

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