

## **Einleitung 8**

- Mein Weg zum Wohlbefinden 9
- Die Bedeutung von gesundem Essen und Lebensstil 10
- Wo Meal Prep ins Spiel kommt 13
- Geeignete Vorratsbehälter 17
- Der Gefrierschrank ist dein Freund 18
- Bereit zu essen? So taust du richtig auf 21

# Inhalt

- Beliebte Zutaten für Meal Prep 22**
- Schnell kombinierbare Mahlzeiten 66**
- Nahrhaftes Frühstück 92**
- Länger haltbare Salate 124**
- Hauptgerichte mit Fleisch 152**
- Hauptgerichte mit Fisch und Meeresfrüchten 182**
- Vegetarische Hauptgerichte 204**
- Beilagen und Meal-Prep-Elemente 228**
- Platz für Nachtisch 270**
  
- DANKSAGUNG 292**
- ALLGEMEINE UMRECHNUNGEN 295**
- REGISTER 297**