient es eben geht – oder etwa nicht?

Die Lösung liegt hier näher, als viele vielleicht denken, und hat einiges mit einer Weisheit des chinesischen Philosophen Konfuzius zu tun. »In allen Dingen hängt der Erfolg von den Vorbereitungen ab.«

## Und genau darauf setzt Meal Prep: auf optimale Vorbereitung

Die clevere Planung und Vorbereitung unserer Mahlzeiten hilft uns dabei, im Alltag wertvolle Zeit einzusparen und uns so öfter einmal den schönen Dingen des Lebens widmen zu können. Zusätzlich ist Meal Prep ein einfacher, aber idealer Weg, um genauer auf das zu achten, was wir essen. So tun wir gleichzeitig unserem Körper etwas Gutes, und es fällt viel leichter, für eine optimale Nährstoff- und Kalorienzufuhr zu sorgen und außerdem auch bewusster

## Meal Prep

und ohne Hektik zu essen – und das macht sich schon bald durch deutlich mehr Fitness, Power und Motivation bemerkbar!

Und genau darum soll dieses Buch nicht nur Meal-Prep-Anfänger dabei unterstützen, gesunde und ausgewogene Mahlzeiten für die ganze Familie stressfrei und zeitsparend vorzubereiten. Es soll auch Tipps geben, worauf

beim Einkauf zu achten ist, wie sich unzählige leckere Gerichte am besten vorbereiten und aufbewahren lassen, und zudem soll er mit vielen tollen Rezeptideen inspirieren – so ist es einfach, sich natürlich, gesund und ohne Fertiggerichte zu ernähren und zudem noch mehr Zeit für viele andere Dinge im Leben zu haben.

© des Titels »Meal Prep« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-0353-0)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



## Was ist »Meal Prep« überhaupt?

Obwohl wir heute bestens darüber informiert sind, was eine gesunde Ernährung ausmacht und wie wichtig regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene und ausreichende Nährstoffversorgung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind, fällt es oft trotzdem schwer, diese Erkenntnisse im Alltag umzusetzen.

Hierfür ist, neben dem allgegenwärtigen Zeitmangel, auch die ständige Verfügbarkeit von ungesunden Snacks und schnellen Gerichten zum Mitnehmen verantwortlich. Zwar haben sich Kantinen, Fast-Food-Ketten und Restaurants an das wachsende Gesundheitsbewusstsein vieler Menschen angepasst –

dennoch wissen wir nie ganz genau, was wirklich drinsteckt in den Fertigmahlzeiten. Und auch zu Hause, wenn die ganze Familie nach Feierabend noch versorgt werden soll, hilft uns das wenig weiter.

Und genau darum geht es bei Meal Prep!

Aus den englischen Begriffen »meal« (Mahlzeit) und »prep« für »preparation« (Vorbereitung) zusammengesetzt, steht der Begriff ganz einfach für das Vorbereiten oder Vorkochen von Mahlzeiten. Diese gut geplante Essensvorbereitung hilft dabei, Zeit zu sparen und auf eine gesündere, natürlichere Ernährung zu achten.

## Modetrend Meal Prep?

Obwohl Meal Prep mittlerweile zum echten Instagram- und Food-Blogger-Trend geworden ist, verbirgt sich dahinter ganz bestimmt keine Modeerscheinung. Vor allem Sportler setzen schon seit langer Zeit auf die Vorteile einer gewissenhaften Mahlzeitenplanung und -vorbereitung.

Meal Prep wird z. B. im Bereich des Kraft- und Leistungssports schon seit Langem dazu genutzt, einen genauen Überblick über die Nährstoffzusammensetzung einzelner Mahlzeiten zu behalten und den Sportler während

und nach dem Training mit all dem zu versorgen, was sein Körper braucht. Das steigert nicht nur Trainingserfolge, sondern stellt auch sicher, dass eine gesunde und optimal ausgewogene Mahlzeit immer dann greifbar ist, wenn sie gebraucht wird. Schließlich wollen sich Profiläufer, -schwimmer oder Bodybuilder ihre hart erarbeiteten Trainingserfolge nicht durch den Griff zu schnellen Fertigmahlzeiten ruinieren.

