

Das große Meal Prep Kochbuch

Die besten Rezepte zum Vorkochen und Mitnehmen.
Gesunde Mahlzeiten für eine ausgewogene
Ernährung - ideal zum Abnehmen oder
Muskelaufbau. Inkl. Nährwertangaben

Lust auf mehr?

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner
Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke.
Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.bit.ly/LisaAckermann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Raus aus der „Fast Food-Falle“ mit Meal Prep!.....	10
Gesundes & Frisches für die Meal-Box	10
Die besten Tools & Küchenhelfer	15
Power-Meal-Prep Mix – die besten Zutaten.....	17
Ihre Food Liste für den „Meal-Prep-Vorratsschrank“	22
Prep to go– die besten Boxen, Gläser & Transportbehälter.....	25
An die Kochlöffel, fertig, los! – Los geht ´s mit Meal Prep!	28
Hinweis zu den Rezepten	30
Nährwertangaben und Abkürzungen.....	31
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:.....	31
Frühstück to go & Smoothies – „süß, fruchtig & herzhaft“	32
1. Feigen-Brombeer-Pudding mit Mohn	32
2. Smoothie „Schwarzwälder-Kirsch-Style“	33
3. Kokos-Himbeer-Smoothie.....	33
4. Frischkäse-Kürbiskernbrot.....	34
5. Möhren-Frühstücksmuffins	35
6. Beeren-Ricotta-Pancakes	36
7. Baked Oatmeal „Berry-Style“	37
8. Matcha-Latte mit Mandelmilchschaum	38
9. Espresso-Schoko-Latte.....	39
10. Erdbeere-Basilikum Buttermilch-Shake	40
11. Joghurt-Mango-Shake.....	41
12. Himbeer-Rote-Beete-Smoothie	42
13. Immun-Power „Apfel-Ingwer-Shot“	43
14. Beeren-Bircher-Müsli mit Mandeln	44
15. Oatmeal „Berry-Peach“	45

16. Frühstückspudding „New York Cheesecake-Style“	46
17. Hirse-Porridge mit Apfel-Birne-Kompott.....	47
18. Buchweizen „Breakfast-Wraps“	48
19. Kokos-Kaiserschmarrn	49
20. Toast-Muffins „Greek-Style"	50
Lunch to go.....	51
21. Paprika-Quark-Tarte	51
22. Kräuter-Pfannkuchen	52
23. Gemüse-Sushi mit Lachs & Garnelen	53
24. Andalusisches Mozzarella-Omelett.....	54
25. Mediterrane Frittata mit Pinienkernen	55
26. Meat-Balls in italienischer Tomatensauce.....	56
27. Ofen-Kürbis mit Tomaten-Avocado-Füllung	57
28. Orientalische Lunch-Box	58
29. Mediterrane Paprika mit pikanter Füllung	59
30. Brokkoli-Omelettinis	60
31. Panierte Chicken-Sticks	61
32. Gefüllte Gurken-Röllchen	62
33. Gegerter Kabeljau mit Paprika-Reis-Pfanne.....	63
34. Brokkoli-Stampf mit Tomaten-Lachs	64
35. Asiatischer Lachs mit Salat	65
36. Mikrowellen Pizza „Speciale“	66
37. Mediterranes Ragout „Bella Italia“	67
38. Rindfleisch-Brokkoli-Pfanne	68
39. Hackfleisch-Kichererbsen-Pfanne	69
40. Zucchini-Hackfleisch-Auflauf	70
Ruck-zuck-Food to go – „Gesundes auf die Hand“	71
41. Gurken-Salat-Röllchen mit Schweinebraten	71
42. Kohlrabi-Pommes.....	72
43. Pikante Chorizo-Chili-Muffins	73

44. Lachs-Zucchini-Küchlein	74
45. Spanische Röllchen	75
46. Bayerischer Wrap	76
47. Mediterranes Fladenbrot	77
48. Sommerliche Thunfisch-Rolls	78
49. Dill-Forellen-Muffins	79
50. Italienische Komposition – Gefüllte Tomaten & Zucchini	80
Veggie Food to go	81
51. Mediterranes Tomaten-Omelett	81
52. Hirse-Frucht-Joghurt	82
53. Kichererbsen-Feta-Salat „Shake it“	83
54. Ofenfrische Frühlings-Frittata	84
55. Sommerlicher Gemüse-Reis	85
56. Mediterrane Gemüse-Quiche	86
57. Blumenkohl-Käse-Bratlinge	87
58. Südtiroler Spinat-Parmesan-Nudeln	88
59. Frühlings-Omelett	89
60. Zucchini-Feta-Auflauf	90
Vegan & lecker unterwegs	91
61. Süßes Birnen-Porridge	91
62. Texas Bohnen-Tomaten-Salat	92
63. Reismudel-Paprika-Salat mit Tofu	93
64. Würzige Asia Suppe – Erbsen & Tofu	94
65. Italienisches Gulasch	95
66. Schnelle Sellerie-Apfel-Suppe	96
67. Spinat-Reis-Auflauf	97
68. Herbstliches Kürbis-Kichererbsen-Curry	98
69. Winterliche Wirsing-Pfanne mit Nuss-Topping	99
70. Italienische Gemüse-Suppe	100
Salatgenuss to go – „So gut schmeckt es gesund“	101

