

# INHALT

|                                                            |               |
|------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Mit Meal Prep gesund und zuckerfrei ernähren</b> .....  | <b>9</b>      |
| Bewusster und unbewusster Zuckerkonsum .....               | 10            |
| Warum es sinnvoll ist, weniger Zucker zu konsumieren ..... | 10            |
| Zuckerfrei genießen .....                                  | 11            |
| Zuckerfrei? Dank Meal Prep kein Problem! .....             | 12            |
| <br><b>Unser Meal-Prep-Einmaleins</b> .....                | <br><b>13</b> |
| Mit Meal Prep durchstarten – so klappt's .....             | 13            |
| Die Zusammenstellung der Mahlzeiten .....                  | 18            |
| <br><b>Praxisteil: Jetzt geht's los!</b> .....             | <br><b>20</b> |
| Tipps für Meal Prep in der Praxis .....                    | 20            |
| Meal-Prep-Wochenpläne .....                                | 21            |
| Zum Umgang mit diesem Buch .....                           | 22            |
| <br><b>Wochenplan 1</b> .....                              | <br><b>23</b> |
| Bedarfsliste .....                                         | 25            |
| Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick .....                | 26            |
| Apfel-Muffins .....                                        | 28            |
| Grüne Obst-Snack-Box .....                                 | 30            |
| Kräuter-Vinaigrette .....                                  | 31            |
| Tomate-Mozzarella-Nudel-Salat .....                        | 32            |
| Tomate-Mozzarella-Quinoa-Salat .....                       | 34            |
| Apfel-Quark-Küchlein .....                                 | 36            |
| Hackbällchen vom Blech .....                               | 38            |
| Tomatensauce .....                                         | 39            |
| Hackbällchen-Quinoa-Bowl mit Gemüse .....                  | 40            |
| Gurkensalat .....                                          | 42            |

|                                                      |               |
|------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Wochenplan 2</b> .....                            | <b>43</b>     |
| Bedarfsliste .....                                   | 45            |
| Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick .....          | 46            |
| Joghurtbrötchen .....                                | 48            |
| Erdbeer-Chia-Marmelade .....                         | 50            |
| Mexiko-Mix .....                                     | 51            |
| Basilikumpesto .....                                 | 52            |
| Gefüllte Paprika Mexiko-Style mit Joghurtsauce ..... | 54            |
| Zucchiniboote mit Mexiko-Füllung .....               | 56            |
| Mexikanischer Nudelsalat .....                       | 57            |
| Zucchini-Fritters .....                              | 58            |
| Zoodles mit Basilikumpesto .....                     | 60            |
| <br><b>Wochenplan 3</b> .....                        | <br><b>61</b> |
| Bedarfsliste .....                                   | 64            |
| Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick .....          | 65            |
| Granola .....                                        | 67            |
| Gemüse vom Blech .....                               | 68            |
| Heidelbeer-Grieß-Auflauf .....                       | 70            |
| Kichererbsensalat im Glas .....                      | 71            |
| Gebratene Hähnchenwürfel .....                       | 72            |
| Kichererbsencurry .....                              | 74            |
| <br><b>Wochenplan 4</b> .....                        | <br><b>76</b> |
| Bedarfsliste .....                                   | 79            |
| Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick .....          | 80            |
| Lachs-Gemüse-Päckchen .....                          | 82            |
| Gebratener Blumenkohlreis .....                      | 84            |
| Hüttenkäsesalat .....                                | 86            |
| Nussiger, bunter Salat im Glas .....                 | 87            |
| Joghurtdressing .....                                | 88            |
| Hüttenkäse-Dip mit Knabbergemüse .....               | 89            |
| Ratatouille .....                                    | 90            |
| Eier-Blumenkohlreis .....                            | 92            |
| Hähnchen aus dem Backofen .....                      | 93            |
| Zucchininudeln mit Erdnusssauce .....                | 94            |

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>Wochenplan 5</b>                           | <b>95</b> |
| Bedarfsliste                                  | 97        |
| Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick         | 98        |
| Grüner Apfel-Blattspinat-Smoothie             | 100       |
| Erdbeer-Smoothie                              | 102       |
| Heidelbeer-Haferflocken-Smoothie              | 104       |
| Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry                 | 105       |
| Puten-Zucchini-Frikadellen                    | 106       |
| Puten-Zucchini-Frikadellen mit Gemüseallerlei | 108       |
| Joghurtsauce                                  | 110       |
| Blumenkohl-Nuggets                            | 112       |
| Puten-Burger                                  | 113       |
| Regenbogensalat im Glas                       | 114       |

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>Wochenplan 6</b>                   | <b>116</b> |
| Bedarfsliste                          | 119        |
| Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick | 120        |
| Pancakes                              | 122        |
| Gemüsereis                            | 123        |
| Overnight Oats                        | 124        |
| Veggie-Bällchen                       | 126        |
| Gemüsereissalat                       | 128        |
| Zucchini-Paprika-Mix                  | 129        |
| Hähnchen-Bolognese-Sauce              | 130        |
| Grüne-Bohnen-Walnuss-Salat            | 132        |
| Erbsensuppe mit Schafskäse            | 134        |

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| <b>Zusatzrezepte und Kombi-Ideen</b> | <b>135</b> |
| Gebackene Kartoffelspalten           | 135        |
| Kräuterquark                         | 136        |
| Lachs-Gemüse-Reis-Bowl               | 137        |
| Rotkohl-Karotten-Salat               | 138        |
| Quinoa-Porridge                      | 139        |
| Omeletterolle                        | 140        |
| Schoko-Tassenkuchen                  | 142        |
| Geröstete Kichererbsen               | 143        |
| Energiebällchen                      | 144        |
| Cookies                              | 145        |

Cleverer Snack-Ideen .....146

Rezeptverzeichnis mit Kalorien .....148

  

Danksagung.....152

Über die Autorin.....153

Kostenloses Bonusmaterial zum Buch.....154

Zutatenregister.....155