Doch nicht nur unter Sportlern erfreut sich Meal Prep großer Beliebtheit. Vielmehr stellt eine spezielle Form des



© des Titels »Meal Prep« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-0353-0)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Mahlzeitenplanens und -vorbereitens nicht nur allgemein eine praktische Alltagserleichterung dar, sondern ist sogar eine echte japanische Tradition! In Japan ist es nämlich üblich, ein abwechslungsreich zusammengestelltes Mittagessen in praktischen Boxen mit zur Arbeit, in die Schule oder auf Reisen mitzunehmen. Der dafür verwendete Name »Bento« beschreibt dabei kein spezielles Gericht, sondern meint allein die Zusammenstellung der Mahlzeit in einer transportablen Box mit mehreren Fächern (Buchtipps: *Bento für jeden Tag* von Makiko Itoh).

Die Bento-Tradition gibt es schon etwa seit dem 5. Jahrhundert. Ursprünglich ging es dabei zwar darum, seine Mahlzeiten bei Feldarbeit oder Jagd immer praktisch und griffbereit mit dabeizuha-

ben, aber auch heute noch sind Bento-Boxen in Japan weitverbreitet. Obwohl hierbei Speisen generell jeden Morgen frisch zu- statt für mehrere Tage vorbereitet werden, haben die Ben-



to-Boxen dennoch den Vorteil, dass stets ein gesundes, dem eigenen Geschmack entsprechendes Mittagessen parat ist und zusätzlich auch die Porti-

onsgröße leicht im Auge behalten werden kann. Zeitersparnis spielt bei der japanischen Meal-Prep-Version allerdings eher eine untergeordnete Rolle.

## Unsere Meal-Prep-Rezepte: Einfach erklärt

Sowohl für Sportler und Fitnessfans als auch als klassische Bento-Variante hat das Planen und Vorbereiten von Mahlzeiten viele Vorteile. Während es bei Leistungssportlern meist darauf ankommt, ausreichend und nährstoffreich zu essen, steht bei der traditionellen japanischen Bento-Variante eher die ansprechende Zubereitung der Lieblingsspeise und eventuell auch die Kontrolle der Portionsgröße im Vordergrund. Die Zeitersparnis steht dabei im Hintergrund.

Und genau hier liegt der entscheidende Unterschied zu unseren leckeren Meal-Prep-Rezepten: Statt nur einen Vorteil im Auge zu behalten, sollen unsere Rezepte einfach alle Meal-Prep-Vorteile kombinieren. Schließlich sollen unsere Anregungen nicht nur dazu dienen, immer leckere und gesunde Lieblingsgerichte genießen zu können, sondern gleichzeitig auch noch jede Menge Zeit sparen.

Beim Meal Prep geht es darum, gesunde Gerichte aus frischen Zutaten vorzubereiten, sodass sie für uns immer dann griffbereit sind, wenn der Hunger kommt. So geht nicht unnötig viel Zeit damit verloren, zwei- oder sogar dreimal am Tag Mahlzeiten zuzubereiten. Auch

lässt sich die Portionsgröße und Kalorienzufuhr pro Mahlzeit ganz individuell planen und kontrollieren. Das alles macht spontane Besuche im Fast-Food-Restaurant oder stressige Last-Minute-Lebensmitteleinkäufe überflüssig – und unterstützt vielleicht den einen oder anderen ganz nebenbei dabei, überflüssige Pfunde loszuwerden!

Übrigens: Als besonderes Extra kann Meal Prep auch beim Sparen helfen. Schließlich gehört zum cleveren Vorbereiten von Mahlzeiten auch sinnvolles und bedarfsgerechtes Einkaufen. Das wiederum heißt, dass nur die Lebensmittel ausgewählt werden, die wirklich benötigt und gegessen werden. So lassen sich kostspielige Spontankäufe und das Wegwerfen von Lebensmitteln viel besser vermeiden!



# Meal Prep: Die Vorteile

Cleveres Planen und Vorkochen mehrerer Mahlzeiten spart nicht nur Zeit, sondern auch Geld – und kann zusätzlich beim Umstieg auf eine gesündere Ernährung oder im Rahmen einer Diät besonders hilfreich sein.

