

Veronika Pichl

# MEAL PREP

## *Low Carb*

Kohlenhydratarme Mahlzeiten vorbereiten,  
mitnehmen und Zeit sparen



Veronika Pichl

# MEAL PREP

## *Low Carb*

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.low-carb-fans.de](http://www.low-carb-fans.de) für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie  
kostenlose Rezepte und Infos zu  
neuen Veröffentlichungen!



Veronika Pichl

# MEAL PREP

## *Low Carb*

---

Kohlenhydratarme Mahlzeiten vorbereiten,  
mitnehmen und Zeit sparen

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

2. Auflage 2019

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Cora Wetzstein

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: Bianca Zapatka, Diana Ruchser, Linda Bestwick/Shutterstock.com, Vanessa Fashingbauer, I.Friedrich/Shutterstock.com

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0655-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0228-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0229-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Meal Prep und Low Carb – zeitsparendes Dream-Team für mehr Fitness .....	9
Optimal vorbereitet: Meal Prep sei Dank .....	10
»Meal Prep« – was genau ist das überhaupt? .....	11
Wieso eigentlich auch noch Low Carb? .....	12
<b>Meal Prep Low Carb – darauf kommt es an .....</b>	<b>15</b>
1. Sinnvoll planen und langsam starten .....	15
2. Einen Meal-Prep-Tag auswählen und maßvoll einkaufen .....	16
3. Die richtigen Meal-Prep-Behälter .....	17
4. Richtig aufbewahren .....	17
<b>Tipps zur Zusammenstellung der Mahlzeiten .....</b>	<b>20</b>
<b>Grundrezepte für Meal Prep Low Carb .....</b>	<b>21</b>
Low-Carb-Alternativen für Nudeln und Reis .....	21
Fleisch abwechslungsreich mariniert – perfekt vorbereitet .....	23
Zum Umgang mit diesem Buch .....	24
<b>Praxisteil: Jetzt geht's los! .....</b>	<b>25</b>
Welcher Meal-Prep-Typ bin ich? .....	25
Hier noch mal die wichtigsten Punkte für Ihre Planung .....	26
<b>Wochenplan 1 .....</b>	<b>29</b>
Vorhaben und Voraussetzungen .....	29
Bedarfsliste .....	30
Die Rezepte der Woche .....	31
<i>Nuss-Mandel-Riegel</i> .....	31
<i>Oatmeal Cups</i> .....	32
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick .....	33
<b>Wochenplan 2 .....</b>	<b>34</b>
Vorhaben und Voraussetzungen .....	34
Bedarfsliste 1 .....	35
Die Rezepte der Woche .....	36
<i>Zucchini-Enchiladas</i> .....	36
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick .....	39
Bedarfsliste 2 .....	41
<i>Gefülltes Omelette und Omelette-Schinken-Rolle</i> .....	41
<i>Gefülltes Omelette</i> .....	42
<i>Omelette-Schinken-Rollen</i> .....	43
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick .....	44

## Meal Prep Low Carb

---

<b>Wochenplan 3</b> .....	<b>45</b>
Vorhaben und Voraussetzungen .....	45
Bedarfsliste 1 .....	46
Die Rezepte der Woche .....	47
<i>Gemüse-Hackbällchen-Auflauf</i> .....	47
<i>Blumenkohl-Nuggets und -Fritters</i> .....	49
<i>Blumenkohl-Nuggets</i> .....	49
<i>Blumenkohl-Fritters-Burger</i> .....	50
<i>Tomatenketchup</i> .....	51
<i>Porridge</i> .....	52
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick .....	53
Bedarfsliste 2 .....	56
<i>Beeren-Chia-Pudding</i> .....	57
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick .....	58
<b>Wochenplan 4</b> .....	<b>59</b>
Vorhaben und Voraussetzungen .....	59
Bedarfsliste .....	60
Die Rezepte der Woche .....	61
<i>Heiße Tassen Variationen 1–3</i> .....	61
<i>Heiße Tasse Variante 1</i> .....	62
<i>Heiße Tasse Variante 2</i> .....	63
<i>Heiße Tasse Variante 3</i> .....	64
<i>Feta-Tomaten-Muffins</i> .....	66
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick .....	67
<i>Heiße Tasse Variante 4</i> .....	68
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick .....	69
<b>Wochenplan 5</b> .....	<b>70</b>
Vorhaben und Voraussetzungen .....	70
Bedarfsliste .....	71
Die Rezepte der Woche .....	72
<i>Blumenkohlsuppe mit Schinkenwürfeln</i> .....	72
<i>Würstchen im Schlafrock</i> .....	73
<i>Tassenkuchen-Variationen</i> .....	74
<i>Apfel-Zimt-Tassenkuchen</i> .....	75
<i>Vanille-Tassenkuchen mit Schokoladendrops</i> .....	76
<i>Heidelbeer-Tassenkuchen</i> .....	78
<i>Bunter Salat im Glas</i> .....	80
<i>Sellerieschnitzel</i> .....	82
<i>Petersilien-Zitronen-Dressing</i> .....	83
<i>Blumenkohl-Brokkoli-Salat mit Schinken</i> .....	84
<i>Rindersteak mit Paprikagemüse</i> .....	85
<i>Kohlrabi-Gemüse-Suppe</i> .....	86

