

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>



Hallo, meine Liebe!

Heute verrate ich dir meine Topgeheimnisse für einen schlanken und knackigen Körper. Es sind – tada! – tatsächlich das Planen, Vorkochen und Abfüllen meiner Mahlzeiten. Warum? Na, weil eine cleane, frische und vor allem individuelle Ernährung, also was ich wann in welcher Menge esse, ganze 80 Prozent meines Erfolgs ausmacht.

Viele von euch wollen abnehmen, scheitern jedoch an den Tücken des Alltags: wenig Zeit nach dem Aufstehen, Imbiss, Bäcker oder Kantine in der Mittagspause und spontanes Fast-Food-Shopping am Abend. Wenn ich mich nach einem stressigen Tag mit Training, Terminen und Shootings noch in die Küche stellen müsste, käme ich schnell an meine Grenzen.

Damit ich meinen Ernährungsplan einhalte, muss ich die Kontrolle über meine Mahlzeiten behalten und Frust am Kochen verhindern. Meine Lösung: Meal Prepping. Damit entscheide ich selbst, was mein Körper bekommt. Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, viel Salz, Zucker oder Fett haben bei mir keine Chance. Stattdessen esse ich vitamin- und proteinreich, ausgewogen und vollwertig.

Klingt toll, oder? Trotzdem gibt es einiges zu beachten und vorzubereiten, damit auch du zum Profi-Prepper wirst. In diesem Buch zeige ich dir, wie du dir kreative, leckere und gesunde Mahlzeiten zum Mitnehmen vorbereitest, damit du unterwegs, beim Sport, in der Schule, Uni oder bei der Arbeit jederzeit das perfekte Body-Food dabei hast.

Also, hast du heute schon geprepppt? Dann nichts wie ran an die Boxen, Gläser und Dosen!

Viel Spaß!

Deine





Meal Prep – meine Basics

Morgens gestresst und abends zu müde zum Kochen? Mit diesem cleveren Foodie-Trend haben Ausreden jetzt Feierabend – und dein Body den besten Erfolgscoach. Ich mach dich zum Meal Prepper. Und du hast immer und überall ein leckeres Fitnessessen am Start.

Gut gepreppt: Raus aus der Junkfood-Falle

Seit es an jeder Straßenecke Snacks »to go« gibt, ist das gute alte Vorkochen – wie es vielleicht deine Oma noch gemacht hat – in Vergessenheit geraten. Doch leider sind die meisten Teilchen, die es beim Bäcker oder im Imbiss gibt, nicht gerade gesund oder passend für einen Fitnesslifestyle wie meinen. Zu viele Kohlenhydrate, unguete Fette, Weißmehl, Zucker und künstliche Aromen stecken in Fertiggerichten und Fast Food. Das ist ungesund und schlecht für die Figur. Aber genau das wollen wir nicht mehr. Schluss damit!

Vor allem wenn du wie ich viel unterwegs bist, hast du meist keine Küche zur Verfügung – also keine Gelegenheit, dir etwas Nahrhaftes für deinen Körper zu zaubern. Da gibt's nur eine Lösung: vorbereiten und mitnehmen. So funktioniert Clean Eating mit frischen Zutaten! Und genau das steckt hinter Meal Prepping, kurz Meal Prep, der englischen Bezeichnung für »Mahlzeiten vorbereiten«. Übrigens: Für Leistungs- und Profisportler ist das Vorkochen tägliche Routine. Wer einen perfekten Körper möchte, kommt ums Preppen nicht herum.

Lunchbox füllen – und los!

Seit ich ernsthaft trainiere und mich mit meinem Körper beschäftige, kontrolliere ich auch meine Mahlzeiten. Für meine Trainingsziele ist es enorm wichtig, wann und was ich esse. Durch Meal Prep habe ich alle Nährstoffe parat und spare viel Zeit beim Einkaufen, Kochen und Aufräumen – und

Geld. Denn ich werfe weniger Lebensmittel weg, da ich besser plane. Und ich freue mich jeden Tag darauf, dass nach einem arbeitsreichen Tag ein frisches und gesundes Essen im Kühlschrank auf mich wartet: einfach aufwärmen, Füße hochlegen und den Feierabend mit bestem Gewissen genießen. So bleibt mehr Zeit für andere Dinge.

