

Inhalt

Preppen Sie sich zur Traumfigur: abnehmen, genießen und	
Zeit sparen mit Meal Prep	7
Besser essen – sich besser fühlen	8
Zeit sparen und endlich gesund essen dank Meal Prep	8
Abnehmen – wie funktioniert das eigentlich?	9
 Unser Meal-Prep-Einmaleins	 15
Mit Meal Prep durchstarten – so klappt's	15
Die Zusammenstellung der Mahlzeiten	20
 Praxisteil: Jetzt geht's los!	 22
Tipps für Meal Prep in der Praxis	22
Meal-Prep-Wochenpläne	23
Zum Umgang mit diesem Buch	24
 Wochenplan 1	 25
Bedarfsliste	28
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	29
Die Rezepte der Woche	32
<i>Pancakes</i>	32
<i>Gebratene Lachsfilets</i>	33
<i>Zitronen-Knoblauch-Dressing</i>	34
<i>Blattspinatsalat</i>	35
<i>Apfel-Spinat-Smoothie</i>	36
<i>Chiamarmelade</i>	37
<i>Bohnen-Kräuter-Creme</i>	38
<i>Quinoa-Taboulé</i>	39
<i>Bohnen-Feta-Salat im Glas</i>	40
<i>Gebratene Hähnchenbrustfilets</i>	42

Wochenplan 2	43
Bedarfsliste	45
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	46
Die Rezepte der Woche	49
<i>Gebratene Tofuwürfel</i>	49
<i>Beerenmuffins</i>	50
<i>Lachsfilet und Lachs-Gemüse-Spieße aus dem Ofen</i>	52
<i>Weißer Kräutersauce</i>	54
<i>Geröstete Paprikastreifen</i>	55
<i>Teriyaki-Rind</i>	56
 Wochenplan 3	 57
Bedarfsliste	60
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	61
Die Rezepte der Woche	64
<i>Granola</i>	64
<i>Ofengemüse und geröstete Paprika</i>	66
<i>Quinoa-Mischung</i>	68
<i>Quinoa-Salat</i>	69
<i>Gebackene Paprika mit Quinoa-Füllung</i>	70
<i>Ofengemüsemix mit Quinoa</i>	71
<i>Hummus</i>	72
<i>Ofengemüse-Hähnchen-Curry</i>	74
<i>Paprikadip</i>	75
<i>Eiweißbrötchen</i>	76
 Wochenplan 4	 78
Bedarfsliste	80
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	81
Die Rezepte der Woche	84
<i>Grüner Eiersalat</i>	84
<i>Hähnchen auf Curry-Blumenkohlreis mit Brokkoli</i>	86
<i>Tomaten-Blumenkohlreis mit Eier-Tomaten-Salat</i>	88
<i>Gefülltes Hähnchen auf Bulgur mit Salat und Obst</i>	90
<i>Bunter Bulgursalat</i>	92
<i>Süßer Blumenkohlreis-Pudding mit Mango und Kiwi</i>	93
<i>Pizzamuffins mit Variationen</i>	94

Wochenplan 5	96
Bedarfsliste	98
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	99
Die Rezepte der Woche	102
Chiapudding in verschiedenen Varianten	102
Fleischbällchen	104
Brokkoli-Karotten-Salat	105
Brokkoli-Creme-Suppe	106
Zucchini-Karotten-Auflauf	108
Zucchini-Nudeln mit Fleischbällchen und Tomatensauce	109
Gurken-Forellen-Salat	110
Griechischer Hirssesalat	111
Gebackene Zucchini mit Hirsefüllung	112
 Wochenplan 6	 113
Bedarfsliste	116
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	117
Die Rezepte der Woche	120
Frühstücksbrot als Heidelbeer- und Apfel-Zucchini-Karotten-Variante	120
Tex-Mex-Mix	122
Tomatensauce	124
Chili sin Carne	126
Chili con Carne	127
Gerösteter Blumenkohl	128
Bolognesesauce	130
 Zusatzrezepte und Kombi-Ideen	 131
Müsliriegel	131
Haferflockenmuffins	132
Kokos-Aprikosen-Energiebällchen	133
Overnight-Oats-Varianten	134
Nudelsalat und Obstbox to go	136
Couscous-Gemüse-Mix to go	138
Bunte Gemüse-Hähnchen-Pasta	140
Hähnchen-Wrap	142
Champignon-Spinat-Pasta	143
Currybulgur mit Zazikidip	144
Bunte Salate to go	145
Meal-Prep-Mix vom Backblech	146

Dressings auf Vorrat.	148
<i>Joghurtdressing.</i>	<i>148</i>
<i>Honig-Senf-Dressing.</i>	<i>149</i>
<i>Zitronen-Dill-Dressing.</i>	<i>149</i>
Clevere Snackideen.	150
<i>Snackboxen.</i>	<i>151</i>
 Rezeptverzeichnis mit Kalorienangabe.	 152
Danksagung.	158
Über die Autorin.	158