<b>Wochenplan 6</b> .....	<b>88</b>
Vorhaben und Voraussetzungen .....	88
Bedarfsliste .....	89
Die Rezepte der Woche .....	90
<i>Granola und Granola-Cookies</i> .....	90
<i>Sesambrot</i> .....	91
<i>Zucchini-Frischkäse-Aufstrich</i> .....	92
<i>Zucchini-Feta-Puffer mit Kräuterquark</i> .....	93
<i>Gebackener Lachs mit grünem Spargel</i> .....	94
<i>Pancakes</i> .....	96
<i>Spargelsuppe</i> .....	97
<i>Nuss-Snack</i> .....	98
<i>Schnelle Pizza</i> .....	99
<b>Wochenplan 7</b> .....	<b>100</b>
Vorhaben und Voraussetzungen .....	100
Bedarfsliste 1 .....	101
Die Rezepte der Woche .....	102
<i>Strudel – deftig und süß</i> .....	102
<i>Spinat-Feta-Strudel</i> .....	103
<i>Beeren-Quark-Strudel</i> .....	104
<i>Feta-Salat im Glas</i> .....	105
<i>Joghurt-Dressing</i> .....	106
<i>Gebatener Tofu mit Sesam</i> .....	107
Bedarfsliste 2 .....	108
<i>Radieschen-Gurken-Salat</i> .....	108
<i>Schokoladiger Tassenkuchen</i> .....	110
<i>Tofu-Salat-Wraps</i> .....	111
<i>Erdnuss-Sauce</i> .....	112
<b>Wochenplan 8</b> .....	<b>113</b>
Vorhaben und Voraussetzungen .....	113
Bedarfsliste .....	113
Die Rezepte der Woche .....	114
<i>Eiskonfekt</i> .....	114
<i>Ofengemüse mit Rindfleisch und Hähnchen</i> .....	115
<b>Wochenplan 9</b> .....	<b>117</b>
Vorhaben und Voraussetzungen .....	117
Bedarfsliste 1 .....	118
Bedarfsliste 2 .....	119
Die Rezepte der Woche .....	120
<i>Himbeer-Cheesecake-Muffins</i> .....	120
<i>Tomatensauce</i> .....	121
<i>Brokkolitaler</i> .....	122
<i>Gerösteter Rotkohl</i> .....	124
<i>Joghurt-Sauce</i> .....	125