Meal Prepping heißt auch, dass du jederzeit schnell eine gesunde Mahlzeit aus wenigen Zutaten zaubern kannst, weil du »fitte« Lebensmittel bereits auf Vorrat im Hause hast. Du bist vorbereitet, »prepared«, deinem Körper nur Gutes zu geben: ob mit selbst gemachten Snacks oder praktischen Lebensmitteln aus dem Supermarkt, die du nur aufreißen musst. Und wenn du abends mit Bärenhunger nach Hause kommst, brauchst du nur deine Top 5 in die Pfanne zu werfen und hast in 5 Minuten eine leckere Mahlzeit auf dem Teller, die dich schlank hält und glücklich macht.

Schlank-Food aus der Lunchbox: deine Vorteile

Du sparst ...

- Geld
- Nerven
- Zeit

Es ist ...

- gesünder
- ökologischer
- frischer

Und macht ...

- Spaß
- schlank
- erfolgreich

Food Prep versus Meal Prep

Food Prep bedeutet, dass du bestimmte Lebensmittel in größeren Mengen kochst oder vorbereitest und sie kühlst oder einfrierst, um bei Bedarf fix eine cleane Mahlzeit zu kreieren. Das klappt prima mit Hülsenfrüchten, Gemüse, Obstmischungen, Pseudogetreide oder Kartoffeln. Meal Prepping ist das Vorbereiten kompletter Mahlzeiten. Das kann das Frühstück sein, das du am Vorabend zusammenstellst, oder dein Mittagessen, von dem du am Wochenende gleich mehrere Portionen kochst.

Meine Food-Prep-Tipps

- Frische Lebensmittel nicht zu früh einkaufen.
- Für dein Frühstück einmal im Monat Granola in großen Portionen vorbereiten.



So preppe ich!

Jeden zweiten Morgen bereite ich all meine Mahlzeiten des Tages für zwei Tage vor. Das bedeutet: Ich kaufe zwei- bis dreimal die Woche ein. Dank etwas Übung brauche ich fürs Kochen nur 30 bis 45 Minuten. Insgesamt wandern dann acht Boxen in meinen Kühlschrank. Dass ich zwei Tage hintereinander das Gleiche esse, macht mir nichts aus. Denn ein paar unterschiedliche Gewürze sorgen hier ganz easy für Abwechslung.

- Brötchenteig machen, in Bällchen einfrieren – und schon hast du immer frische Brötchen aus dem Ofen.
- Pizzateig vorbereiten, einfrieren und bei Bedarf nach Wahl belegen und backen.
- Ofengemüse mit einer Marinade aus Olivenöl, frischem Rosmarin, Knoblauchpulver, Zitronensaft und getrocknetem Oregano mischen.

Meine Meal-Prep-Blogbuster

- Chiapudding
- Overnight Oats
- Schichtsalat
- Suppen und Eintöpfe
- Pfannengerichte mit Gemüse und Fleisch, Fisch oder Tofu
- Wraps und belegte Brote
- Hähnchenspieße



Perfekt organisiert: In 5 Schritten zum Prep-Profi

Damit Fast Food in deinem Alltag nicht wieder gewinnt, müssen wir dich zunächst zum Prep-Pro machen. Denn mit einer kleinen Kochsession ins Blaue hinein ist es leider nicht getan. Davor solltest du dir ein paar Gedanken zur Planung deiner Mahlzeiten machen und natürlich richtig einkaufen. Aber auch beim Abfüllen und Lagern deiner Gerichte kannst du vieles falsch machen. Auf den folgenden Seiten findest du zahlreiche Tipps und Tricks, die dir in der Küche helfen.

Schritt 1: Clever planen

Nimm dir Zeit, setz dich hin und mach dir zunächst folgende Gedanken und Notizen: Reicht es dir, zunächst nur für den folgenden Tag vorzukochen? Oder möchtest du für zwei Tage vorbereitet sein, so wie ich es handhabe? Oder willst du sogar dahin kommen, die ganze Woche oder Arbeitswoche »prepared« zu sein?

