Veronika Pichl

Meal Prep

Gesunde Mahlzeiten vorbereiten, mitnehmen und Zeit sparen

Veronika Pichl

Meal Prep

Gesunde Mahlzeiten vorbereiten,
mitnehmen und Zeit sparen

Veronika Pichl

Meal Prep

Gesunde Mahlzeiten vorbereiten, mitnehmen und Zeit sparen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen
info@rivaverlag.de

Originalausgabe
6. Auflage 2020

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka
Umschlaggestaltung: Manuela Amode
Umschlagabbildungen: VICUSCHKA/Shutterstock.com, Tatiana Vorona/Shutterstock.com, Elena Veselova/Shutterstock.com, Losangela/Shutterstock.com
Satz: ZeroSoft, Timisoara
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0353-0
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-856-1
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-857-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Mit Meal Prep mehr Zeit für die schönen Dinge ... 9
Was ist »Meal Prep« überhaupt? ... 11
Modetrend Meal Prep? ... 11
Unsere Meal-Prep-Rezepte: Einfach erklärt ... 13
Meal Prep: Die Vorteile ... 14
Unser Meal-Prep-Einmaleins ... 16
Mit Meal Prep durchstarten – so klappt's ... 16
Die Zusammenstellung der Mahlzeiten ... 22

Praxisteil: Jetzt geht's los! ... 24
Welcher Meal-Prep-Typ bin ich? ... 24
Die wichtigsten Punkte für Ihre Planung ... 25
Meal-Prep-Wochenpläne ... 27

Zum Umgang mit diesem Buch ... 28

Wochenplan 1 ... 29
Vorhaben und Voraussetzungen ... 29
Bedarfsliste 1 ... 30
Die Rezepte der Woche ... 31
Johannisbeer-Granola + Granola-Cookies ... 31
Erdbeer-Bananen-Smoothie ... 33
Himbeer-Haferflocken-Smoothie ... 34
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick ... 35

Wochenplan 2 ... 37
Vorhaben und Voraussetzungen ... 37
Bedarfsliste 1 ... 39
Die Rezepte der Woche (Mo-Mi) ... 40
Karotten-Fenchel-Curry mit Reis ... 40
Reissalat im Glas ... 42
Gemischtes Obst ... 44
Süßkartoffelmuffins ... 45
Süßkartoffel-Couscous-Bratlinge ... 46
Sourcream-Dip ... 48
Süßkartoffel-Couscous-Burger ... 49
Kartoffel-Karotten-Suppe ... 50
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick ... 51
Bedarfsliste 2 ... 55
Die Rezepte der Woche (Do-Fr) ... 56
Rote-Bete-Salat mit Schafskäse, gekochten Eiern und Walnüssen ... 56
Spaghettimuffins ... 57
Rote-Bete-Kokos-Suppe ... 58

Tomatensoße stückig . . . 59
Tomatensuppe cremig . . . 60
Joghurt mit Beeren . . . 61
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick . . . 62

Wochenplan 3 . . . 63
Vorhaben und Voraussetzungen: . . . 63
Bedarfsliste 1 . . . 64
Die Rezepte der Woche (Mo-Mi) . . . 65
Oatmeal mit Heidelbeeren und Pfirsich . . . 65
Pfirsich-Smoothie . . . 66
Ofengemüse mit Quinoa und Kräuter-Feta . . . 67
Bananenbrot . . . 69
Hähnchenbrustfilet-Varianten . . . 70
Vanille-Chia-Pudding . . . 71
Apfelkompott . . . 72
Curry-Quinoa mit dicken Bohnen und Erbsen . . . 73
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick . . . 74
Bedarfsliste 2 . . . 77
Die Rezepte der Woche (Do-Fr) . . . 78
Schokoladen-Chia-Pudding . . . 78
Gnocchi . . . 79
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick . . . 80

Wochenplan 4 . . . 81
Vorhaben und Voraussetzungen: . . . 81
Bedarfsliste . . . 82
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick . . . 83
Smoothies und Shakes . . . 85
Grüner Smoothie . . . 86
Erdbeer-Bananen-Spinat-Smoothie . . . 86
Beeren-Smoothie . . . 87
Granola Bars . . . 88
Gebratene Garnelen . . . 89
Garnelenspaghetti . . . 90
Ofengemüse . . . 91
Überbackenes Ofengemüse . . . 92
Gebratene Garnelen mit Ofengemüse und Reis . . . 93
Hackbällchen . . . 94
Hackbällchen mit Tomatensoße zu Reis . . . 95

