

INHALT

06 01 | DIE MEAL PREP IDEE

- 09 Meal Prep with Me
- 13 Meal Prep Kitchen Basics
- 14 Die MO•AI-Philosophie
- 15 Don't Panic - Buy Organic
- 17 Einmachgläser
- 18 Küchengeräte
- 20 FAQs
- 23 How to »Veggie Spa«
- 24 Aufbewahrung

28 02 | LET'S PREP

30 FRÜHLING

- 33 Gemüse & Früchte der Saison
- 38 Wochenpläne
- 40 Rezepte

82 SOMMER

- 85 Gemüse & Früchte der Saison
- 90 Wochenpläne
- 92 Rezepte

138 HERBST

- 141 Gemüse & Früchte der Saison
- 146 Wochenpläne
- 148 Rezepte

190 WINTER

- 193 Gemüse & Früchte der Saison
- 198 Wochenpläne
- 200 Rezepte

236 Register

238 Dank

238 Über die Autorin

239 Impressum