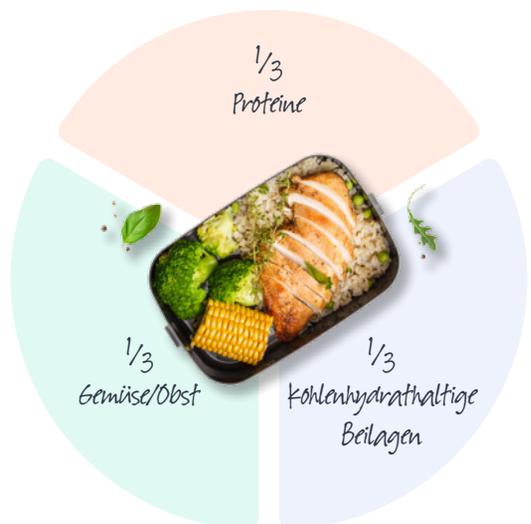
Anfänger machen sich einfach an meine Rezepte und kochen für zwei Tage ein Gericht vor – vielleicht erst einmal nur ein Frühstück oder eine Hauptmahlzeit, später dann die gesamte Tagesration. Profis können direkt für fünf Tage preppen und den Schwierigkeitslevel der Rezepte mit mehr Zutaten oder einer raffinierteren Zubereitung erhöhen.

Es gibt, wie du im Buch siehst, unzählige Prepping-Varianten. Überlege dir, was dir wichtig ist und welche Mahlzeiten bei dir kritisch sind. Möchtest du gerne ein Frühstück zum Mitnehmen? Spielt das Mittagessen die größte Rolle für dich? Oder läufst du meist abends Gefahr, beim Imbiss zu landen? Wie viele und welche Mahlzeiten in deinen Meal-Prep-Plan fallen, hängt davon ab, wie dein Alltag aussieht und wann du zu Hause oder unterwegs isst. Du entscheidest, was zu deinem Leben passt! Probiere aus, was für dich am besten funktioniert. Und berücksichtige bei deiner Planung Freunde und Familie. Möchtest du für deinen Partner mitkochen? Oder hast du vielleicht eine Kollegin, die mitisst?

Schritt 2: Richtig einkaufen

Die nächste Frage ist: Was kochst du überhaupt? Natürlich Gerichte, die deinen Körper optimal dabei unterstützen, attraktive Muskeln aufzubauen und überflüssiges Fett loszuwerden. Food, das dich fit und leistungsfähig macht – und glücklich. Die Rezepte sollen einfach sein, dabei trotzdem lecker und müssen das optimale Verhältnis von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten aufweisen. Auf jeden Fall spielt auch die Kalorienzahl eine Rolle. Und klar: Die Gerichte müssen sich gut mitnehmen lassen. All das habe ich bei meinen Rezeptvorschlägen in diesem Buch bedacht.

Natürlich gibt es Lebensmittel, die sich ideal zum Preppen eignen. Andere wiederum sind problematisch, da sie schnell verderben oder bei der Lagerung an Geschmack und Textur verlieren. Die besten Tipps für den Einkauf und Infos, welche Lebensmittel du immer im Haus haben solltest, gibt es ab Seite 19.



Meal Prep – meine Basics

Schritt 3: Zeitsparend vorkochen

Ich empfehle dir, sowohl zum Einkaufen als auch zum Vorkochen genug Zeit einzuplanen und nicht einen Tag zu wählen, an dem du noch viele Termine hast. Aber auch hier gilt: Das Meal Prepping muss in dein Leben passen. Die Zeit, die du zum eigentlichen Prepping brauchst, lässt sich durch viele Küchenhacks verkürzen, indem du Arbeitsschritte zusammenlegst und natürlich auch mit dem richtigen Werkzeug ausgerüstet bist. Welche Tools ich dir empfehle, liest du im folgenden Kapitel ab Seite 15.