Wochenplan 5 . . . 96
Vorhaben und Voraussetzungen: . . . 96
Bedarfsliste 1 für Meal-Prep-Tag 1 . . . 97
Die Rezepte der Woche (Mo-Mi) . . . 98
Nuss-Granola . . . 98
Overnight Oats . . . 99

Quinoa-Spargel- Salat . . . 100
Nuss-Snack . . . 101
Lachs mit grünem Spargel . . . 102
Lachs-Salat . . . 104
Hummus . . . 105
Spinat-Quinoa-Bratlinge . . . 106
Burger mit Spinat-Quinoa-Bratling und Hummus . . . 108
Bedarfsliste 2 für Meal-Prep-Tag 2 . . . 109
Die Rezepte der Woche (Do-Fr) . . . 110
Griechischer Salat to go . . . 110
Überbackene rote Linsenpasta . . . 112

Wochenplan 6 . . . 114
Vorhaben und Voraussetzungen: . . . 114
Bedarfsliste . . . 115
Die Rezepte der Woche . . . 116
Dinkelnudeln to go . . . 116
Spinatpesto . . . 117
Couscous mit Spinatpesto . . . 118
Dinkelpasta mit Spinatpesto . . . 119
Dinkelvollkorn-Wraps mit Lachs-Ei-Füllung . . . 120
Blumenkohl-Couscous-Gemüse . . . 122
Gefüllte Zucchini-Boote . . . 123
Gemüsereis-Pfännchen mit Garnelen . . . 124
Hähnchenspieße . . . 126
Kräuter-Vinaigrette . . . 127

Wochenplan 7 . . . 128
Vorhaben und Voraussetzungen: . . . 128
Bedarfsliste . . . 129

Wochenplan 8 . . . 130
Vorhaben und Voraussetzungen . . . 130
Bedarfsliste . . . 131

Wochenplan 9 . . . 132
Vorhaben und Voraussetzungen . . . 132
Bedarfsliste . . . 134

Wochenplan 10 . . . 135
Vorhaben und Voraussetzungen: . . . 135
Bedarfsliste . . . 136

Tipps und Extra-Rezepte für Ihre eigenen Pläne . . . 137
Proteinbeilagen aus Fleisch und Fisch . . . 137
Spieße aus Fleisch und Fisch . . . 137
Fleisch braten oder grillen . . . 138

Gemüsezubereitungen im Ofen 139
Ratatouille-Gemüse 139
Stärkehaltiges Gemüse wie Süßkartoffeln, Kartoffeln etc. 140
Snacks und Frühstück 141
Raw Bites 141
Cranberry-Chocolate-Porridge-Cookies 142
Heidelbeer-Pfirsisch-Couscous 143
Dressings und Dips 144
Joghurt-Dressing 145
Zitrus-Honig-Dressing 146
Kräuterquark 147
Knäckebrot und Cracker 148
Knäckebrot 148
Dinkel-Cracker 149
Saaten-Knäckebrot 150
Snacks im Glas 151
Polenta mit Gemüse 151
Gemüsereis 152
Spaghettisalat 153

Übersicht über die Rezepte 154

Danksagung 157

Über die Autorin 158

Bild- und Rezeptnachweis 159

Mit Meal Prep mehr Zeit für die schönen Dinge ...

Beruf, Freizeit oder Haushalt – Stress macht sich heutzutage in fast allen Lebensbereichen breit. Zu wenig Zeit für Hobbys, Freunde, Familie oder einfach mal zum Entspannen sind da oft die Folgen. Und auch unsere Gesundheit leidet auf Dauer unter chronischem Stress und Zeitmangel. Im anstrengenden Berufsalltag findet letztlich kaum jemand Zeit dafür, wirklich acht auf seinen Körper zu geben.

Wie auch? Schließlich fehlt die Zeit oft an allen Ecken und Enden, wir greifen zu schnellen Snacks, Kantinengerichten, und es bleibt kaum noch Freiraum für Sport oder Bewegung an der frischen Luft. Und selbst, wenn es einmal nicht an Zeit fehlt, sind oft Antriebslosigkeit und mangelnde Motivation Grund dafür, zu schneller, ungesunder Kost zu greifen und den Tag vor dem Fernseher anstatt bei einem Spaziergang verstreichen zu lassen.

Klar, dass das auf Dauer nicht nur belastend für unseren Körper, sondern auch für unsere Seele ist. Denn: Einmal davon abgesehen, dass eine dauerhafte Überproduktion der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, wie sie durch stetigen Zeitdruck ausgelöst werden kann, unserem Herz-Kreislauf-System schadet, sorgt auch eine unausgewogene Ernährung für zusätzliche gesundheitliche Probleme und steigert unsere Motivations- und Antriebslosigkeit.