## Meal Prep Low Carb

---

Eiweißbrötchen . . . . .	126
Blumenkohlreis-Salat . . . . .	127
Hähnchen mit Blumenkohlreis und Brokkoli . . . . .	128
Thunfisch-Ei-Salat . . . . .	130
Kräuter-Dressing auf Vorrat . . . . .	131
Zucchini-Risotto . . . . .	132
Thunfisch-Tomaten-Aufstrich . . . . .	134
Vanille-Zimt-Milchreis . . . . .	135
<b>Wochenplan 10 . . . . .</b>	<b>136</b>
Vorhaben und Voraussetzungen . . . . .	136
Bedarfsliste . . . . .	137
Die Rezepte der Woche . . . . .	138
<i>Auberginen-Lasagne im Glas . . . . .</i>	<i>138</i>
<i>Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen . . . . .</i>	<i>140</i>
Lunchbox 1 . . . . .	141
Lunchbox 2 . . . . .	141
Lunchbox 3 . . . . .	141
Heidelbeer-Cheesecake-Muffins . . . . .	142
Knäckebrot-Cracker . . . . .	143
Käsechips . . . . .	144
Hackbällchen bzw. Frikadelle . . . . .	145
<b>Zusatzrezepte mit Kombi-Ideen . . . . .</b>	<b>146</b>
Mit Tofu gefüllte Paprika . . . . .	146
Zucchininudeln mit Garnelen . . . . .	148
Garnelen im Speckmantel . . . . .	150
Zucchini-Hackfleisch-Sandwiches . . . . .	151
Lunchbox: Zucchininudeln mit Hackbällchen, Tomatensauce, Heidelbeeren und Nuss-Snack . . . . .	152
<b>Rezeptübersicht . . . . .</b>	<b>153</b>
<b>Empfehlungen und Bezugsquellen . . . . .</b>	<b>156</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>157</b>
<b>Über die Autorin . . . . .</b>	<b>158</b>

# Meal Prep und Low Carb – zeitsparendes Dream-Team für mehr Fitness

Auch unterwegs gesund und kohlenhydratarm essen – das ist bei jeder Menge Alltagsstress gar nicht so einfach. Zumal schon allein die regelmäßige Zubereitung einer frischen und gesunden Mahlzeit für zu Hause bei vielen Menschen heute zu kurz kommt. Chronischer Zeitmangel, langwieriges Kochen und Vorbereiten nach Feierabend sowie stressiges Einkaufen am Abend lassen gute Ernährungsvorsätze und frische Küche schließlich schnell in Vergessenheit geraten.

Kein Wunder, dass unsere Gesundheit dabei gleich doppelt leidet: Ungesun-

de Ess- und Lebensgewohnheiten belasten unseren Organismus. Und auch Dauerstress und Zeitnot sind alles andere als eine Wohltat für Fitness und Wohlbefinden. Schließlich wirkt sich nicht allein eine zu fett- und kohlenhydratlastige Ernährung negativ auf Figur und Gesundheit aus. Auch schadet eine dauerhafte Überproduktion der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, der wir uns auch durch Kochchaos und Einkaufsstress aussetzen, unserem Herz-Kreislauf-System.

Höchste Zeit also, um mehr auf unseren Körper zu achten, ihn durch eine ge-



sunde, kohlenhydratarme Ernährung fit und leistungsfähig zu erhalten und gleichzeitig Koch- und Einkaufsstress zu minimieren. »Schön wär's« möchte man nun denken. Schließlich stellt sich die Frage, wie diese beiden Ziele miteinander vereinbar sein sollen. Kohlenhydrat-

arme Gerichte frisch zubereiten und außerdem auch noch Zeit und Stress einsparen? Klingt schwierig – wird aber durch das clevere Planen und Vorbereiten leckerer, gesunder Low-Carb-Mahlzeiten ganz einfach. Und das geht so ...

## Optimal vorbereitet: Meal Prep sei Dank

Meal Prep ist in aller Munde – kein Wunder, schließlich hilft es uns dabei, gesünder zu essen und gleichzeitig auch noch jede Menge Zeit zu sparen. Und das, obwohl der aus dem Englischen stammende Begriff »Meal Prepping« eigentlich nichts anderes meint als das Vorbereiten und Vorkochen von Mahlzeiten.

Meal Prep ist für all diejenigen ideal, die darauf achten möchten, was auf den Tisch kommt. Schließlich locken gerade unterwegs oder wenn es schnell gehen soll viele ungesunde Snacks oder schwere Kantinenmahlzeiten. Insbesondere dann, wenn

wir uns nach dem Low-Carb-Konzept ernähren, lassen sich auf die Schnelle außerdem meist keine kohlenhydratarmen Alternativen finden. Oft stehen unterwegs nämlich nur Snacks zur

Verfügung, die so gar nicht zu einer kohlenhydratarmen Ernährung passen und gute Vorsätze schnell scheitern lassen.

Warum also nicht »Vorarbeiten« und leckere, gesunde und kohlenhydratarme Mahlzeiten einfach vorbereiten, wenn wir Zeit dafür haben? So sind leckere Low-Carb-Gerichte auch unterwegs, am Abend oder auf der Arbeit schnell greifbar und es fällt gleich viel leichter, gute Vorsätze einzuhalten, auf eine optimale Nährstoff- und Kalorienzufuhr zu achten und gesünder und bewusster zu essen. Klar, dass sich das schon nach kurzer Zeit nicht nur auf der Waage, sondern auch durch mehr Energie und Leistungsfähigkeit bemerkbar macht.

