

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

riva

MIT MEAL PREP GESUND UND ZUCKERFREI ERNÄHREN

Bei vielen Menschen kommen eine gesunde Ernährung und ausgewogenes, frisches Kochen oft zu kurz. Wenn in der Mittagspause oder nach Feierabend der Magen knurrt, locken Kantine oder Imbiss mit schnellen Gerichten. Allerdings sind die angebotenen Snacks nicht immer die gesündeste Alternative, sondern enthalten oft viel Fett, unerwünschte Zusatzstoffe und versteckten Zucker. Wie praktisch wäre es da, eine eigene Mahlzeit dabeizuhaben oder auch nach Feierabend auf besonders schnelle, aber gesunde Gerichte zurückgreifen zu können? Kein Problem: Mit zuckerfreien, leckeren Rezepten, die sich einfach

vorbereiten und mitnehmen lassen, wird gesundes Essen auch in der Mittagspause oder nach Feierabend problemlos zur Realität. Ein frisches, vorgekochtes Abendessen aus ausgewogenen Zutaten, eine gesunde Lunchbox oder ein schnelles »To go«-Gemüsegericht garantieren dabei, dass alle Mahlzeiten frei von Haushaltszucker, Geschmacksverstärkern und ungesunden Fetten sind. Gleichzeitig spenden gesunde Mahlzeiten für zwischendurch aber auch wertvolle Energie für den Tag und machen satt und zufrieden. Außerdem sparen Sie durch gute Planung und cleveres Vorbereiten jede Menge Zeit im Alltag.



Bewusster und unbewusster Zuckerkonsum

Wer sich ein kleines Stück Schokolade gönnen möchte, nimmt schnell – oft ganz unbeabsichtigt – noch ein weiteres Stückchen. Gerade süße Lebensmittel, die viel Zucker und Fett enthal-

ten, sind leider besonders schmackhaft und wir greifen gern beherzt zu. Dass der übermäßige Süßigkeitenkonsum Diätpläne schnell zunichtemacht, ist jedoch hinlänglich bekannt. Deswegen verzichten viele Menschen im Rahmen einer gesunden Ernährung bzw. um ihre persönlichen Gewichtsziele zu erreichen, bewusst auf Süßigkeiten. Allerdings nehmen wir oft auch ganz unbewusst große Mengen Zucker zu uns. Der Grund dafür: Zucker steckt in vielen Nahrungsmitteln, insbesondere in Fertiggerichten oder industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Ohne es wirklich wahrzunehmen, haben sich viele Menschen daher längst an einen hohen Zuckerkonsum gewöhnt.



© 2022 des Titels „Meal Prep zuckerfrei“ von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7023-2009-4) by riva Verlag
Münchener Verlagsgesellschaft, München; Näheres Informationen unter: www.rv-g.de

Warum es sinnvoll ist, weniger Zucker zu konsumieren

Durch das Konsumieren von Einfachzucker steigt unser Blutzuckerspiegel rasant an und sinkt danach genauso rasch wieder ab. Das bewirkt, dass unser Körper signalisiert, dass neuer Zucker her muss, um den Organismus am Laufen zu halten. So kommt es, dass Zucker Lust auf noch mehr Zucker macht. Wir haben Heißhunger und nehmen viel mehr Energie auf, als wir verbrauchen können – und das macht sich im End-

effekt mit unerwünschten Speckröllchen bemerkbar. Darüber hinaus trägt der ständige (oft unbewusste) Zuckerkonsum dazu bei, dass unser Insulinspiegel permanent erhöht ist. Auch das kann auf Dauer problematisch werden. Schließlich fördert ein chronisch erhöhter Insulinspiegel erwiesenermaßen Entzündungen und damit auch chronische Krankheiten.