71. Italienischer Bohnen-Thunfisch-Salat	101
72. Mozzarella-Nudel-Salat	102
73. Spitzkohl-Möhren-Salat mit Tofu-Topping	103
74. Fruchtiger Salat „Athen“	104
75. Raffinierter Matjes-Salat	105
76. Asiatischer Garnelen-Pak-Choi-Salat	106
77. Räucherlachs-Rucola-Salat	107
78. Thai-Reis-Salat mit Zuckerschoten	108
79. Bayerischer Wurstsalat	109
80. Exotischer Hähnchen-Salat mit Orangen	110
81. Raffinierter Gemüse-Salat mit Meat-Ball-Einlage	111
82. Apuliens Klassiker – Burrata & Rote-Bete	112
83. Lachs-Paprika-Salat	113
84. Mediterraner Thunfisch-Bohnen-Salat	114
85. Cremiger Kohlrabi-Salat	115
86. Rote-Bete-Lachs-Salat	116
87. Party-Salat	117
88. Mexikanischer Bohnen-Avocado-Salat	118
89. Paprika-Linsen-Salat	119
90. Italienischer Tomaten-Salat	120
Meal Prep für den Feierabend	121
91. Hähnchen-Tomaten-Salat	121
92. Deftiger Sellerie-Kartoffel-Topf	122
93. Winterlicher Tofu-Topf	123
94. Griechischer Ziegenfrischkäse auf Linsen-Bett	124
95. Winterlicher Weißkohl-Hackfleisch-Topf	125
96. Mediterraner Kürbis-Auflauf	126
97. Brokkoli-Curry	127
98. Ofen-Gemüse mit Kräuter-Hack-Bratlingen	128
99. Arabischer Zucchini-Couscous	129

100. Waldspaziergang – Risotto & Pilze	130
101. Ruckzuck Bowl mit italienischer Note.....	131
102. Cremiges Pilz-Geschnetzeltes	132
103. Spinat-Puffer mit mediterraner Sauce.....	133
104. Erbsen-Lachs-Röllchen	134
105. Fixe Minutensteaks auf Fenchel-Bett	135
Löffelglück – Suppen & Bowl to go	136
106. Indische Hähnchen-Brokkoli-Bowl	136
107. Winterliche Süßkartoffelsuppe mit exotischer Note	137
108. Vietnamesische Glasnudel-Garnelen-Suppe	138
109. Italienische Tomatensuppe „aus dem Glas“	139
110. Herzhafter Gemüse-Kartoffel-Topf	140
111. Italienische Gulasch-Variation	141
112. Grüne Avocado-Gemüse-Suppe „kalter Genuss“	142
113. Orientalische Tomaten-Kichererbsen-Suppe.....	143
114. Italienische Frühlingssuppe mit Tortelloni	144
115. Französische Gemüse-Suppe	145
116. Thai-Romanesco Suppe mit Mie-Nudeln & Koriander.....	146
117. Scharfes Chili-Con-Carne.....	147
118. Italiens Suppen-Klassiker – Tomaten & Makrelen	148
119. Indische Hülsenfrüchte-Dal	149
120. Mexikanische Chili-Bowl.....	150
121. Auberginen-Tomaten-Eintopf	151
122. Graupen-Risotto-Bowl mit Rote-Bete & Ziegenfrischkäse	152
123. Hühner-Reis-Suppe	153
124. Raffinierte Möhren-Ingwer-Suppe	154
125. Salzburger Gemüse-Suppe.....	155
Snacks to go – Bye, bye Heißhunger!	156
126. Cashew-Beeren-Bällchen	156
127. Zimt-Cranberry-Mix	157

128. Schneller Frucht-Skyr	157
129. Joghurt-Lassi	158
130. Schnelle Mandel-Waffeln	158
131. Geröstete Kichererbsen „Oriental-Style“	159
132. Mandeln geröstet & pikant	160
133. Sesam-Kichererbsen-Chips.....	161
134. Heidelbeer-Muffins mit fluffiger Quark-Füllung	162
135. Orientalische Snack-Box	163
136. Ruck-Zuck Tomaten-Omelett aus dem Glas.....	164
137. Fruchtige Dinkel-Küchlein aus dem Glas	165
138. Naschkatzen Quark-Bananen-Brot.....	166
139. Gemischte Frucht-Bowl.....	167
140. Power-Riegel.....	168
Süßes to go	169
141. Schokoladige Nuss-Berge	169
142. New-York Cheesecake mit Himbeeren	170
143. Exotischer Mango-Traum	170
144. Sommerliche Aprikosen-Mandel-Balls	171
145. Erdnuss-Taler.....	171
146. Frischkäse Obst-Küchlein.....	172
147. Steirische Kürbiskern-Kakao-Bällchen	173
148. Quark-Limetten-Creme	174
149. Süße Heidelbeer-Schoko-Rolle.....	175
150. Rote Smoothie-Bowl im Glas	176
Abschließende Worte	177
BONUS: 14 Tage Ernährungsplan.....	178
Impressum	180

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Zeitmangel und Stress sind die maßgeblichen Hauptgründe für ungesunde Ernährungsgewohnheiten.