## Stressfrei sparen

Wer sich für Meal Prep entscheidet, hat mehrere Möglichkeiten: Ganz nach Belieben können Mahlzeiten für die ganze Woche, für einige Tage oder auch nur

Schließlich werden selbst dann, wenn Mahlzeiten für fast eine ganze Woche vorbereitet werden, oft nur zwei bis drei Stunden dafür aufgewendet. Und auch das leidige Saubermachen muss nur einmal erfolgen – würden alle Mahlzeiten täglich frisch zubereitet werden, sieht das Ganze schon viel zeitintensiver aus.

Sucht man sich nun für die Mahlzeitenvorbereitung einen Tag aus, an dem alle etwas mehr Zeit haben, kann Meal

Prep zum echten Familien-Event werden, bei dem auch Kinder gern mithelfen. Ruck, zuck stehen dann für den Rest der Woche leckere, gesunde und natürliche Mahlzeiten bereit, ohne dass abends nach der Arbeit hektisch und unter Zeitdruck gekocht werden muss.

Natürlich braucht

Frühstück, Mittag- oder Abendessen für den nächsten Tag vorgekocht bzw. vorbereitet werden. Egal für welche Variante man sich entscheidet, eines haben sie alle gemeinsam: Sie sparen Zeit und Geld.

es dazu etwas Planung. Aber auch das ist alles andere als ein Nachteil! Schließlich neigen wir bei geplantem und bewussterem Einkaufen viel weniger zu ungesunden Spontankäufen. Es wird also nur das gekauft, was wirklich benö-



© des Titels »Meal Prep« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-0353-0)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



sie sich auch unterwegs oder in der Arbeit genießen – und sind so eine wunderbare Alternative für den auf Dauer kostspieligen Gang ins Restaurant oder die Kantine.

### Einfach besser essen und Nährwerte im Blick

Mal ehrlich: Wir alle wissen, was passiert, wenn wir hungrig nach Hause kommen, nichts Gesundes in der Küche vorfinden oder es uns einfach an der Lust zum Kochen oder Einkaufen fehlt. Heißhungrig essen wir etwas Ungesundes, und davon oft auch noch zu viel – das gefährdet nicht nur die Ziele einer Diät, sondern ist auf Dauer ziemlich schädlich. Bei unseren vorbereiteten Mahlzeiten ist immer klar, was sie enthalten – keine Geschmacksverstärker und keine künstlichen Inhaltsstoffe. Außerdem lassen sich unnötige Kalorien vermeiden, die wir ansonsten achtlos in Form von Heißhunger-Snacks zu uns nehmen würden.

tigt wird – das spart Geld und vermeidet das Wegwerfen von Lebensmitteln, die nicht verwendet werden und verderben.

Übrigens: Die vorbereiteten Meal-Prep-Gerichte sind natürlich nicht nur für zu Hause gedacht! Im Glas oder in geeigneten Aufbewahrungsbehältern lassen



Durch das Vorportionieren sind Meal-Prep-Mahlzeiten auch optimale Diät-helfer! Denn die Menge lässt sich so festlegen, dass sie ideal zum eigenen Kalorienbedarf passt. So ist es einfach, den Überblick über die Kalorienmenge zu behalten, die über den Tag hinweg aufgenommen wird. Auch lässt sich der Kaloriengehalt selbst zubereiteter Speisen viel leichter ermitteln als der von Gerichten aus Kantine oder Restaurant.

Das Vorbereiten und Vorkochen für mehrere Tage bedeutet aber nicht, dass die täglichen Mahlzeiten dadurch langweilig und eintönig werden. Schließlich muss nicht jeden Tag das gleiche Gericht aufgetischt werden. Stattdessen können Meal-Prep-Gerichte im Gefrierfach oder Kühlschrank gut aufbewahrt und dann nach Lust und Laune verwendet werden.