Zuckerfrei genießen

Wer sich gesund und zuckerfrei ernähren möchte, muss auf Süßes jedoch nicht verzichten. Schließlich geht es bei zuckerfreiem Genuss nicht darum, alles wegzulassen, was süß schmeckt. Vielmehr ist entscheidend, Lebensmittel zu meiden, die unnötige Zuckerzusätze enthalten. Fertige Salate, Saucen, Fertiggerichte, tiefgefrorene Fleischgerichte und viele andere Lebensmittel weisen große Mengen an Zucker auf, obwohl sie nicht süß schmecken. Verzehren wir diese Lebensmittel, nehmen wir den zugesetzten Zucker völlig grundlos zu uns. Allerdings gibt es auch Lebensmittel, bei denen ein süßer Geschmack erwünscht ist. Desserts, Kuchen oder andere Süßigkeiten zählen dazu. Diese Lebensmittel darf selbstverständlich auch genießen, wer zuckerfrei lebt. Schließlich gibt es viele Zuckeraustauschstoffe und Süßungsmittel, die unseren Körper im Gegensatz zu »echtem« Zucker nicht schädigen. Hierzu zählen etwa:

- Trockenfrüchte (dosiert eingesetzt)
- süßes Obst und Gemüse
- Erythrit
- Xylit

Erythrit und Xylit sind »echtem« Zucker geschmacklich besonders ähnlich. Allerdings beeinflussen sie unseren Blutzuckerspiegel nicht. Das verhindert unter anderem, dass wir sofort nach dem Genuss der so gesüßten Lebensmittel übermäßige »Lust auf mehr« bekommen. Natürliche Süße aus Trockenfrüchten, Obst oder süßem Gemüse liefert viele Vitamine und gesunde Ballaststoffe. In den Meal-Prep-Rezepten wird auch Honig verwendet. Er hat einen ganz besonderen Eigengeschmack, besteht zu 80 Prozent aus Fruchtzucker, Traubenzucker, weiteren Zuckerarten und Wasser, weist aber im Unterschied zu Haushaltszucker einige Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme auf.



Zuckerfrei? Dank Meal Prep kein Problem!

Zucker versteckt sich in vielen fertigen Lebensmitteln und ist oft gar nicht so leicht zu erkennen. Das hängt damit zusammen, dass er sich hinter vielen verschiedenen Namen verbirgt. Die verbreitetsten davon sind:

- Saccharose
- Dextrose
- Raffinose
- Glukose
- Fruktosesirup
- Fruktose-Glukose-Sirup
- Glukosesirup
- Glukose-Fruktose-Sirup
- Stärkesirup
- Karamellsirup
- Laktose
- Maltose
- Malzextrakt
- Gerstenmalzextrakt

Bereiten wir unsere Mahlzeiten selbst zu, können wir auch selbst darüber entscheiden, welche Lebensmittel wir verwenden und auf welche wir lieber verzichten.

Zuckerfrei leben? Meal Prep macht's möglich! Mit einer guten Vorbereitung gelingen die meisten Dinge besser, das trifft auch auf das Kochen zuckerfreier Gerichte zu. Bei Meal Prep geht es darum, Mahlzeiten für mehrere Tage im Voraus zu planen und vorzubereiten. Das hat gleich mehrere Vorteile:

- Werden Mahlzeiten und die entsprechende Einkaufsliste vorausgeplant, nimmt der Einkauf weniger Zeit in Anspruch. Außerdem fällt es leichter, nur die Lebensmittel einzukaufen, die wirklich gebraucht werden. Das spart Zeit und Geld.
- Die Gerichte werden für mehrere Tage vorgekocht, so müssen Sie mittags oder abends nach Feierabend weniger Zeit fürs Kochen aufwenden. Eine gesunde Mahlzeit steht ja schon bereit. Mit etwas Planung wird der Alltag so gleich viel entspannter.
- Meal Prep ist nicht nur zu Hause praktisch. Vielmehr können gesunde Gerichte auch so vorbereitet und portioniert werden, dass sie sich wunderbar zum Mitnehmen eignen. Damit verhelfen die gesunden »To go«-Gerichte auch in der Mittagspause, unterwegs oder in der Uni zu einer leckeren, zuckerfreien Mahlzeit.

Das hört sich alles sehr vielversprechend an? Doch wie funktioniert Meal Prep eigentlich in der Praxis?