Unser heutiger Lebensalltag ist oftmals sehr stressig: Diverse Termine und Verpflichtungen wie Kita, Schule, Studium, Job, Familie, Hobbys, Freunde, Freizeit und Haushalt – wo soll da noch viel Zeit für eine gesunde Ernährung übrigbleiben? Und genau das ist oft das Problem, denn viele Menschen kümmern sich eher „nebenbei“ um die Gesundheit, versuchen sportlich aktiv zu sein und sich gesünder zu ernähren.

Eines steht mit Sicherheit fest: Gerade am Anfang kann das Etablieren gesunder Ernährungsgewohnheiten eine ganz schön große Herausforderung sein. Mit der Zeit werden Sie aber eine eigene Routine finden und alles gut unter einen Hut bekommen – sogar in stressigen Zeiten. Und genau diesen Einstieg ins Meal-Prep möchte Ihnen dieses Buch ein wenig erleichtern.

„Meal Prep“ ist die Abkürzung für „meal preparation“ – aus dem Englischen „meal“ = Mahlzeit und „preparation“ = vorbereiten. Es geht also um das Vorbereiten von Mahlzeiten. Dazu gehören drei wichtige Aspekte, nämlich die Planung, der Einkauf und schließlich das (Vor-)Kochen.

Meal Prep bietet Ihnen viele verschiedene Vorteile: Sie können sich im Alltag gesund und leicht ernähren. Sie sind unabhängig von Kantinen oder ungesunden Fertiggerichten. Wenn Sie selbst kochen, wissen Sie genau, was Sie essen und können Zusatzstoffe, Konservierungsmittel sowie ungesunde Geschmacksverstärker meiden. Im Grunde erleichtert Ihnen Meal Prep den Alltag und gibt Ihnen durch eine vital- und nährstoffreiche Ernährung die nötige Power für all Ihre anstehenden Aufgaben. Darüber hinaus sparen Sie durch die genaue Planung auch viel Zeit und Geld.

All diese Vorteile waren für uns Anlass genug, dieses Buch zu schreiben und Sie auch unterwegs mit leckeren Fitmacher-Rezepten to go zu versorgen.

Sie sind mit diesem Buch aber nicht nur tagsüber bestens vorbereitet, sondern auch abends, wenn Sie nach einem langen, stressigen Tag nach Hause kommen. Mit cleveren Meal-Prep-Feierabendgerichten müssen Sie abends nicht mehr in

der Küche stehen und können sich trotzdem schmackhaft und vor allem ausgewogen ernähren.

Das Planen ist das A und O. Auf diese Weise können Sie jeden Tag für eine cleane, nährstoffreiche und frische Ernährung sorgen. Gewinnen Sie die Kontrolle über Ihre Mahlzeiten und verhindern Sie somit Frust im Alltag.

Auf den folgenden Seiten finden Sie nicht nur kreative Rezeptideen zum Vorbereiten und Mitnehmen, sondern auch viele Tipps, Tricks und Tools zum Preppen. Sind Sie startklar? Dann nichts wie ran an die Gläser, Boxen und Dosen. Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die Meal-Prep Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Raus aus der „Fast Food-Falle“ mit Meal Prep!

Heutzutage stecken viele Menschen in der sogenannten Junkfood-Falle: Seit es so gut wie an jeder Straßenecke „schnelle Snacks to go“ gibt, ist das Vorkochen gesunder Mahlzeiten – wie es die meisten von uns noch aus Großmutterns Zeiten kennen – immer mehr in den Hintergrund gerückt.

Bedauerlicherweise sind jedoch die Teilchen, Snacks und Gerichte, die es beim Bäcker oder im Imbiss zu kaufen gibt, alles andere als gesund und passend für die schlanke Linie: Zu viele ungesunde Fette, reichlich Kohlenhydrate, übermäßig viel Zucker, Weißmehl sowie ungesunde Zusatzstoffe wie etwa Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Farbstoffe. Der Ernährungstrend Meal Prep macht jetzt jedoch Schluss damit und zeigt Ihnen, wie leicht eine gesunde, nährstoffreiche Ernährung im Alltag umsetzbar ist.

Vor allem wenn Sie viel unterwegs sind oder im Job keine Küche zur Verfügung haben, können Sie von diesem Trend profitieren. Sie haben mit Meal Prep die Gelegenheit, Ihrem Körper wertvolle Nährstoffe und Vitamine zuzuführen, ohne jedoch dafür großen Aufwand betreiben zu müssen. Clever organisieren, frisch vorbereiten, mitnehmen und genießen: So lautet die Erfolgsformel für eine gesunde und ausgewogene To-Go-Ernährung. So funktioniert das Clean Eating für unterwegs mit frischen, gesunden Zutaten.