## Unser Meal-Prep-Einmaleins

Meal Prep ist die ideale Methode, um einen gesunden, bewussten Ernährungsstil zu leben, und reduziert gleichzeitig Kochstress und Küchenchaos. Ein paar einfache Tipps erleichtern dabei den Einstieg. Doch keine Angst: Als Meal-Prep-Anfänger muss niemand Unsummen in geeignete Gefäße, Boxen oder unbekannte Lebensmittel und Zutaten investieren. Am besten klappt der Start mit Meal Prep, wenn man das »Abenteuer« langsam und stressfrei angeht. Schließlich muss nie-

mand gleich zu Beginn alle Mahlzeiten für eine ganze Woche vorbereiten und portionieren.

Fangen Sie stattdessen erst einmal mit nur einem Lieblingsgericht an, das für zwei oder drei Tage vorbereitet wird. So kommt die Lust, weitere gesunde Meal-Prep-Rezepte auszuprobieren, ganz von allein. Und die Vorteile, die es bringt, immer eine leckere, gesunde Mahlzeit im Haus zu haben, überzeugen dann von selbst.

## Mit Meal Prep durchstarten – so klappt's

### 1. Einen Meal-Prep-Tag auswählen

Es ist auf jeden Fall gerade am Anfang sinnvoll, einen Tag für die Essensvorbereitung auszuwählen, an dem etwas

mehr Freizeit zur Verfügung steht. Viele Meal-Prep-Fans bevorzugen darum das Wochenende dafür.

Nicht von Erfolg gekrönt ist meist der Versuch, Meal Prep an einem stressigen



### 3. Verantwortungsvolles Einkaufen

Steht einmal fest, was gekocht werden soll, ist der nächste Schritt das Erstellen einer Einkaufsliste. So unterstützen Sie sich dabei, nicht einfach irgendetwas zu kaufen, sondern viel verantwortungsvoller mit Nahrungsmitteln umzugehen. Schließlich gilt: Landet nur das im Korb, was auch wirklich gegessen wird, müssen später weniger bzw. keine Lebensmittel weggeworfen werden.

Die meisten Meal-Prep-Lebensmittel bekommen Sie einfach und unkompliziert im Supermarkt. Auch auf einem Wochenmarkt lassen sich in dem frischen regionalen Obst- und Gemüseangebot viele tolle Meal-Prep-Zutaten finden. Vorbeischaun lohnt sich darum auch hier.

Gerade Obst und Gemüse sind vielseitig zuzubereiten, und es reicht oft schon eine kleine Zutatenauswahl, um viele abwechslungsreiche Gerichte entstehen zu lassen. Und das oft sogar in nur einer Pfanne und mit wenigen Arbeitsschritten.



Arbeitstag in den ohnehin schon vollen Zeitplan zu »quetschen«. Das wirkt oft demotivierend und lässt die Koch-Lust schnell schwinden.

Besser ist es darum, ein oder zwei entspanntere Tage auszuwählen – und das gemeinsame Kochen gerade auch für Kinder zum aufregenden Familien-Event zu machen.

### 2. Langsam starten

Für Meal-Prep-Einsteiger empfiehlt es sich, erst einmal mit nur einer Mahlzeit zu starten. Je nachdem, wofür im Alltag normalerweise am wenigsten Zeit zur Verfügung steht, kann das Frühstück, Mittag- oder auch Abendessen sein.

Ist die Entscheidung gefallen, geht es an die Auswahl des oder der Lieblingsrezepte. Gerade wenn zunächst nur ein Rezept für mehrere Mahlzeiten verwendet wird, kann es sinnvoll sein, die Gerichte nach dem Zubereiten und Portionieren einzufrieren. Schließlich möchte kaum jemand an zwei, drei oder mehr Tagen das gleiche Frühstück, Mittag- oder Abendessen zu sich nehmen.



### 4. Die richtigen Meal-Prep-Behälter

Klar, wer mit Meal Prep startet, braucht zu Beginn kein umfangreiches Sammel-surium an Boxen und Gefäßen. Wer den Spaß am Vorbereiten aber erst einmal entdeckt hat, wird die praktischen Vorteile passender Boxen, Dosen und Gläser schnell nicht mehr missen wollen – die machen das Ganze nämlich noch mal komfortabler!

