

INHALT

Was ist Meal Prep?.....	10
Basics	12
Frühstück	40
Instant-Suppe	56
Geröstetes Gemüse	65
Gebeizter Lachs	74
DIY-Pizza	82
Mariniertes Huhn	93
Pulled Pork	104
Pulled Chicken	122
Suppen	129
Vakuumieren	149
Rezeptverzeichnis	166