Durch Meal Prep sparen Sie sich viel Zeit beim Einkaufen, beim Kochen und auch beim Aufräumen. Wenn Sie gut organisiert sind, sparen Sie auch Geld und werfen keine Lebensmittel mehr weg: Sie leben also nachhaltiger!

Sie können sich auch nach einem stressigen, langen Tag auf frisches und gesundes Essen freuen: Einfach die vorgekochte Mahlzeit aus dem Kühlschrank nehmen, aufwärmen und genießen! Meal Prep hilft Ihnen also nicht nur dabei, sich tagsüber gesünder zu ernähren, sondern auch den Feierabend mit einem guten Gewissen ausklingen zu lassen.

So bleibt Ihnen mehr Zeit für andere schöne und wichtige Dinge in Ihrem Leben! Dabei können Sie beim Meal Prepping Ihrer Kreativität vollen Lauf lassen!

Gesundes & Frisches für die Meal-Box

Langeweile und Energieloch am Mittag? Fehlanzeige! Ab sofort heißt es „bye, bye“ zum lieblos belegten Bäckerbrötchen, zur Currywurst-Pommes-

Kalorienbombe vom Imbiss, zum unkreativen Wurstbrot von zu Hause oder zu den monotonen Gerichten aus der Kantine!

Meal Prep bringt jetzt eine Portion Abwechslung, Raffinesse und gesunden Genuss in Ihren Alltag. Mit verschiedenen Rezepten, die sich einfach und schnell vorbereiten lassen und mit ein wenig durchdachter Planung ist das wesentlich weniger Arbeit als Sie vielleicht jetzt denken. Wir geben Ihnen auf den folgenden Seiten viele praktische Tipps für Ihr All-Day-Meal-Prep.

Ganz egal ob heiß-dampfende Suppen, gesunde Sattmacher-Salat, bunte Frühstück-Bowls, Shakes, schnelle Feierabend-Gerichte oder raffiniert belegte Sandwiches: Mit Sicherheit ist für jeden Geschmack das Richtige dabei! Die Gerichte machen dabei nicht nur gute Laune und sorgen für einen tollen kulinarischen Genuss, sondern versorgen den Körper auch mit jeder Menge gesunder Vitalstoffe.

Meal Prep hält Sie schlank und happy – die Vorteile im Überblick

Dieser Food-Trend bietet viele verschiedene Vorteile:

- **Mit Meal Prep sparen Sie Zeit, Nerven und Geld.**

Sie müssen am Wochenende nur ein paar Stunden investieren, um vorzukochen. Die restlichen Tage der Woche profitieren Sie jedoch vom Meal Prepping und von jeder Menge kulinarischer Abwechslung. Das bedeutet nicht nur „kein lästiges Vorkochen“, sondern zugleich: Kein Einkaufen, kein Aufräumen und auch kein lästiges Abspülen!

- **Der Ernährungstrend ist zudem gesund, ökologisch, frisch und richtig lecker.**

Wenn Sie selber kochen, ernähren Sie sich gesünder, ökologischer und frischer. Sie bestimmen selbst, welche Inhaltsstoffe in Ihren Mahlzeiten stecken. Sie können bewusst auf unnötige Zuckerquellen, Farbstoffe, Konservierungsmittel und Aromastoffe verzichten! Stattdessen können Sie sich ausgewogene Mahlzeiten so zusammenstellen, wie Sie es möchten.

- **Meal Prep macht schlank und richtig happy.**

Sie gehen nicht nur zufriedener durch den Alltag, sondern zugleich

stressfreier! Die lästige „Was koche ich heute nur?“-Frage ist mit Meal Prep ein für alle Mal vom Tisch!

- **Mit Meal Prep vermeiden Sie Heißhungerattacken!**

Eine frische, vollwertige und ausgewogene Ernährung sorgt dafür, dass Sie sich auch im stressigen Alltag oder unterwegs rundum wohlfühlen können. Eine gesunde Ernährung mindert das Verlangen nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten, Zucker oder fettreichem Fast-Food.

- **Meal Prep ist nachhaltig!**

Planung ist das A und O beim Meal Prepping. Sie wissen bei diesem Food-Trend ganz genau, welche Zutaten Sie brauchen und in welcher Menge. Dementsprechend können Sie auch gezielt einkaufen. Dadurch werfen Sie keine Lebensmittel mehr weg, sondern können alles wie geplant für Ihre Meal-Prep-Woche verwenden.

Meal Prep vs. Food Prep

Der Begriff Food Prep kann nicht mit dem Begriff Meal Prep gleichgesetzt werden. Food Prep bedeutet, dass bestimmte Nahrungsmittel in größeren Mengen vorgekocht oder vorbereitet werden. Anschließend werden sie gekühlt oder eingefroren, um bei Bedarf daraus eine gesunde Mahlzeit kreieren zu können. Das funktioniert beispielsweise sehr gut mit Gemüse, Fruchtmischungen, Hülsenfrüchten, Kartoffeln oder auch Pseudogetreide.