Obwohl am Anfang eine klassische Lunchbox aus Plastik oder sogar ein ausgedienter Speiseeisbehälter völlig

ausreichend sind, um Mahlzeiten portioniert aufzubewahren, sind mikrowellengeeignete Gefäße, die sich bestenfalls auch noch platzsparend in Kühlschrank oder Tiefkühler stapeln lassen, natürlich besser und praktischer. Gut geeignet sind hierfür Gefäße aus Glas, da sie weder im Kühlschrank noch in der Mikrowelle Schaden nehmen. Allerdings sind sie aufgrund ihres Eigengewichts und der durchaus vorhandenen Bruchgefahr nicht unbedingt ideal für den Transport. Wer seine vorberei-



teten Mahlzeiten also öfter auch unterwegs genießen möchte, sollte besser auf tiefkühl- und mikrowellengeeignete Plastikgefäße setzen.

Übrigens: Für Meal-Prep-Profis gibt es auch spezielle Boxen, in denen verschiedene Lebensmittel in getrennten Fächern aufbewahrt werden. So kann man beispielsweise Salat und Putenbrust erst dann mischen, wenn man das Gericht auch verzehren möchte.



Tipp: Auch Silikon-Muffinförmchen eignen sich sehr gut zum Abtrennen von verschiedenen Gerichtskomponenten. Selbstverständlich muss es nicht immer gleich eine Profi-Box sein – sinnvoll ist aber auf jeden Fall, zusätzlich kleine Boxen oder verschließbare Glasgefäße griffbereit zu haben, um beispielsweise Dressing oder Soßen getrennt von anderen Zutaten aufbewahren oder mitnehmen zu können.



## 5. Richtig aufbewahren

Natürlich sind auch Meal-Prep-Gerichte nicht ewig haltbar. Gut gekühlt können die zubereiteten Mahlzeiten meist einige Tage aufbewahrt werden.

Sie sollten jedoch unbedingt darauf achten, Lebensmittel nicht zu lange im Warmen stehen zu lassen und sie möglichst bald nach der Zubereitung (wichtig: vorher komplett auskühlen lassen) im Kühlschrank zu lagern – so haben Schimmel und Krankheitserreger kaum Chancen.

Als Regel gilt: Gerichte aus gekochten oder gebratenen Lebensmitteln können meist problemlos drei bis vier Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden (Ausnahme: Fisch!). Für eine noch längere Haltbarkeit empfiehlt es sich, sie einzufrieren.

Gerichte aus frischen, rohen Lebensmitteln sollten hingegen zeitnah innerhalb von zwei bis drei Tagen nach ihrer Zubereitung verzehrt werden. Zum Einfrieren sind diese Gerichte meist weniger gut geeignet.

### Besonders gut einfrieren lassen sich:

- Fleisch
- Eintöpfe und Aufläufe
- Brot
- Reis
- Früchte und Gemüse: Bananen, Beeren, Spargel, Bohnen, Mais und Tomaten
- Früchte und Gemüse (am besten in Stücken): Avocado, Ananas, Mango, Erbsen, Karotten, Blumenkohl und Brokkoli
- Kräuter

### Weniger gut einfrieren lassen sich:

- Milchprodukte
- Gekochte, nicht pürierte Kartoffeln
- Früchte und Gemüse mit hohem Wasseranteil

### Was hält sich wie lange?

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Anhaltspunkt dafür, wie lange Sie vorbereitete Speisen im Kühlschrank oder in der Tiefkühltruhe aufbewahren können.

| Lebensmittel                        | Hält sich im Kühlschrank für ... | Hält sich im Gefrierfach für ... |
|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Gekochte/gebratene Fleischprodukte  | 3–5 Tage                         | 4–6 Monate                       |
| Eintöpfe oder Suppen                | 3–4 Tage                         | 2–3 Monate                       |
| Gekochte/gebratene Geflügelprodukte | 3–4 Tage                         | 4–6 Monate                       |
| Gekochte/gebratene Fischgerichte    | 1–2 Tage                         | 4–6 Monate                       |
| Hart gekochte Eier                  | 1 –2 Wochen                      | Einfrieren nicht empfohlen       |
| Brot/Brötchen                       |                                  | 4–6 Monate                       |

Diese Tabelle enthält Richtwerte, die variieren können. Gerade beim Einfrieren ist es gut möglich, dass sich das Gericht noch viel länger hält. Allerdings kann es durch eine lange Gefrierzeit eventuell etwas an Geschmack verlieren.