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

müssen Sie nicht etwa Unsummen in geeignete Gefäße, Boxen oder unbelebte Lebensmittel und Zutaten investieren. Am besten klappt der Start mit Meal Prep, wenn Sie das »Abenteuer« langsam und stressfrei angehen.

Mit Meal Prep durchstarten – so klappt's

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 deshalb das Wochenende dafür. Nicht von Erfolg gekrönt ist meist der Versuch, Meal Prep an einem stressigen Arbeitstag in den ohnehin schon vollen Zeitplan zu »quetschen«. Das wirkt oft demotivierend und lässt die Kochlust schnell

schwinden. Besser ist es daher, ein oder zwei entspanntere Tage auszuwählen. In unseren Wochenplänen wird am Samstag eingekauft und am Sonntag geprept. Sie können das natürlich an Ihre eigenen Bedürfnisse anpassen.

Verantwortungsvolles Einkaufen

Mit den Bedarfslisten der Wochenpläne unterstützen wir Sie dabei, nicht einfach irgendetwas zu kaufen und 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. Vorbeischauen lohnt sich deshalb auch hier.





© 2022 des Themas „Meal Prep zuckerfrei“ von Yvonnika Pichl (ISBN 978-3-7423-2009-4) by riva Verlag, Münchner Verlagsgesellschaft, München. Näheres Informationen unter: www.rivav.de

Die passenden Meal-Prep-Boxen

Klar, wer mit Meal Prep startet, braucht zu Beginn kein umfangreiches Sammel-surium an Behältern 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 ist, 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 vorbereiteten Mahlzeiten also öfter auch unterwegs genießen möchte, sollte besser auf tiefkühl- und mikrowellengeeignete Plastikgefäße setzen.





© 2022 des Titels „Meal-Prep-zuckerfrei“ von Leonika Pichl (ISBN 978-3-7423-2009-4) by riva Verlag, Münchener Verlagsguppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.rv-vg.de

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 es aber auf jeden Fall, zusätzlich kleine Boxen oder verschließbare Glasgefäße griffbereit zu haben, um beispielsweise Dressing oder Saucen getrennt von anderen Zutaten aufbewahren oder mitnehmen zu können.

Richtig aufbewahren

Natürlich sind auch Meal-Prep-Gerichte nicht ewig haltbar. Gut gekühlt können die zubereiteten Mahlzeiten aber 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 sie im Kühlschrank.



Auf das Schichten kommt es an!

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

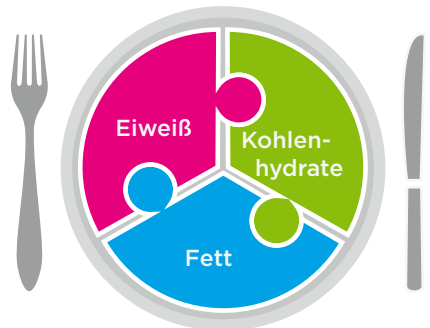
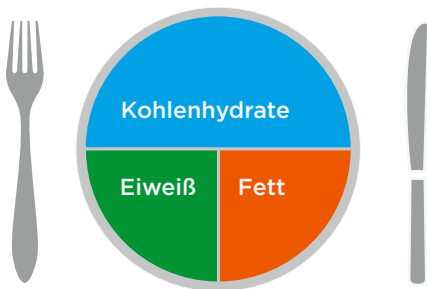
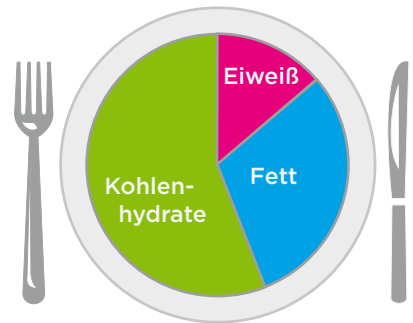
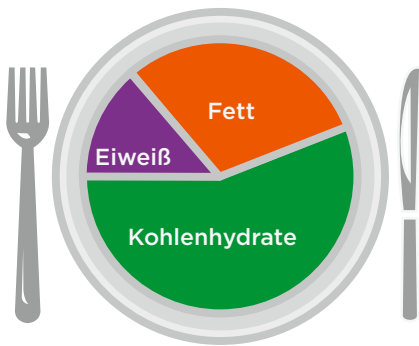


