

Inhalt

GRUNDLAGEN DES MEAL PREP **1**

MEAL PREP-PHILOSOPHIE	1
VORTEILE FÜR DIE FITNESS	2
GRUNDLEGENDE TECHNIKEN	3
BENÖTIGTE KÜCHENGERÄTE	5
TIPPS ZUR LEBENSMITTEL-LAGERUNG	6

SCHNELLE UND EINFACHE REZEPTE **8**

AVOCADO-THUNFISCH-SALAT	9
BUNTE BUDDHA-BOWL	10
CURRY-KICHERERBSEN-SPINAT-PFANNE	11
EIWEISSREICHE OVERNIGHT OATS	12
GEMÜSE- UND HÜHNCHEN-PFANNE	13
GRIECHISCHER QUINOA-SALAT	14
HÄHNCHEN-AVOCADO-WRAPS	15
LACHS MIT HONIG-SENF-GLASUR	16
PROTEINREICHER LINSENSALAT	17
QUINOA-GEMÜSE-PFANNE	18
RUCOLA-ERDBEER-SALAT MIT HÄHNCHEN	19
SCHNELLE BRUSCHETTA-HÜHNCHEN-PFANNE	20
SCHNELLE GEMÜSE-NUDELPFANNE	21
SCHNELLE HÜHNCHEN-FAJITAS	22
SCHNELLER GARNELEN-ZOODLE-SALAT	23
SCHNELLER THUNFISCHSALAT	24
SÜSSKARTOFFEL-BOHNEN-PFANNE	25
TÜRKISCHE EIERPFANNE (MENEMEN)	26
VEGANES SÜSSKARTOFFEL-CHILI	27
ZUCCHINI-NUDELN MIT PESTO	28

PROTEINREICHE GERICHTE **29**

BOHNEN-QUINOA-BURGER (VEGAN)	30
GARNELEN UND BROKKOLI STIR-FRY	31
GRIECHISCHES HÄHNCHEN MIT ZUCCHINI UND FETA	32

HÄHNCHEN-QUINOA-SALAT	33
HÜTTENKÄSE-PANCAKES	34
KICHERERBSEN-SPINAT-CURRY	35
LACHSFILET MIT SÜSSKARTOFFEL	36
MEDITERRANER LINSENSALAT	37
POWER-LINSENBÄLLCHEN	38
PROTEINREICHER KICHERERBSEN-SALAT	39
PUTEN- UND SPINAT-MINI-FRITTATAS	40
PUTENBÄLLCHEN IN TOMATENSAUCE	41
QUARK-PANCAKES	42
RÄUCHERLACHS MIT AVOCADO-CREME	43
RINDERHACKFLEISCH-BOWL MIT REIS UND BOHNEN	44
RINDFLEISCH MIT BROKKOLI	45
SCHWARZE BOHNEN-BURGER	46
THUNFISCHSTEAKS MIT SESAMKRUSTE	47
TOFU-STIR-FRY MIT GEMÜSE	48
ZITRONEN-KNOBLAUCH LACHS	49
LOW-CARB UND KETO-OPTIONEN	50

AUBERGINEN-PIZZA	51
AVOCADO-EI-BOOTE	52
AVOCADO-SCHOKOLADENPUDDING	53
BLUMENKOHLSALAT MIT HUHN	54
CHEESEBURGER-SALAT	55
EINFACHER KETO-EIER-SALAT	56
GEBACKENER SCHAFSKÄSE MIT GEMÜSE	57
GEFÜLLTE PAPRIKA MIT RINDERHACK UND KÄSE	58
GEGRILLTE AUBERGINEN MIT FETA UND TOMATEN	59
GEGRILLTER LACHS MIT FENCHEL-ORANGEN-SALAT	60
GEGRILLTER SPARGEL MIT PARMESAN	61
HÜHNCHEN-CAESAR-SALAT	62
KETO BEEF STIR-FRY	63
KETO-KÄSE-CRACKER	64
KETO-SCHWEINEKOTELETTS MIT PILZSAUCE	65
KOKOSNUSS-CURRY-HÜHNCHEN	66
KRABBEKUCHEN	67
LACHS MIT KRÄUTERKRUSTE	68
SPARGEL-SCHINKEN-RÖLLCHEN MIT FRISCHKÄSE	69