### Tipps zum Einfrieren

- Mahlzeiten, die im Ofen zubereitet werden, frieren Sie am besten in Glas- oder Aluminiumbehältern ein, so können sie vom Gefrierfach direkt in den Ofen wandern.

- Soll etwas nur kurze Zeit eingefroren werden, können Sie es auch in Plastikfolie verpacken.
- Mahlzeiten, die für längere Zeit eingefroren werden sollen, sind am besten in Alufolie oder speziellen Gefrierbeuteln aufgehoben.
- Lagern Sie frische Gerichte im hinteren Teil des Gefrierfachs – so rücken ältere Gerichte nach vorne und geraten nicht in Vergessenheit.
- Die vorbereitete Mahlzeit mit Einfrierdatum und Inhalt beschriften, z. B. mithilfe von abziehbaren Etiketten – so ist immer klar, was in dem Behälter oder Beutel steckt, und die maximale Einfrierdauer wird nicht überschritten.
- Warme Speisen vor dem Einfrieren erst vollständig abkühlen lassen.
- Frieren Sie Speisen vorzugsweise bereits portioniert ein; so können Sie dann nur das auftauen, was Sie brauchen.



### Tipps zum Auftauen

- Gefrorene Gerichte, die im Topf zubereitet werden, antauen lassen. So passt die Portion besser in den Topf und gart gleichmäßig.
- Gerichte, die im Ofen zubereitet werden, müssen nicht zwingend aufgetaut werden, bevor sie in den Ofen wandern. Zur Sicherheit sollte der Garprozess jedoch beobachtet und die Garzeit eventuell entsprechend verlängert werden.
- Gefrorene Lebensmittel nicht bei Zimmertemperatur, sondern über Nacht im Kühlschrank oder alternativ in der Mikrowelle auftauen lassen.

### Extratipp: Avocadohälften aufbewahren

Wenn eine Avocadohälfte nicht verwendet wird, bewahren Sie diese am besten auf, ohne den Kern zu entfernen. Träufeln Sie noch etwas Zitronensaft über das Fruchtfleisch, bedecken Sie die Avocado mit Frischhaltefolie und lagern sie im Kühlschrank.

### Auf das Schichten kommt es an!



Wer frisches Obst und Gemüse verarbeitet, sollte beim Portionieren in Glas oder Box anders vorgehen als beim Anrichten auf dem Teller! Ansonsten wird das Gericht schnell matschig und unansehnlich. Darum gilt: Dressing kommt grundsätzlich ganz nach unten. Dann dürfen Zutaten hinein, die wenig Flüssigkeit abgeben (Kartoffeln, Hülsenfrüchte). Erst danach folgen frisches Obst, Gemüse oder Salat.



# Die Zusammenstellung der Mahlzeiten

Jeder hat natürlich andere Ernährungsziele. Sportler wollen sich möglicherweise sehr proteinreich oder auch kohlenhydratreich ernähren – beim Abnehmen liegt der Fokus eher auf der Portionsgröße oder der Menge an Kalorien oder Kohlenhydraten. Flexitarier essen hauptsächlich vegetarisch und nur sehr wenig und bewusst Fleisch und Fisch.