Die Zusammenstellung der Mahlzeiten

Jeder hat natürlich andere Ernährungsziele. Sportler wollen sich möglicherweise sehr proteinreich oder auch kohlenhydratreich ernähren – beim Abnehmen liegt der Fokus eher auf der Menge an Kalorien oder Kohlenhydraten. Flexitari-er 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.

© 2022 des Titels „Meal Prep zuckerfrei“ von Yvonnika Pehl (ISBN 978-3-7423-2009-4) by riva Verlag, Münchner Verlagsgesellschaft, München. Nähere Informationen unter: www.rivav.de



Protein

von Tieren:

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

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.

Pseudogetreide:

- 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

PRAXISTEIL: JETZT GEHT'S LOS!

In diesem Abschnitt gebe ich Ihnen noch einige Praxistipps mit auf den Weg und zeige Ihnen dann in abwechslungsrei-

chen Wochenplänen, wie lecker und einfach das zuckerfreie Meal Prep sein kann.

Tipps für Meal Prep in der Praxis

Grundzutaten auf Vorrat

Einige Grundzutaten sollten Sie immer in Ihrer Küche vorrätig haben:

- Gewürze nach Belieben wie Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver oder -flocken, Currypulver, Zimt
- getrocknete Kräuter nach Belieben wie Kräuter der Provence, Oregano, Basilikum, Rosmarin
- Essig oder Apfelessig
- Öl, z. B. Olivenöl, Kokosöl
- Süßungsmittel nach Wahl, z. B. Honig, Agavendicksaft, Xylit, Erythrit
- Backpulver
- Vanillepulver

Behälter und Aufbewahrung

Machen Sie sich schon vorab Gedanken darüber, in welche Behälter Sie die Speisen füllen möchten. Sorgen Sie dafür, dass Einmachgläser und andere Küchenbehälter keine Rückstände enthalten, denn dadurch können heiß abgefüllte Speisen schneller verderben. Legen und stellen Sie sich Gefrierbeutel, Küchenbehälter, Gläser etc. griffbereit zurecht.

Kühlschrank oder Gefrierfach

Bitte beachten Sie die generellen Hinweise zur Aufbewahrung in Kühlschrank und Gefrierfach auf S. 16. Bei jedem Rezept finden Sie auch noch die jeweils empfohlene Lagerfähigkeit. Überlegen Sie sich anhand des Plans, was Sie als Erstes essen möchten und darum nur im Kühlschrank lagern müssen und was Sie in die Gefriertruhe (falls vorhanden) geben sollten. Mit einem Gefrierfach kann man fünf Tage Meal Prep besser abdecken, Geschmack und Frische bleiben hier intensiver erhalten.

Wochenplanung im Griff

Machen Sie sich in Ihrem Kalender eine kurze Notiz, wann Sie z. B. eine Mahlzeit zum Auftauen aus dem Gefrierfach nehmen oder die Overnight Oats für den nächsten Tag ansetzen sollten. So sind Sie immer gut organisiert! Die Wochenplan-Übersichten geben Ihnen Auskunft darüber, falls noch ein paar Handgriffe zu erledigen sind.

Meal-Prep-Wochenpläne

Am Meal-Prep-Tag werden je **3 Mahlzeiten für 5 Tage in der Woche mit durchschnittlich um die 1400kcal** zubereitet. Damit ist eine stressige 5-Tage-Arbeitswoche gut abgedeckt. Unter der Woche müssen Sie dann nicht mehr unter Zeitdruck kochen und haben zudem eine genaue Kontrolle über die Kalorienzufuhr. Tag 6 und 7 sind nicht verplant, da können Sie z. B. am Wochenende, frisch kochen bzw. auch mal auswärts essen gehen.