Doch wie soll mehr Zeit für Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und die wirklich wichtigen Dinge des Lebens freigeschaufelt werden? Schließlich arbeiten und »funktionieren« wir doch schon, so effizient es eben geht – oder etwa nicht?

Die Lösung liegt hier näher, als viele vielleicht denken, und hat einiges mit einer Weisheit des chinesischen Philosophen Konfuzius zu tun. »In allen Dingen hängt der Erfolg von den Vorbereitungen ab.«

Und genau darauf setzt Meal Prep: auf optimale Vorbereitung

Die clevere Planung und Vorbereitung unserer Mahlzeiten hilft uns dabei, im Alltag wertvolle Zeit einzusparen und uns so öfter einmal den schönen Dingen des Lebens widmen zu können.

Zusätzlich ist Meal Prep ein einfacher, aber idealer Weg, um genauer auf das zu achten, was wir essen. So tun wir gleichzeitig unserem Körper etwas Gutes, und es fällt viel leichter, für eine optimale Nährstoff- und Kalorienzufuhr zu sorgen und außerdem auch bewusster

und ohne Hektik zu essen – und das macht sich schon bald durch deutlich mehr Fitness, Power und Motivation bemerkbar!

Und genau darum soll dieses Buch nicht nur Meal-Prep-Anfänger dabei unterstützen, gesunde und ausgewogene Mahlzeiten für die ganze Familie stressfrei und zeitsparend vorzubereiten. Es soll auch Tipps geben, worauf beim Einkauf zu achten ist, wie sich unzählige leckere Gerichte am besten vorbereiten und aufbewahren lassen, und zudem soll er mit vielen tollen Rezeptideen inspirieren – so ist es einfach, sich natürlich, gesund und ohne Fertiggerichte zu ernähren und zudem noch mehr Zeit für viele andere Dinge im Leben zu haben.

Was ist »Meal Prep« überhaupt?

Obwohl wir heute bestens darüber informiert sind, was eine gesunde Ernährung ausmacht und wie wichtig regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene und ausreichende Nährstoffversorgung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind, fällt es oft trotzdem schwer, diese Erkenntnisse im Alltag umzusetzen.

Hierfür ist, neben dem allgegenwärtigen Zeitmangel, auch die ständige Verfügbarkeit von ungesunden Snacks und schnellen Gerichten zum Mitnehmen verantwortlich. Zwar haben sich Kantinen, Fast-Food-Ketten und Restaurants an das wachsende Gesundheitsbewusstsein vieler Menschen angepasst – dennoch wissen wir nie ganz genau, was wirklich drinsteckt in den Fertigmahlzeiten. Und auch zu Hause, wenn die ganze Familie nach Feierabend noch versorgt werden soll, hilft uns das wenig weiter.

Und genau darum geht es bei Meal Prep!

Aus den englischen Begriffen »meal« (Mahlzeit) und »prep« für »preparation« (Vorbereitung) zusammengesetzt, steht der Begriff ganz einfach für das Vorbereiten oder Vorkochen von Mahlzeiten. Diese gut geplante Essensvorbereitung hilft dabei, Zeit zu sparen und auf eine gesündere, natürlichere Ernährung zu achten.

Modetrend Meal Prep?

Obwohl Meal Prep mittlerweile zum echten Instagram- und Food-Blogger-Trend geworden ist, verbirgt sich dahinter ganz bestimmt keine Modeerscheinung. Vor allem Sportler setzen schon seit langer Zeit auf die Vorteile einer gewissenhaften Mahlzeitenplanung und -vorbereitung.

Meal Prep wird z. B. im Bereich des Kraft- und Leistungssports schon seit Langem dazu genutzt, einen genauen Überblick über die Nährstoffzusammensetzung einzelner Mahlzeiten zu behalten und den Sportler während und nach dem Training mit all dem zu versorgen, was sein Körper braucht. Das steigert nicht nur Trainingserfolge, sondern stellt auch sicher, dass eine gesunde und optimal ausgewogene Mahlzeit immer dann greifbar ist, wenn sie gebraucht wird. Schließlich wollen sich Profiläufer, -schwimmer oder Bodybuilder ihre hart erarbeiteten Trainingserfolge nicht durch den Griff zu schnellen Fertigmahlzeiten ruinieren.