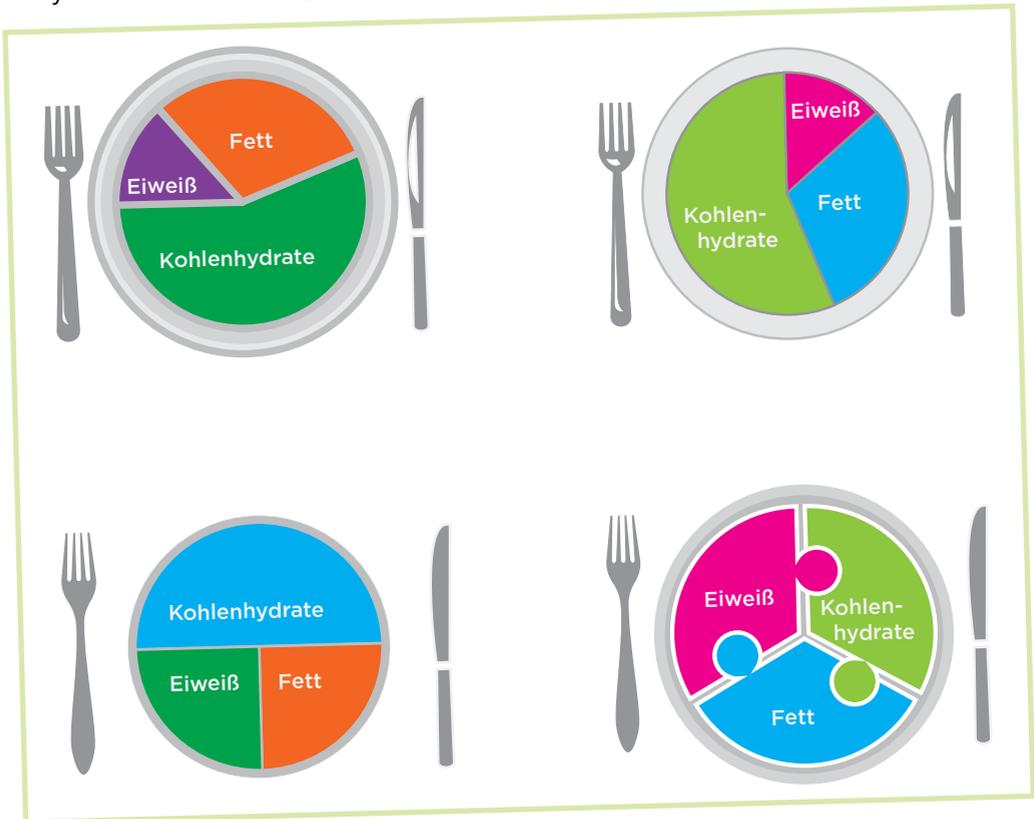
Hier finden Sie einen groben Überblick über Meal-Prep-Nahrungsmittel für eine ausgewogene Ernährung mit den drei Makronährstoffen Protein, Kohlenhydrate und Fette. Daraus lassen

sich vielfältige Kombinationen passend zu Ihrem persönlichen Ernährungsziel zusammenstellen.

## Protein

### von Tieren:

- Fleisch (Schwein, Rind, Pute, Hähnchen)
- Wurst (Schinken ...)
- Fisch (Lachs, Thunfisch, Seelachs ...)
- Krabben, Shrimps
- Eier
- Milchprodukte (Milch, Quark, Käse, Feta ...)



© des Titels »Meal Prep« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-0353-0)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

### von Pflanzen:

- Bohnen (Kidney-, weiße Bohnen ...)
- Tofu
- Tempeh

## Kohlenhydrate

### Getreide:

- Mehl (Dinkel, Weizen ...)
- Brot, Semmeln
- Haferflocken
- Couscous, Bulgur
- Reis
- Nudeln

Alle Getreideprodukte möglichst als Vollkornprodukt verwenden. Enthält viele Ballaststoffe und sättigt dadurch länger.

### Pseudo-Getreide:

- Buchweizen, Quinoa, Amaranth
- Obst und Gemüse

## Gesunde Fette

- Öle (Kokosöl, Olivenöl)
- Nüsse, Kerne und Saaten (Mandeln, Erdnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne ...)
- Nussbutter und -mus (Mandelmus, Erdnussbutter ...)
- Nussmilch
- Avocado, Oliven
- Eigelb
- Käse

Beim Meal Prep sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie einfach etwas aus und entdecken Sie so Ihr persönliches Lieblingsgericht.

Zu jedem Rezept finden Sie Tipps für Kombinationen, zur Aufbewahrung und die Angabe der Nährwerte.

Im Praxisteil erwarten Sie unterschiedliche Meal-Prep-Pläne zum Nachmachen und als Anregung für eigene Zusammenstellungen.