Die Bedarfslisten zeigen Ihnen genau, was Sie für die Woche benötigen. Mit den detaillierten Ablaufplänen ist der Meal-Prep-Tag ganz einfach auszuführen. Sie bekommen so einen Blick für das Wesentliche, beispielsweise, welche Vorbereitungen Sie zusammenlegen können, etwa Reis oder Quinoa kochen, während Sie die Frühstücksmuffins vorbereiten und im Ofen backen. Danach sollten Sie in der Lage sein, auch selbstständig mit den Rezepten aus diesem Buch neue Pläne zusammenzustellen. Dabei hilft Ihnen die Rezeptübersicht mit Kalorien am Ende des Praxisteils (ab S. 148). Unter **<https://meal-prep-zuckerfrei.de>** finden Sie als Ergänzung eine Wochenplan-Vorlage zum Ausfüllen für eigene Zusammenstellungen und zwei weitere Bonuspläne zu den Rezepten aus diesem Buch.

Die Mahlzeiten sind stets abwechslungsreich geplant. Unter der Woche sind dann meist nur noch ein paar letzte Handgriffe nötig, etwa eine Banane für das Granola klein schneiden oder das Erwärmen der Mahlzeit.

Was nicht passt, wird passend gemacht

Unter den Rezepten finden Sie oft Tipps und Variationsmöglichkeiten. So können Sie die Mahlzeit Ihrem persönlichen Geschmack anpassen oder einfach mal etwas Neues ausprobieren!

Sie benötigen eine höhere Kalorienzufuhr oder haben noch Hunger?

Die Pläne sind auf etwa 1400kcal tägliche Kalorienzufuhr ausgelegt. Haben Sie ein höheres Kalorienziel bzw. haben Sie noch Hunger zwischendurch? Dann können Sie sich von unseren Snack- und Rezeptideen ab S. 146 inspirieren lassen oder extra Mahlzeiten anhand der Rezeptliste mit Nährwerten (S. 148) hinzufügen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen der folgenden Pläne und viel Freude beim Meal Prepping mit unseren zuckerfreien Rezepten!

Zum Umgang mit diesem Buch

Beim Meal Prepping sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie einfach etwas aus und entdecken Sie so Ihre persönlichen Lieblingsgerichte.

Zu jedem Rezept finden Sie Tipps zu Aufbewahrung und Kombinationen sowie die Angabe der Nährwerte:

- kcal steht für Kilokalorien,
- KH für Kohlenhydrate,
- P für Protein,
- F für Fett.

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

Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet, damit Sie immer sofort erkennen können, welches

Gericht mit Fisch, Fleisch, vegetarisch, vegan oder glutenfrei ist. Mit den folgenden Symbolen sind sie übersichtlich gekennzeichnet:

 vegetarisch

 vegan

 glutenfrei

Glutenfrei: Bitte achten Sie bei Ihren Produkten immer auf das Etikett, besonders bei Schokolade, Käse, Gemüsebrühe, Kakaopulver, Gewürzen etc. Auch wenn diese Zutaten meist frei von Gluten sind, können von den Herstellern bestimmte Zusätze verwendet werden, die nicht glutenfrei sind.

WOCHENPLAN 1

Samstag Einkauf der Lebensmittel nach Bedarfsliste (S. 25)
 Sonntag Meal-Prep-Tag

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Montag 2 **Apfel-Muffins (S. 28)**



1471 kcal

370kcal

1 Portion **Tomate-Mozzarella-Nudel-Salat (S. 32)**



658kcal

1 Portion **Apfel-Quark-Küchlein (S. 36)**



443kcal

Dienstag 2 **Apfel-Muffins (S. 28)**



1317kcal

370kcal

320g gegarte Nudeln, z. B. Spirelli (ca. 140g trocken), 2 Portionen **Tomatensauce (S. 39)**



510kcal

Grüne Obst-Snack-Box (S. 30)



158kcal

+ 200g Griechischer Sahnejoghurt Natur (10 % Fett) mit 1TL Honig verrührt

279kcal