

Inhalt

<i>Hallo, meine Liebe!</i>	7
<i>Meal Prep – meine Basics</i>	9
Gut geprept: Raus aus der Junkfood-Falle	10
Perfekt organisiert: In 5 Schritten zum Prep-Profi	12
Erfolg garantiert: Meine besten Küchenhelfer	15
Keep it clean: Meine Superzutaten im Überblick	19
Lebensmittelliste für deinen Meal-Prep-Vorrat	25
Meal-Prep-Kalender: Obst, Gemüse und Salat der Saison	26
Meine Notfalltipps	28
Let's prep – an die Töpfe, fertig, los!	31
Gegen Langeweile: Gerichte aufpeppen und abwandeln	34
Richtig lagern – die besten Boxen und Frischetipps	37
Meal Planning – meine Prep-Pläne für Einsteiger, Eilige, Vegetarier und Profis	43
Meal Prepping für Einsteiger	44
Meal Prepping für Eilige	47
Meal Prepping für Vegetarier	50
Meal Prepping für Profis	53
<i>Meine Rezepte</i>	59
Fitnessfrühstück	61
Food Prep: Hirse	74
Lunchbox	83
Food Prep: Süßkartoffel	140
Food Prep: Quinoa	144
Snacks to go	149
Anhang	
Sachregister	170
Rezeptregister	172
Bildnachweis	174