Demgegenüber steht Meal Prep, mit dem die Vorbereitung kompletter Mahlzeiten gemeint ist. Das kann das Frühstück sein oder auch eine Mittagsmahlzeit, die bereits am Vorabend vorgekocht wird. Auch am Wochenende lassen sich sehr gut verschiedene Gerichte oder Portionen vorkochen.

Clever geplant, perfekt organisiert – in 5 Steps zum Meal-Prep-Profi

Damit eine ungesunde Ernährung in Ihrem Alltag nicht die Überhand gewinnt, sollten Sie schrittweise zu einem Meal-Prep-Profi werden. Bevor Sie nämlich so richtig loslegen, sollten Sie sich im Idealfall schon einige Gedanken machen. Die Mahlzeitenplanung ist das A und O und der nächste wichtige Schritt ist das Einkaufen. Doch auch beim Abfüllen bzw. Lagern der Gerichte kann man vieles falsch machen.

Hier finden Sie die wichtigsten 5 Dinge, die Sie beim Meal Prep unbedingt beachten sollten:

1. Planen Sie clever!

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, setzen Sie sich in einem ruhigen Moment hin (beispielsweise an einem Nachmittag am Wochenende) und machen Sie sich einige Gedanken oder Notizen:



Reicht es Ihnen aus, nur für einen Tag vorzukochen? Oder möchten Sie lieber für zwei Tage oder gar mehr gut vorbereitet sein?

Ist es vielleicht Ihr Ziel, langfristig dahin zu kommen, dass schon die ganze (Arbeits-)Woche „prepared“ ist? Checken Sie zunächst einmal Ihren Kalender durch und legen Sie dann die Meal Prep Rezepte für den Zeitraum fest.

Starten Sie am besten langsam und bereiten Sie zunächst einmal nur das Frühstück oder eine Hauptmahlzeit vor. Wenn das gut klappt, können Sie auch mal einen kompletten Tag vorbereiten, also das Frühstück, die gesunde Mittagsmahlzeit unterwegs oder im Büro und das ausgewogene Feierabendgericht.

Auch in puncto Raffinesse können Sie sich schrittweise steigern: Beginnen Sie zunächst einmal mit simplen Gerichten und lassen Sie Ihrer Kreativität immer mehr ihren Lauf: Probieren Sie irgendwann auch andere Zutaten, neue Geschmackskombinationen oder verfeinernde Gewürze.

Es gibt viele verschiedene Meal-Prep-Varianten und Sie sollten sich im Vorfeld unbedingt Gedanken darüber machen, was Ihnen persönlich wichtig ist und welche Mahlzeiten bei Ihnen besonders kritisch sind. Wünschen Sie sich gerne ein Frühstück zum Mitnehmen oder doch eher ein gesundes Mittag- oder Abendessen? Laufen Sie am meisten Gefahr, zum Feierabend zum Imbiss zu gehen? Machen Sie also einen konkreten Meal-Prep-Plan und überlegen Sie sich genau, wie Ihr Alltag aussieht, wann Sie zuhause und wann unterwegs essen. Sie entscheiden ganz allein, was am besten zu Ihrem Lebensalltag passt! Probieren Sie auch aus, was am besten funktioniert.

Tipp: Berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung am besten auch Familie und Freunde. Möchten Sie für Ihren Partner/Partnerin oder Ihre Kinder mitkochen?

2. Kaufen Sie richtig ein



Nun geht es an die nächsten Überlegungen: Welche Lieblingsspeisen haben Sie? Was bevorzugen unter Umständen die Familienmitglieder?

Wählen Sie natürliche Gerichte, die Ihren Körper stärken, das Sattgefühl und die Konzentrationsleistung fördern.

Kurzum: Wählen Sie Food-Kombinationen, die Sie fit und leistungsfähig machen. Wir haben in diesem Buch versucht, auf einfache Rezepte zu setzen, die Ihnen nicht viel Aufwand bereiten, die aber trotzdem richtig gut schmecken und zudem das optimale Verhältnis von Eiweißen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten aufweisen.

Darüber hinaus haben wir darauf geachtet, dass sich die Gerichte gut mitnehmen lassen: So gibt es einige Lebensmittel, die ideal für Meal Prep sind, während andere eher problematisch sind: Sie verlieren zum Beispiel an Geschmack, wenn sie länger gelagert werden, sie verderben rascher oder sie verändern ihre Textur, wenn sie nicht frisch gegessen werden. Auf den folgenden Seiten haben wir aber noch gezielte Tipps zum Thema „Einkauf und Lagerung“ für Sie.

Und nicht vergessen: Einkaufszettel schreiben, denn so vergessen Sie garantiert nichts. Verschaffen Sie sich vor dem Einkaufen aber auch unbedingt einen Überblick, was Sie zuhause noch in den Schränken, Schubladen und Speisekammern vorrätig haben, zum Beispiel an Gewürzen & Co.

3. Kochen Sie zeitsparend vor

Planen Sie sowohl für den Einkauf wie auch für das Vorkochen ausreichend Zeit ein. Wählen Sie auch keinen Tag aus, an dem Sie ohnehin schon viel zu tun haben.