Doch nicht nur unter Sportlern erfreut sich Meal Prep großer Beliebtheit. Vielmehr stellt eine spezielle Form des

Mahlzeitenplanens und -vorbereitens nicht nur allgemein eine praktische Alltagserleichterung dar, sondern ist sogar eine echte japanische Tradition!
In Japan ist es nämlich üblich, ein abwechslungsreich zusammengestelltes Mittagessen in praktischen Boxen mit zur Arbeit, in die Schule oder auf Reisen mitzunehmen. Der dafür verwendete Name »Bento« beschreibt dabei kein spezielles Gericht, sondern meint allein die Zusammenstellung der Mahlzeit in einer transportablen Box mit mehreren Fächern (Buchtipp: *Bento für jeden Tag* von Makiko Itoh).
Die Bento-Tradition gibt es schon etwa seit dem 5. Jahrhundert. Ursprünglich ging es dabei zwar darum, seine Mahlzeiten bei Feldarbeit oder Jagd immer praktisch und griffbereit mit dabeizuhaben, aber auch heute noch sind Bento-Boxen in Japan weitverbreitet.
Obwohl hierbei Speisen generell jeden Morgen frisch zu- statt für mehrere Tage vorbereitet werden, haben die Ben-

to-Boxen dennoch den Vorteil, dass stets ein gesundes, dem eigenen Geschmack entsprechendes Mittagessen parat ist und zusätzlich auch die Portionsgröße leicht im Auge behalten werden kann. Zeitersparnis spielt bei der japanischen Meal-Prep-Version allerdings eher eine untergeordnete Rolle.

Unsere Meal-Prep-Rezepte: Einfach erklärt

Sowohl für Sportler und Fitnessfans als auch als klassische Bento-Variante hat das Planen und Vorbereiten von Mahlzeiten viele Vorteile. Während es bei Leistungssportlern meist darauf ankommt, ausreichend und nährstoffreich zu essen, steht bei der traditionellen japanischen Bento-Variante eher die ansprechende Zubereitung der Lieblingsspeise und eventuell auch die Kontrolle der Portionsgröße im Vordergrund. Die Zeitersparnis steht dabei im Hintergrund.

Und genau hier liegt der entscheidende Unterschied zu unseren leckeren Meal-Prep-Rezepten: Statt nur einen Vorteil im Auge zu behalten, sollen unsere Rezepte einfach alle Meal-Prep-Vorteile kombinieren. Schließlich sollen unsere Anregungen nicht nur dazu dienen, immer leckere und gesunde Lieblingsgerichte genießen zu können, sondern gleichzeitig auch noch jede Menge Zeit sparen.

Beim Meal Prep geht es darum, gesunde Gerichte aus frischen Zutaten vorzubereiten, sodass sie für uns immer dann griffbereit sind, wenn der Hunger kommt. So geht nicht unnötig viel Zeit damit verloren, zwei- oder sogar dreimal am Tag Mahlzeiten zuzubereiten. Auch lässt sich die Portionsgröße und Kalorienzufuhr pro Mahlzeit ganz individuell planen und kontrollieren. Das alles macht spontane Besuche im Fast-Food-Restaurant oder stressige Last-Minute-Lebensmitteleinkäufe überflüssig – und unterstützt vielleicht den einen oder anderen ganz nebenbei dabei, überflüssige Pfunde loszuwerden!

Übrigens: Als besonderes Extra kann Meal Prep auch beim Sparen helfen. Schließlich gehört zum cleveren Vorbereiten von Mahlzeiten auch sinnvolles und bedarfsgerechtes Einkaufen. Das wiederum heißt, dass nur die Lebensmittel ausgewählt werden, die wirklich benötigt und gegessen werden. So lassen sich kostspielige Spontankäufe und das Wegwerfen von Lebensmitteln viel besser vermeiden!

Meal Prep: Die Vorteile

Cleveres Planen und Vorkochen mehrerer Mahlzeiten spart nicht nur Zeit, sondern auch Geld – und kann zusätzlich beim Umstieg auf eine gesündere Ernährung oder im Rahmen einer Diät besonders hilfreich sein.

Stressfrei sparen

Wer sich für Meal Prep entscheidet, hat mehrere Möglichkeiten: Ganz nach Belieben können Mahlzeiten für die ganze Woche, für einige Tage oder auch nur Frühstück, Mittag- oder Abendessen für den nächsten Tag vorgekocht bzw. vorbereitet werden. Egal für welche Variante man sich entscheidet, eines haben sie alle gemeinsam: Sie sparen Zeit und Geld.

Schließlich werden selbst dann, wenn Mahlzeiten für fast eine ganze Woche vorbereitet werden, oft nur zwei bis drei Stunden dafür aufgewendet. Und auch das leidige Saubermachen muss nur einmal erfolgen – würden alle Mahlzeiten täglich frisch zubereitet werden, sieht das Ganze schon viel zeitintensiver aus.