Schritt 4: Platzsparend verstauen

Für deinen perfekten Meal-Prep-Start solltest du dir unbedingt eine Grundausstattung an passenden Behältern zulegen. Damit du bei der riesigen Auswahl an Boxen, Gläsern und Co. nicht völlig überfordert bist, helfe ich dir, das optimale Starter-Paket zusammenzustellen. Ab Seite 37 erfährst du alle Vor- und Nachteile der jeweiligen

Aufbewahrungsvariante und erhältst wertvolle Tipps, welches Behältnis warum zu welchem Gericht passt und wie du die fertigen Boxen optimal verstauen kannst.

Schritt 5: Korrekt lagern

Nachdem du dein Gericht zubereitet hast, stellt sich die Frage, wie du es so aufbewahrst, damit es so lange wie möglich frisch und lecker bleibt. Hier nur einige der Fragen, die sich automatisch stellen: Kann ich mein Gericht im Kühlschrank aufbewahren? Oder muss ich es einfrieren, wenn es sich länger halten soll? Ist es dazu überhaupt geeignet? Habe ich an meinem Arbeitsplatz die Möglichkeit, das Essen kühl zu stellen? Oder bin ich den ganzen Tag unterwegs und brauche eventuell eine Kühlbox? Keine Panik: Auf all diese Fragen findest du auf den kommenden Seiten Antworten.

Mit 8 Fragen zur perfekten Meal-Prep-Planung

- Für wie viele Tage möchte ich vorkochen?
- Welche Mahlzeiten möchte ich vorkochen und welche bereite ich weiterhin frisch zu?
- Welche Rezepte wähle ich aus?
- Für wie viele Personen preppe ich?
- Wann habe ich Zeit?
- Welche Boxen stehen zur Verfügung?
- Wie kann ich die Mahlzeiten frisch halten?
- Kann ich die Gerichte später aufwärmen?

Erfolg garantiert: Meine besten Küchenhelfer

Meal Prep soll dein Leben leichter machen, in jeder Hinsicht. Damit dir die Zubereitung deiner Lunches so viel Spaß macht wie mir, brauchst du clevere Unterstützung beim Kochen. Folgende Utensilien und Geräte helfen dir, in der Küche Zeit zu sparen und die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. So kannst du die cleane Ernährung für einen fitten Körper entspannt umsetzen.

Für Einsteiger

Zur Basisausstattung zählen ein scharfes Messer aus rostfreiem Stahl und ein stabiles Schneidebrett, wahlweise aus Holz oder Plastik. Verwende am besten ein Brett für Gemüse und Obst und eines für Fleisch. So bist du safe, wenn es um fiese Keime geht, die vom rohen Fleisch in deine Rohkost wandern könnten. Verschiedene Küchensutensilien wie Rührlöffel oder Dosenöffner hast du bestimmt da oder kannst sie nach und nach ergänzen.

Eine digitale Küchenwaage zum Abmessen der Zutaten ist unerlässlich. Schließlich möchtest du die genaue Kontrolle über deine Portionen haben. Denn nur mit dem optimalen Nährstoffmix macht das Preppen Sinn. In amerikanischen Rezepten und Videos siehst du meist Portionslöffel oder Messbecher, mit denen du zum Beispiel eine Tasse oder einen Teelöffel abmessen kannst. Wichtig ist auch ein Pürierstab. Falls du noch keinen hast, kannst du erst einmal einen Kartoffelstampfer benutzen.



Deine Grundausstattung

- gute Messer
- digitale Waage oder Portionslöffel zum Abmessen
- Utensilien: Schneebesen, Sparschäler, Pfannenwender, Holzlöffel, Teigschaber, Dosenöffner, Schöpfkelle, Kartoffelstampfer
- Schneidebretter
- Rührschüsseln, Auflaufform und Backformenset
- Abtropf- oder Durchschlagsieb
- Reibe
- Pfanne, am besten mit hohem Rand und Deckel, sowie Töpfe und einen Dämpfeinsatz
- Pürierstab

Meal Prep – meine Basics

Was noch? Du brauchst Rührschüsseln aus Edelstahl, Plastik oder Glas. Ich habe immer viele Schüsseln in unterschiedlichen Größen im Schrank und stelle sie mir mit den bereits abgewogenen Zutaten bereit. Backformen aus Silikon, wie die im Bild unten, sind leicht und der Inhalt bleibt nicht haften. Ich empfehle ein Muffinblech, eine Kastenform und Spring- oder Tarteformen. Auch eine Gugelhupfform kann nicht schaden.