Auch hier gilt immer die Devise: Meal Prep muss unkompliziert in Ihr Leben passen. Zeitsparend arbeiten Sie auch, wenn Sie mit dem passenden Werkzeug



ausgestattet sind. Wir gehen gleich nochmal gesondert auf die wichtigsten Tools ein.

4. Verstauen Sie die gekochten Gerichte platzsparend

Die richtige Grundausstattung ist beim Meal Prep sehr wichtig.

Es gibt eine breitgefächerte Auswahl an Gläsern, Boxen, Behältern und Co. Es gibt bestimmte Gerichte, die zu bestimmten Aufbewahrungsbehältern passen.

Auch auf dieses Thema kommen wir nachher nochmal zu sprechen.



5. Lagern Sie die Gerichte korrekt

Nachdem Sie verschiedene Gerichte vorgekocht haben, sollten diese richtig gelagert werden, damit sie möglichst lange frisch und lecker bleiben.

Können Sie Ihr Gericht zum Beispiel im Kühlschrank aufbewahren? Haben Sie die Möglichkeit, auch mehrere Behälter einzufrieren? Können Sie Gerichte an Ihrem Arbeitsplatz auch kühl stellen?

Sollten Sie den gesamten Tag unterwegs sein:

Kann eine Kühlbox eine sinnvolle Anschaffung sein?

Keine Sorge, hier bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen.



Die besten Tools & Küchenhelfer

Meal Prep ist ein Food-Trend, der Ihr Leben und vor allem eine gesunde Ernährung im hektischen Alltag vereinfachen soll. Damit die Zubereitung frischer und ausgewogener Mahlzeiten viel Spaß macht, brauchen Sie clevere Unterstützung in der Küche – und die bekommen Sie mit den passenden Utensilien und Geräten! So sparen Sie jede Menge Zeit und erzielen im Handumdrehen die besten Resultate.

Zur Basisausstattung gehört in jedem Fall ein scharfes Messer aus rostfreiem Stahl und ein Schneidebrett – im Idealfall aus Holz. Es empfiehlt sich für Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch jeweils eigene Schneidebretter zu verwenden, denn auf diese Weise können Sie sicher sein, dass keine Keime oder sonstigen Krankheitserreger vom rohen Fleisch oder Fisch in die Rohkost (Gemüse/Obst) wandern können.

Natürlich dürfen auch Grundküchenutensilien wie Dosenöffner, Rührlöffel & Co. nicht fehlen. Auch eine digitale Küchenwaage zum genauen Abmessen der einzelnen Zutaten ist sehr wichtig. So haben Sie immer die exakte Kontrolle über Ihre Portionen und das ist besonders wichtig, wenn Sie mit dem Meal Prep Trend abnehmen möchten.

Hier finden Sie eine Liste für Ihre Basis-Ausstattung im Überblick

- Scharfe Messer
- Digitale Küchenwaage oder Portionslöffel zum Abmessen und Abwiegen der Zutaten
- Schneebesen
- Sparschäler
- Pfannenwender
- Holzlöffel, Rührlöffel
- Schöpfkelle
- Dosenöffner
- Kartoffelstampfer
- Schneidebretter
- Rührschüsseln, Silikon-Backformen, Gratinform, Springform
- Abtropfsieb
- Küchenreibe
- Pfanne (mit flachem und mit hohem Rand) inkl. Deckel
- Töpfe unterschiedlicher Größe und einen Dämpfeinsatz/Dämpfkorb: Mit einem Dämpfkorb verwandeln Sie im Grunde jeden schlichten Topf zu einem Dampfgarer. So können Sie beispielsweise zeitgleich in einem Topf Gemüse schonend dämpfen und Kartoffeln kochen.
- Pürierstab/Stabmixerset
- Rührschüsseln aus Edelstahl oder Glas (in unterschiedlichen Größen). Glasschüsseln sind besonders gut zu reinigen und sowohl für die Mikrowelle wie auch für die Spülmaschine geeignet.
- Auch ein Muffin-Blech oder Cupcake-Formen sind wichtig für gesunde Snacks zum Mitnehmen, frisch aus dem Ofen.
- Backmatte aus Silikon
- Für Meal-Prep-Profis: Getreide- oder Reiskocher: Damit können Sie beispielsweise Reis in wenigen Minuten zubereiten.
- Universal-Küchenmaschine oder einen Multi-Zerkleinerer (Blitzhacker)
- Spiralschneider: Damit können Sie beispielsweise Möhren oder Zucchini zu leckeren „Spaghetti“ (Zoodles) verarbeiten. Das ist nicht nur kalorienarm und lecker, sondern sieht auf dem Teller auch noch richtig gut aus.