Aber Meal Prep hilft uns nicht nur dabei, Ernährungsgewohnheiten zu verbessern, unsere Ernährung Low-Carb-tauglich umzustellen oder unterwegs nicht in die Kohlenhydratfalle zu tappen. Vielmehr ist das Vorbereiten und Vorkochen von Mahlzeiten auch ein optimaler Weg, um Einkaufs- und Kochstress zu reduzieren und jede Menge Zeit zu sparen.



## »Meal Prep« – was genau ist das überhaupt?

Wie schon angesprochen, kommt der Begriff »Meal Prep« aus dem Englischen und meint eigentlich nichts anderes als das Vorbereiten und Vorkochen von Mahlzeiten. Praktisch in Boxen portioniert und verpackt können diese dann nach Feierabend oder auch unterwegs immer dann auf den Tisch kommen, wenn sie gebraucht werden.

Das ist nicht nur praktisch, weil es uns den Gang in die Kantine oder den Griff zu Fertigmahlzeiten erspart. Auch wissen wir so ganz genau, was in den einzelnen Mahlzeiten drinsteckt und können Kalorien- und Nährstoffgehalt sowie die Kohlenhydratmenge, die wir täglich zu uns nehmen möchten, optimal im Auge behalten. Ist immer eine leckere Alternative zur Hand, können uns ungesunde oder süße Snacks oder Fast Food viel weniger locken und es fällt automatisch leichter,

gute Ernährungsvorsätze in die Tat umzusetzen, eine Diät einzuhalten oder einfach auf eine gesündere, ausgewogenere Ernährung zu achten.

Und auch eine Modeerscheinung ist Meal Prep nicht. Obwohl in den sozialen Netzwerken aktuell als Food-Trend gepriesen, setzen Sportler schon lange darauf, Mahlzeiten längerfristig zu planen und vorzubereiten. So gelingt es nämlich auch Personen beispielsweise mit einem erhöhten Protein- und Nährstoffbedarf, die Zusammensetzung ihrer Mahlzeiten im Blick zu behalten und Trainingserfolge so zu maximieren. Und auch in Japan gehört es bereits seit Jahrhunderten zum guten Ton, sein eigenes Mittagessen vorbereitet in einer Box unterwegs oder auf der Arbeit mit dabei zu haben. Allerdings sprechen Japaner dann nicht von Meal Prep, sondern von einer traditionellen

Bento-Box (Buchtip: *Bento für jeden Tag* von Makiko Itho).



# Wieso eigentlich auch noch Low Carb?

Das Vorbereiten von Mahlzeiten – vielleicht für zwei Tage oder sogar für eine ganze Woche – hilft dabei, Koch- und Einkaufsstress zu minimieren. Ist einmal entschieden, welche Gerichte vorbereitet werden sollen, können wir uns für Einkauf und Vorbereitung genau dann Zeit nehmen, wenn wir etwas mehr davon zur Verfügung haben. An den Tagen, an denen es hektischer zugeht, müssen wir uns dann weder um Besorgungen noch ums Kochen kümmern. Das ist nicht nur praktisch, sondern sorgt oft ganz nebenbei dafür, auch in der Alltagshektik nicht zu ungesunden Snacks oder Fertiggerichten zu greifen. So verbessern wir mithilfe von Meal Prep meist ganz automatisch unsere Ernährungsgewohnheiten und gewöhnen uns ein bewussteres Essverhalten an. Das ist bereits ein großer Vorteil. Aber warum genau müssen unsere Meal-Prep-Rezepte dann überhaupt auch noch Low Carb sein?

Das hat nicht etwa damit zu tun, dass Low Carb momentan in aller Munde ist. Vielmehr sind die vielen überzeugenden Vorteile einer kohlenhydratreduzierten Ernährung Grund dafür, unsere Meal-Prep-Rezepte Low Carb zu gestalten.

Low Carb steht dabei für nichts anderes als eine kohlenhydratreduzierte Ernährung. Zwar wird dabei nicht ganz auf den Hauptnährstoff verzichtet, sein An-

teil an unserer Ernährung sollte aber bei nicht mehr als 20 Prozent liegen.