Natürlich kannst du dein Sortiment an Silikonbackformen nach und nach erweitern. Eine Minimuffin-, Minigugelhupf- oder Cupcakeform ist prima für kleine Snacks aus dem Ofen zum Mitnehmen. Auch eine spezielle Riegelform oder eine für Minikuchen hilft enorm dabei, genau zu portionieren.

Eine quadratische Form ist ideal für gesunde Brownies. Kleine Eiswürfel- oder Schokogießformen eignen sich für kreative Snackideen. Eine Backmatte aus Silikon kannst du immer wieder verwenden. Das ist ökologisch und spart auf Dauer Geld.

In großen Pfannen, Töpfen und Auflaufformen lassen sich locker Gerichte für mehrere Tage vorkochen.

Mein Tipp

Mit einem speziellen Dämpfeinsatz beziehungsweise Dämpfkorb aus Edelstahl oder Silikon machst du aus deinem schlichten Topf einen Dampfgarer. So kannst du zeitgleich in einem Topf beispielsweise Kartoffeln kochen und Gemüse dämpfen. In einer beschichteten Pfanne kannst du fettarm braten. Ich habe eine mit hohem Rand und Deckel – sie eignet sich für Gemüsepfannen perfekt.



So preppe ich!

Glasschüsseln für deine Zutaten sind nicht nur gut zu reinigen und sowohl für Geschirrspüler als auch Mikrowelle geeignet, sondern sehen auch noch gut aus, wenn du zum Beispiel ein YouTube-Video drehen möchtest.

Für Profi-Prepper

Garmethoden in der Mikrowelle sparen zusätzlich Zeit. Hierfür gibt es spezielle Reis- und Getreidekocher, die Reis in 12 Minuten zubereiten. Und auf dem Herd sparst du eine Kochstelle und kannst in dieser Zeit etwas anderes zubereiten. Auch für Kartoffeln und Pasta gibt es Kochgeschirr für die Mikrowelle – sogar für Popcorn.

Praktisch ist ein Stabmixerset mit auswechselbaren Aufsätzen. Es bietet Pürierstab,

Schneebeisen und zum Beispiel noch Kartoffel- und Gemüsestampfer oder sogar Zerkleinerer in einem.

Eine Universal-Küchenmaschine oder ein Multizerkleinerer leistet gute Dienste, wenn du dein Meal Prep auf die nächste Ebene heben möchtest. Ich nutze meinen kleinen Blitzhacker zum Beispiel für Guacamole oder Hummus, um Zwiebeln zu zerkleinern oder mir das Reiben von Gemüse zu erleichtern. Die Küchenmaschine kann je nach Umfang fast alles leisten.



Meal Prep – meine Basics

Ohne einen Spiralschneider könnte ich kaum noch leben. Er macht aus Zucchini oder Möhren im Handumdrehen »Spaghetti«, die nicht nur lecker, sondern auch kalorienfreundlich und somit das ideale Fitness-Food sind. Günstig sind sogenannte Handschneider. Alternativ lässt sich mit einem Sparschäler starten, um ähnlich aussehende »Tagliatelle« zu formen.



Cool ist auch eine spezielle Grillzange zum Wenden von Fleisch oder Pfannengemüse. Mit einem Schaumlöffel kannst du Zutaten aus kochendem Wasser nehmen. Ein Abkühlgitter ist super für alles, was aus dem Ofen kommt, zum Beispiel für Muffins. Auch verschieden große Trichter im Set helfen dir beim Ein- und Abfüllen von Flüssigkeiten wie Soßen.