- Grill-/Fleischzange zum Wenden von Fleisch, Fisch oder Pfannengemüse.
- Schaumlöffel (damit können Sie Zutaten aus kochendem Wasser wie etwa einer Suppe nehmen)
- Abkühlgitter für alle Gerichte, die aus dem Backofen kommen
- Trichter zum Ein- und Befüllen von Flüssigkeiten in Flaschen
- Evtl. Eierkocher: Dieses Gericht kocht Eier nicht nur minutengenau, sondern punktet auch mit einer Warmhaltefunktion.
- Standmixer/Smoothie-Maker: Damit zaubern Sie leckere Smoothies, Mus, Nice-Cream, Soßen oder Kaltschalen-Suppen, usw. in sehr kurzer Zeit.
- Evtl. Kontaktgrill/Tischgrill für Burger, Steaks, Fisch oder Geflügel. So klappt das Grillen im Handumdrehen und dazu auch noch richtig kalorienarm.
- Evtl. Heißluftfritteuse: Mit einigen Geräten lässt sich sogar gesundes Brot selbst backen. Auch gesunde Gemüsegerichte oder Geflügel lassen sich fettarm zubereiten.
- Schongarer (Slow-Cooker): Dieses Gerät ist auch sehr im Trend. Dank niedriger Temperaturen werden die Gerichte besonders bekömmlich und aromatisch. Zudem wird der Vitamingehalt geschont. Die etwas längere Wartezeit bei der Mahlzeitenzubereitung zahlt sich also definitiv aus.

Power-Meal-Prep Mix – die besten Zutaten

Einige Lebensmittel sind für diesen Food-Trend besser geeignet als andere. Und dabei schließt sich „gesund“ und „schnell“ keinesfalls aus.

Am besten ist es, zu leckeren, frischen, saisonalen, vitalstoffreichen, ausgewogenen, vollwertigen, gut zu lagernden, möglichst unverarbeiteten und gut zu lagernden Zutaten zu greifen.

Komplexe Kohlenhydrate und wertvolle Proteine sind wichtig für den Erhalt der Körpermuskelmasse und ebenso für einen langen Satteffekt. Mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Hülsenfrüchte sind beispielsweise ein wichtiger Teil des Speiseplans. Auch langsam verdauliche Kohlenhydrate in Form von Vollkornbrot, Vollkornpasta, Naturreis und Gemüse dürfen nicht fehlen.

Ebenso sind hochwertige Fette und Pflanzenöle von besonderer Bedeutung, wie etwa Avocados, Nüsse, Samen, Rapsöl, Leinöl oder Olivenöl. Sie brauchen für die gesunde Meal Prep Küche keine ausgefallenen Lebensmittel, sondern können ganz normale Produkte aus dem Supermarkt verwenden.

Die besten Proteine für die Meal Prep Küche

Vor allem dann, wenn Sie mit dem Vorkochen abnehmen möchten, spielt Eiweiß eine besonders wichtige Rolle. Je hochwertiger die Proteine sind, desto besser kann Ihr Körper es aufnehmen. Optimal ist eine Mischung aus tierischen und pflanzlichen Proteinen.

Fettarme Fleischsorten

Fleisch liefert reichlich Protein, Eisen, wertvolle B-Vitamine und Kalzium. Dabei ist Geflügelfleisch das Top-Produkt für gesunde, schlanke Meal-Prep-Gerichte, denn es ist kalorienarm und sehr vielseitig einsetzbar. Ideal sind Putenfleisch und Hähnchenfleisch, doch auch mageres Rindfleisch, Lachsschinken, Kochschinken oder Lammfleisch dürfen gerne für die Mahlzeitenzubereitung verwendet werden.

Paniertes Fleisch sollte vor allem beim Abnehmen tabu sein.

Fisch als wertvoller Omega-3-Fettsäurenlieferant & Fettkiller

Aufgrund der begrenzten Haltbarkeit ist Fisch nicht für längere Aufbewahrung geeignet. Dennoch ist Fisch ein echtes Health-Food und unterstützt vor allem eine Gewichtsreduktion. Ein bis zwei Mal wöchentlich sollte Fisch schon allein aufgrund der wichtigen Omega-3-Fettsäuren auf den Tisch kommen. Seelachs, Thunfisch oder auch Garnelen lassen sich dennoch prima mit einem Meal Prep Salat vorbereiten.

Wichtig: Achte beim Kauf von Fisch und Meeresfrüchten immer auf nachhaltige Fangmethoden!

Eier – die top Schlankmacher

Eier sind ein ideales Meal-Prep-Food! Das enthaltene Protein ist besonders hochwertig und kann vom Körper besonders gut aufgenommen werden. Darüber hinaus lassen sich hartgekochte Eier sehr gut vorbereiten und mitnehmen.

Tipp: Bereiten Sie gerne auch mal mehrere Eier vor: Sie schmecken nicht nur sehr gut auf Salaten, sondern sind auch ein prima Proteinsnack für zwischendurch.

Garen Sie Eier immer gut durch und schrecken Sie diese dann mit kaltem Wasser ab. Im Kühlschrank halten sich gekochte Eier im Übrigen bis zu zwei Wochen, bei normaler Zimmertemperatur nur zwei bis maximal drei Tage. Auch Rührei

können Sie übrigens prima vorbereiten und mitnehmen, denn das schmeckt auch kalt noch richtig gut!