Für unseren Speiseplan bedeutet das, dass zum Beispiel auf

- Fast Food,
- Süßigkeiten,
- Brot, Backwaren, Nudeln und andere Weißmehlprodukte,
- süße Getränke wie Fruchtsaft und Limonade,
- Fertiggerichte,
- panierte Speisen und
- Light-Produkte

weitestgehend verzichtet werden sollte. Aber warum das Ganze? Schließlich sind Kohlenhydrate doch wichtig und werden von unserem Körper zur Energiegewinnung benötigt? Das stimmt zwar – allerdings sind Kohlenhydrate nicht essenziell. Das bedeutet, dass sie nicht zwingend über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Denn sie können durch andere Nährstoffverbindungen (beispielsweise Fette oder Proteine) hergestellt werden. Das Ersetzen von Kohlenhydraten hat dabei aber nicht nur keinen »Kohlenhydratmangel« zur Folge, sondern bringt vielmehr sogar verschiedenste Vorteile mit sich:

## Fitter ohne Carbs

Viele Untersuchungen und Studien zeigen, dass ein übermäßiger Kohlenhydratkonsum das körperliche Wohlbefin-



den nachhaltig beeinträchtigt. Das gilt insbesondere dann, wenn große Kohlenhydratmengen in Form von Zucker aufgenommen werden.

Schließlich kann eine zu hohe Aufnahme von Kohlenhydraten – durch ihre Auswirkungen auf unseren Blutzucker- und Insulinspiegel – Heißhunger auslösen und sogar Krankheiten wie Diabetes begünstigen. Außerdem stehen Kohlenhydrate unserem Körper als besonders »schnelle Energie« zur Verfügung – das bedeutet jedoch auch, dass unser Körper keinen Grund dafür hat, unerwünschte Fettpolster in Energie umzuwandeln. »Fehlen« die über die Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate jedoch, fällt es uns leichter, ungeliebte Fettpolster endlich loszuwerden.

### Straffer und sportlicher ohne Carbs

Reduzieren wir die täglich aufgenommene Kohlenhydratmenge, erhöht sich damit gleichzeitig die Aufnahme anderer Makronährstoffe (Proteine und Fett). Wie schon angesprochen, hilft das unserem Körper unter anderem dabei, Körperfett zur Energiegewinnung heranzuziehen und so unerwünschte Speckröllchen zu minimieren.

Zusätzlich hat eine höhere Proteinzufuhr jedoch auch positive Auswirkungen auf sportliche Erfolge: Schließlich sind Proteine der Stoff, aus dem unsere Muskeln gemacht sind – und eine erhöhte Proteinzufuhr hilft dementsprechend in Verbindung mit Sport bei Erhalt und Aufbau von Muskulatur. Mehr Muskeln

wiederum verhelpen uns ihrerseits zu einem strafferen Körper und einem jugendlicheren Erscheinungsbild.

### Seltener krank dank Low Carb

Senkt sich unsere Kohlenhydrataufnahme, stabilisiert das unseren Insulinspiegel. Praktisch ist das nicht nur, um Heißhunger vorzubeugen. Gleichzeitig reduziert ein stabilerer Insulinspiegel Entzündungsmarker im Blut und macht uns somit weniger krankheitsanfällig.



### Mehr Power mit Low Carb

Wie schon gesehen, verändern sich durch eine Reduktion der Kohlenhydrataufnahme automatisch unsere Essgewohnheiten. Statt zu Weißmehlprodukten und nährstoffarmem Fast Food greifen wir öfter zu vollwertigen Lebensmitteln, frischem Fleisch und Fisch und knackigem Gemüse. Toller Nebeneffekt: Frischere Lebensmittel stecken voller wertvoller Mikronährstoffe und verleihen uns so deutlich mehr Energie und Vitalität!

## Meal Prep Low Carb

---

Möchten wir uns diese Vorteile sichern, sollte die täglich aufgenommene Kohlenhydratmenge bei etwa 20 bis maximal 70 Gramm liegen. Klar, dass es, um dieses Ziel einhalten zu können, besonders wichtig ist zu wissen, was überhaupt auf den Tisch kommt. Logischerweise

gelingt die Ermittlung des Kalorien- sowie Kohlenhydratgehalts selbst zubereiteter Speisen aber viel leichter, als bei Snacks und Mahlzeiten aus Kantine oder Supermarkt. Und genau das macht Meal Prep und Low-Carb-Ernährung zu einem so guten Team.