ZUCCHINI-NUDELN MIT BOLOGNESE-SAUCE	70
-------------------------------------	----

VEGANE UND VEGETARISCHE MAHLZEITEN	71
---	-----------

AVOCADO-KICHERERBSEN-WRAPS	72
GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFELN MIT SCHWARZEN BOHNEN	73
GERÖSTETE BLUMENKOHLSSTEAKS MIT TAHINI-SAUCE	74
GERÖSTETE KICHERERBSEN-BROKKOLI-BOWL	75
GERÖSTETER KÜRBIS MIT QUINOA-SALAT	76
KICHERERBSEN-CURRY MIT KOKOSMILCH	77
KÜRBIS-LINSEN-CURRY	78
QUINOA-KICHERERBSEN-SALAT	79
SÜSSKARTOFFEL-BOHNEN-BURGER	80
TOFU-SCRAMBLE MIT SPINAT	81
VEGANE EIERSALAT-SANDWICHES	82
VEGANE LINSEN-BOLOGNESE	84
VEGANE PILZ-POLENTA	85
VEGANER KÜRBIS-KICHERERBSEN-EINTOPF	86
VEGANER LINSENSALAT MIT GERÖSTETEN KAROTTEN	87
VEGANER SALAT MIT TEMPEH	88
VEGANER SCHOKOLADEN-CHIA-PUDDING	89
VEGANES KÜRBIS-CHILI	90
VEGANES PILZ RISOTTO	91
ZOODLES MIT VEGANER BOLOGNESE	92

FITNESS SMOOTHIES	93
--------------------------	-----------

AVOCADO-LIMETTEN-SMOOTHIE	94
BEEREN-ANTIOXIDANTIEN-SMOOTHIE	95
BLAUBEER-AVOCADO-ENERGIE-SMOOTHIE	96
ERDBEER-BASILIKUM-REFRESHER	97
ERFRISCHENDER WASSERMELONEN-MINZE-SMOOTHIE	98
GOLDENER KURKUMA-MILCH-SMOOTHIE	99
GRÜNER PROTEIN-POWER-SMOOTHIE	100
KAFFEE-BANANEN-FRÜHSTÜCKS-SMOOTHIE	101
KAROTTE-APFEL-ZIMT-ENERGIE-SMOOTHIE	102
KAROTTE-INGWER-WELLNESS-SMOOTHIE	103
KÜHLER GURKEN-MINZE-SMOOTHIE	104
MANGO-KURKUMA-IMMUNITY-BOOST	105

MATCHA-SMOOTHIE	106
PFIRSICH-PROTEIN-SMOOTHIE	107
PROTEINREICHER ERDBEER-VANILLE-SMOOTHIE	108
ROTE BETE-INGWER-DETOX-SMOOTHIE	109
SCHOKOLADEN-ERDNUSSBUTTER-PROTEIN-SMOOTHIE	110
SUPERFOOD-BEEREN-SMOOTHIE	111
SÜSSKARTOFFEL-PIE-SMOOTHIE	112
TROPISCHER ANANAS-KOKOS-SMOOTHIE	113

SUPPEN	114
---------------	------------

BOHNEN-GERSTENSUPPE	115
BOHNEN-KOHL-SUPPE	116
BROKKOLI-KÄSE-SUPPE	117
BUTTERNUSSKÜRBIS-APFELSUPPE	118
CREMIGE BLUMENKOHLSUPPE	119
CREMIGE PILZSUPPE	120
ERBSEN- UND SCHINKENSUPPE	121
ERBSENSUPPE MIT MINZE	122
KAROTTEN-INGWER-SUPPE	123
KLASSISCHE GEMÜSESUPPE	124
KÜRBIS-KOKOS-SUPPE	125
LINSENSUPPE MIT GEMÜSE	126
MINISTRONE-SUPPE	127
ROTE-LINSEN-KOKOS-SUPPE	128
SPINAT-KOKOS-SUPPE	129
SÜSSKARTOFFEL-CHILI-SUPPE	130
SÜSSKARTOFFEL-INGWER-SUPPE	131
TOMATEN-BASILIKUM-SUPPE	132
TOMATEN-LINSEN-SUPPE	133
ZUCCHINI-BASILIKUM-SUPPE	134

DESSERTS UND SÜSSE SNACKS	135
----------------------------------	------------

AVOCADO-SCHOKO-TRÜFFEL	136
BANANEN-QUINOA-MUFFINS	137
BEEREN-JOGHURT-POPSICLES	138
BLAUBEER-BANANEN-PANCAKES	139
DATTEL-NUSS-RIEGEL	140

ERDBEER-CASHEW-CREME	141
GEFRORENE JOGHURT-BARK MIT BEEREN	142
GERÖSTETE KICHERERBSEN MIT ZIMT UND HONIG	143
HIMBEER-CHIA-PUDDING	144
KAROTTENKUCHEN-BÄLLCHEN	145
KICHERERBSEN-KEKSE	146
KOKOSNUSS-REIS-PUDDING	147
KÜRBIS-PROTEIN-MUFFINS	148
MANGO-KOKOS-KUGELN	149
PROTEINREICHE ERDNUSSBUTTER-KUGELN	150
SCHOKO-QUINOA-BITES	151
SÜSSKARTOFFEL-BROWNIES	152
VEGANE BLAUBEER-MUFFINS	153
VOLLKORN-BANANENBROT	154
ZUCCHINI-SCHOKOLADEN-CHIPS	155

NOTIZEN SEITE 1	156
------------------------	------------

NOTIZEN SEITE 2	157
------------------------	------------

IMPRESSUM	158
------------------	------------