Tip: Kaufen Sie am besten nur Eier aus artgerechter Hühnerhaltung, also mindestens aus Freilandhaltung. Am gesündesten sind jedoch Eier aus ökologischer Haltung, also Bio-Eier. Die erste Ziffer, die auf dem Ei abgedruckt ist, gibt Ihnen einen Hinweis auf das jeweilige Haltungssystem: „0“ bedeutet aus ökologischer Erzeugung und „1“ bedeutet, dass es sich um ein Ei aus Freilandhaltung handelt.

Fettarme, eiweißreiche Milchprodukte

Quark, Naturjoghurt & Co. punkten mit reichlich Kalzium und zudem mit gesunden Proteinen. Für Ihre Meal-Prep-Küche können Sie auch körnigen Frischkäse, Feta, Mozzarella, Skyr, Milch oder Magerquark verwenden. Besonders Magerquark ist ein super Schlankmacher, mit wenig Fett, aber dafür mit sehr viel gesundem Eiweiß! Einfach prima, um lange satt und fit zu bleiben.

Pflanzliches Eiweiß

Pflanzliche Proteine sind nicht nur für vegan lebende Menschen sehr wichtig. Probieren Sie doch gerne einmal eine Quarkalternative aus Soja aus. Auch Tofu, Seitan, Räuchertofu & Co. sind sehr wichtig für einen gesunden Muskelerhalt sowie einen langanhaltenden Satteffekt. Auch Sesam, Nüsse, Kerne, Chia- oder Hanfsamen sind ein super Topping für Salate und Co.

Champignons und Hülsenfrüchte sind im Übrigen auch eine ideale pflanzliche Eiweißquelle und optimal geeignet für die Meal-Prep-Küche. Kaum ein anderes pflanzliches Lebensmittel enthält so viel Eiweiß, Ballaststoffe und wertvolle Kohlenhydrate wie Hülsenfrüchte – und dabei kaum Fett. Vor allem für Veganer und Vegetarier sind Hülsenfrüchte ein Must-have, bei dem ausgiebig zugegriffen werden kann. Kidney-Bohnen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Co. aus der Dose sind die erste Wahl. Sie sind sehr schnell zubereitet und lassen sich sehr gut mitnehmen!

In gut sortierten Supermärkten oder in Bio-Märkten finden Sie eine große Auswahl an verschiedenfarbigen Bohnen und Linsen!

Tip: Sie können Hülsenfrüchte auch in größeren Mengen vorkochen und portionsweise einfrieren.

Komplexe Kohlenhydrate

„Gute“ Kohlenhydrate sind sogenannte langkettige Kohlenhydrate, die lange satt halten und vor allem den Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Level halten. Sie sind ein wichtiger Bestandteil einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung und dürfen auch in der Meal-Prep-Küche nicht fehlen.

So sind Vollkornnudeln und Vollkornreis echte Energiebooster. Vor allem Reis lässt sich ideal im Vorfeld vorbereiten und mitnehmen. Zudem ist Reis vielseitig einsetzbar, sodass in der To-Go-Meal-Box garantiert keine Langeweile aufkommt. Naturreis ist auch ein ideales Fitness-Food, denn es ist fettarm, proteinreich und wirkt zudem entwässernd. Auch Vollkornnudeln sind sehr gut für die Mahlzeiten-vorbereitung geeignet. Ganz egal ob in kalten Salaten oder in warmen Gemüsepflanzen: Vollkornpasta ist immer eine gute Wahl!

Süßkartoffeln und Kartoffeln

Sowohl Kartoffeln wie auch Süßkartoffeln sind echte Powerknollen! Die Kraftpakete enthalten kaum Fett und sind zudem fettarm, wenn sie natürlich nicht als Bratkartoffeln oder Pommes Frites zubereitet werden. Süßkartoffeln halten im Übrigen länger satt als Kartoffeln, sie regulieren den Blutzuckerspiegel und sind dank der natürlichen Süße auch ideal für alle Süßgeschmack-Fans.

Pseudogetreide als Superfood

Amaranth, Quinoa & Co. sind echte Superfoods! Weizenmehlprodukte enthalten kaum Energie und wertvolle Nährstoffbausteine. Im vollen Korn und in Pseudogetreide wie zum Beispiel Amaranth oder Quinoa finden sich neben wertvollen Kohlenhydraten auch gesunde Proteine. Auch Hirse, Buchweizen und Haferflocken sind echte Helden. Sie liefern Ihnen viel Kraft für den Tag und passen ideal in Lunchboxen und To-Go-Gläsern.

Hochqualitative Fette und Öle

Vor allem in der kalten Meal-Prep Küche dürfen Kürbiskernöl, Walnuss-Öl, Olivenöl und Leinöl nicht fehlen!

Vor allem dann, wenn Sie nur wenig oder überhaupt keinen Fisch essen, sollten Sie auf Leinöl setzen, um ausreichend mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren versorgt zu sein. Leinöl enthält mehr als 65 % mehrfach ungesättigte Fette, insbesondere die lebenswichtige Alpha-Linolensäure.