# Meal Prep Low Carb – darauf kommt es an

Sinnvolles Planen und Vorkochen mehrerer Mahlzeiten spart Zeit und bares Geld – schließlich können wir uns von nun an stressiges Vorbereiten und Kochen nach Feierabend sparen und es landet nur noch das im Einkaufswagen, was auch wirklich gebraucht wird. Immerhin besteht ein wesentlicher Teil von Meal Prep gerade im Vorausplanen unserer Mahlzei-

ten – und das hilft dabei, genau festzulegen, welche Lebensmittel wir überhaupt benötigen. Teure Spontankäufe und überzählige, schließlich verdorbene Lebensmittel haben so keine Chance mehr. Damit es mit dem Planen und Vorbereiten gleich mehrerer Mahlzeiten auch wirklich klappt, sollte allerdings Schritt für Schritt vorgegangen werden:

## 1. Sinnvoll planen und langsam starten

Prinzipiell können mit Meal Prep Mahlzeiten für die ganze Woche oder auch nur für einige Tage vorbereitet werden. Ganz nach Bedarf können dabei Frühstück, Mittag- oder Abendessen sowie auch mehrere Mahlzeiten vorgekocht bzw. vorbereitet werden. Für welche Variante man sich entscheidet, hängt davon ab, an welchen Tagen und bei welchen Mahlzeiten üblicherweise besonders wenig Zeit für die Zubereitung bleibt.

Für Meal-Prep-Einsteiger ist es jedoch am einfachsten, anfänglich erst einmal nur eine Meal-Prep-Mahlzeit auszuwählen. Nach Belieben kann das auch bei Meal-Prep-Startern Frühstück, Mittag- oder Abendessen sein.



Ist die Entscheidung für die Lieblings-Meal-Prep-Mahlzeit gefallen, geht es an die Auswahl des passenden Rezepts. Hierbei sollte, wenn nur ein Rezept für mehrere Portionen verwendet wird, darauf geachtet werden, dass sich das ausgewählte Gericht nach dem Zubereiten und Portionieren einfrieren



lässt – oder es sich um etwas handelt, das man wirklich an mehreren Tagen in Folge essen möchte.

Ist das passende Gericht gefunden, stellt sich die Frage, wie viele Portionen

hiervon zubereitet werden sollen bzw. für wie viele Tage im Voraus gekocht werden soll. Ist das klar, steht auch fest, welche Zutatenmengen eingekauft werden müssen.

## 2. Einen Meal-Prep-Tag auswählen und maßvoll einkaufen

Steht einmal fest, was in welcher Menge gekocht werden soll, kann als nächster Schritt eine Einkaufsliste erstellt werden. Das hilft nicht nur, nichts zu vergessen, sondern auch dabei, verantwortungsvoller mit Nahrungsmitteln umzugehen und nur das zu kaufen, was auch wirklich benötigt wird.



Übrigens: Obwohl kohlenhydratarme Meal-Prep-Lebensmittel einfach und unkompliziert im Supermarkt eingekauft werden können, lohnt auch ein Besuch auf dem Wochenmarkt. Regionales Bio-Gemüse und Fleisch lassen sich hier besonders frisch ergattern.

Sinnvollerweise sollte der Einkauf so geplant werden, dass es danach direkt an die Zubereitung des oder der Gerichte

gehen kann. Hierfür sollte ein Tag ausgesucht werden, an dem etwas mehr Freizeit zur Verfügung steht. Schließlich ist es wenig sinnvoll und erfolgversprechend, die ersten Meal-Prep-Versuche an einem stressigen Arbeitstag »einzuschieben«. Das macht schließlich keinen Spaß und lässt die Motivation schnell schwinden.



Besser ist es stattdessen, einen entspannteren Tag auszuwählen – so kann das gemeinsame Kochen vielleicht auch zu einem Familien-Event werden, das auch Kindern Spaß macht.

Übrigens: Selbst dann, wenn Mahlzeiten für eine ganze Woche »gepreppt« werden, müssen hierfür maximal 2–3 Std. aufgewendet werden. Und auch Aufräumen und Putzen nehmen nur einmal