Sucht man sich nun für die Mahlzeitenvorbereitung einen Tag aus, an dem alle etwas mehr Zeit haben, kann Meal Prep zum echten Familien-Event werden, bei dem auch Kinder gern mithelfen. Ruck, zuck stehen dann für den Rest der Woche leckere, gesunde und natürliche Mahlzeiten bereit, ohne dass abends nach der Arbeit hektisch und unter Zeitdruck gekocht werden muss.

Natürlich braucht es dazu etwas Planung. Aber auch das ist alles andere als ein Nachteil! Schließlich neigen wir bei geplantem und bewussterem Einkaufen viel weniger zu ungesunden Spontankäufen. Es wird also nur das gekauft, was wirklich benö-

tigt wird – das spart Geld und vermeidet das Wegwerfen von Lebensmitteln, die nicht verwendet werden und verderben.

Übrigens: Die vorbereiteten Meal-Prep-Gerichte sind natürlich nicht nur für zu Hause gedacht! Im Glas oder in geeigneten Aufbewahrungsbehältern lassen sie sich auch unterwegs oder in der Arbeit genießen – und sind so eine wunderbare Alternative für den auf Dauer kostspieligen Gang ins Restaurant oder die Kantine.

Einfach besser essen und Nährwerte im Blick

Mal ehrlich: Wir alle wissen, was passiert, wenn wir hungrig nach Hause kommen, nichts Gesundes in der Küche vorfinden oder es uns einfach an der Lust zum Kochen oder Einkaufen fehlt. Heißhungrig essen wir etwas Ungesundes, und davon oft auch noch zu viel – das gefährdet nicht nur die Ziele einer Diät, sondern ist auf Dauer ziemlich schädlich. Bei unseren vorbereiteten Mahlzeiten ist immer klar, was sie enthalten – keine Geschmacksverstärker und keine künstlichen Inhaltsstoffe. Außerdem lassen sich unnötige Kalorien vermeiden, die wir ansonsten achtlos in Form von Heißhunger-Snacks zu uns nehmen würden.

Durch das Vorportionieren sind Meal-Prep-Mahlzeiten auch optimale Diäthelfer! Denn die Menge lässt sich so festlegen, dass sie ideal zum eigenen Kalorienbedarf passt. So ist es einfach, den Überblick über die Kalorienmenge zu behalten, die über den Tag hinweg aufgenommen wird. Auch lässt sich der Kaloriengehalt selbst zubereiteter Speisen viel leichter ermitteln als der von Gerichten aus Kantine oder Restaurant.

Das Vorbereiten und Vorkochen für mehrere Tage bedeutet aber nicht, dass die täglichen Mahlzeiten dadurch langweilig und eintönig werden. Schließlich muss nicht jeden Tag das gleiche Gericht aufgetischt werden. Stattdessen können Meal-Prep-Gerichte im Gefrierfach oder Kühlschrank gut aufbewahrt und dann nach Lust und Laune verwendet werden.

Unser Meal-Prep-Einmaleins

Meal Prep ist die ideale Methode, um einen gesunden, bewussten Ernährungsstil zu leben, und reduziert gleichzeitig Kochstress und Küchenchaos. Ein paar einfache Tipps erleichtern dabei den Einstieg. Doch keine Angst: Als Meal-Prep-Anfänger muss niemand Unsummen in geeignete Gefäße, Boxen oder unbekannte Lebensmittel und Zutaten investieren. Am besten klappt der Start mit Meal Prep, wenn man das »Abenteuer« langsam und stressfrei angeht. Schließlich muss niemand gleich zu Beginn alle Mahlzeiten für eine ganze Woche vorbereiten und portionieren.

Fangen Sie stattdessen erst einmal mit nur einem Lieblingsgericht an, das für zwei oder drei Tage vorbereitet wird. So kommt die Lust, weitere gesunde Meal-Prep-Rezepte auszuprobieren, ganz von allein. Und die Vorteile, die es bringt, immer eine leckere, gesunde Mahlzeit im Haus zu haben, überzeugen dann von selbst.

Mit Meal Prep durchstarten – so klappt's

1. Einen Meal-Prep-Tag auswählen

Es ist auf jeden Fall gerade am Anfang sinnvoll, einen Tag für die Essensvorbereitung auszuwählen, an dem etwas mehr Freizeit zur Verfügung steht. Viele Meal-Prep-Fans bevorzugen darum das Wochenende dafür.

Nicht von Erfolg gekrönt ist meist der Versuch, Meal Prep an einem stressigen