Weitere ideale Küchengeräte

Du solltest dir überlegen, ob ein Eierkocher noch Platz in deiner Küche hat. Er kocht die Eier minutengenau und bietet zusätzlich eine Warmhaltefunktion – und der schnellste und beste Meal-Prep-Snack ist nun einmal das hart gekochte Ei. Und: Ein Standmixer mit Glasaufsatz (im Bild auf Seite 17 rechts) zaubert Soßen, Smoothies, Suppen, Mus und Nicecream in ultrakurzer Zeit.

Immer mehr Fitnesssportler setzen außerdem auf einen Kontaktgrill, wie im Bild auf Seite 17 in der Mitte dargestellt. Seine Vorteile: Burger, Geflügel, Steaks und Fisch kannst du mit minimalem Aufwand zubereiten, bei bestem Geschmack und möglichst kalorienarm. Denn eine Fettzugabe ist nicht nötig und überschüssiges Fett läuft einfach heraus und landet in der Auffangschale. Auch Gemüse gelingt mit dem Kontaktgrill perfekt und fettfrei.

Der Slow Cooker – auch Schongarer – liegt voll im Trend, denn das Essen wird darin dank der niedrigen Temperaturen besonders aromatisch, ist besser bekömmlich und enthält mehr Vitamine. Die längeren Wartezeiten zahlen sich also aus. Dafür kannst du meist einen Timer stellen, morgens alle Zutaten hineinfüllen, und wenn du nach Hause kommst, ist deine gesunde Mahlzeit fertig und wird sogar warm gehalten.

Keep it clean: Meine Superzutaten im Überblick

Es gibt Lebensmittel, die sich besser zum Preppen eignen als andere. Und wer glaubt, dass sich schnell und gesund ausschließen, den überzeuge ich vom Gegenteil. Meine Basics sind lecker, frisch, saisonal, möglichst wenig verarbeitet, vitalstoffreich, ausgewogen, vollwertig, gut zu lagern, einfach und kurz zu verarbeiten, gelingen immer und haben alle einen Fitnessaspekt.

Was braucht dein Körper? Natürlich die nötigen Nährstoffe und Vitamine für Energie in Sport und Alltag. Um das Beste aus deinem Training herauszuholen, musst du ausreichend Proteine und Kohlenhydrate zum richtigen Zeitpunkt in deiner Lunchbox parat haben. So förderst du die Erholung, baust gezielt Muskeln auf und verhinderst Leistungseinbrüche. Viele Sportler haben es

vorgemacht: Bei ihnen stehen meist Fleisch, Bohnen und Reis auf dem Speiseplan – und das fünf Tage hintereinander. Mein Motto: Gesunde Ernährung einfach halten, aber mit Liebe und Abwechslung auf der Zunge.

Mein Tipp

Meide Zutaten mit langen Garzeiten, die kompliziert in der Zubereitung sind und sich schlecht lagern und mitnehmen lassen.

Icons für meine Rezepte

Damit du auf einen Blick siehst, was in meinen Rezepten drin beziehungsweise nicht drin ist, sind sie mit den entsprechenden Symbolen gekennzeichnet.



Die Rezepte sind ohne Milchzucker. Laktose steckt vor allem in Kuhmilch oder anderen tierischen Milchprodukten und ist für manche Menschen schwer verdaulich.



Gluten ist ein Kleberstoff aus Getreide wie Weizen, Hafer, Dinkel, Roggen und Gerste, es wird auch als Bindemittel für viele Lebensmittel eingesetzt. Diese Rezepte sind glutenfrei.



Das sind meine vegetarischen Rezepte, also ohne Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte.



Meine veganen Rezepte kommen ohne jegliche tierische Produkte, also Fleisch, Fisch, Eier, Honig und Milchprodukte, aus.



Diese Rezepte eignen sich zum Einfrieren, das heißt, Konsistenz, Geschmack und Aussehen bleiben nach dem Auftauen weitestgehend erhalten.



Einige Rezepte sind nicht »low-carb«, das bedeutet, sie enthalten zumindest ein kohlenhydratreiches Lebensmittel wie Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Brot.