



Veronika Pichl

MEAL PREP

zuckerfrei

Gesunde Mahlzeiten
zum Vorbereiten
und Mitnehmen



Veronika Pichl

MEAL PREP

zuckerfrei

Veronika Pichl

MEAL PREP

zuckerfrei

Gesunde Mahlzeiten
zum Vorbereiten
und Mitnehmen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 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: Pamela Machleidt

Umschlagabbildungen: Shutterstock.com: Vorderseite: Ekaterina Kondratova, Kiian Oksana,

ILEISH ANNA; Rückseite: MShev, Irina Meliukh, OnlyZoia, Irina Rostokina

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2009-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1756-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1757-2



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

Wochenplan 2 43

| | |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Bedarfsliste | 45 |
| Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick | 46 |
| <i>Joghurtbrötchen</i> | 48 |
| <i>Erdbeer-Chia-Marmelade</i> | 50 |
| <i>Mexiko-Mix</i> | 51 |
| <i>Basilikumpesto</i> | 52 |
| <i>Gefüllte Paprika Mexiko-Style mit Joghurtsauce</i> | 54 |
| <i>Zucchiniboote mit Mexiko-Füllung</i> | 56 |
| <i>Mexikanischer Nudelsalat</i> | 57 |
| <i>Zucchini-Fritters</i> | 58 |
| <i>Zoodles mit Basilikumpesto</i> | 60 |

Wochenplan 3 61

| | |
|---------------------------------------------|----|
| Bedarfsliste | 64 |
| Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick | 65 |
| <i>Granola</i> | 67 |
| <i>Gemüse vom Blech</i> | 68 |
| <i>Heidelbeer-Grieß-Auflauf</i> | 70 |
| <i>Kichererbsensalat im Glas</i> | 71 |
| <i>Gebratene Hähnchenwürfel</i> | 72 |
| <i>Kichererbsencurry</i> | 74 |

Wochenplan 4 76

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| Bedarfsliste | 79 |
| Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick | 80 |
| <i>Lachs-Gemüse-Päckchen</i> | 82 |
| <i>Gebratener Blumenkohlreis</i> | 84 |
| <i>Hüttenkäsesalat</i> | 86 |
| <i>Nussiger, bunter Salat im Glas</i> | 87 |
| <i>Joghurtdressing</i> | 88 |
| <i>Hüttenkäse-Dip mit Knabbergemüse</i> | 89 |
| <i>Ratatouille</i> | 90 |
| <i>Eier-Blumenkohlreis</i> | 92 |
| <i>Hähnchen aus dem Backofen</i> | 93 |
| <i>Zucchininudeln mit Erdnusssauce</i> | 94 |

Wochenplan 5 95

| | |
|-----------------------------------------------|-----|
| 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 |

Wochenplan 6 116

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

Zusatzrezepte und Kombi-Ideen 135

| | |
|----------------------------|-----|
| 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-Ideen146
Rezeptverzeichnis mit Kalorien148

Danksagung.....152
Über die Autorin.....153
Kostenloses Bonusmaterial zum Buch.....154
Zutatenregister.....155

MIT MEAL PREP GESUND UND ZUCKERFREI ERNÄHREN

Bei vielen Menschen kommen eine gesunde Ernährung und ausgewogenes, frisches Kochen oft zu kurz. Wenn in der Mittagspause oder nach Feierabend der Magen knurrt, locken Kantine oder Imbiss mit schnellen Gerichten. Allerdings sind die angebotenen Snacks nicht immer die gesündeste Alternative, sondern enthalten oft viel Fett, unerwünschte Zusatzstoffe und versteckten Zucker. Wie praktisch wäre es da, eine eigene Mahlzeit dabeizuhaben oder auch nach Feierabend auf besonders schnelle, aber gesunde Gerichte zurückgreifen zu können? Kein Problem: Mit zuckerfreien, leckeren Rezepten, die sich einfach

vorbereiten und mitnehmen lassen, wird gesundes Essen auch in der Mittagspause oder nach Feierabend problemlos zur Realität. Ein frisches, vorgekochtes Abendessen aus ausgewogenen Zutaten, eine gesunde Lunchbox oder ein schnelles »To go«-Gemüsegericht garantieren dabei, dass alle Mahlzeiten frei von Haushaltszucker, Geschmacksverstärkern und ungesunden Fetten sind. Gleichzeitig spenden gesunde Mahlzeiten für zwischendurch aber auch wertvolle Energie für den Tag und machen satt und zufrieden. Außerdem sparen Sie durch gute Planung und cleveres Vorbereiten jede Menge Zeit im Alltag.



Bewusster und unbewusster Zuckerkonsum

Wer sich ein kleines Stück Schokolade gönnen möchte, nimmt schnell – oft ganz unbeabsichtigt – noch ein weiteres Stückchen. Gerade süße Lebensmittel, die viel Zucker und Fett enthal-



ten, sind leider besonders schmackhaft und wir greifen gern beherzt zu. Dass der übermäßige Süßigkeitenkonsum Diätpläne schnell zunichtemacht, ist jedoch hinlänglich bekannt. Deswegen verzichten viele Menschen im Rahmen einer gesunden Ernährung bzw. um ihre persönlichen Gewichtsziele zu erreichen, bewusst auf Süßigkeiten. Allerdings nehmen wir oft auch ganz unbewusst große Mengen Zucker zu uns. Der Grund dafür: Zucker steckt in vielen Nahrungsmitteln, insbesondere in Fertiggerichten oder industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Ohne es wirklich wahrzunehmen, haben sich viele Menschen daher längst an einen hohen Zuckerkonsum gewöhnt.

Warum es sinnvoll ist, weniger Zucker zu konsumieren

Durch das Konsumieren von Einfachzucker steigt unser Blutzuckerspiegel rasant an und sinkt danach genauso rasch wieder ab. Das bewirkt, dass unser Körper signalisiert, dass neuer Zucker her muss, um den Organismus am Laufen zu halten. So kommt es, dass Zucker Lust auf noch mehr Zucker macht. Wir haben Heißhunger und nehmen viel mehr Energie auf, als wir verbrauchen können – und das macht sich im End-

effekt mit unerwünschten Speckröllchen bemerkbar.

Darüber hinaus trägt der ständige (oft unbewusste) Zuckerkonsum dazu bei, dass unser Insulinspiegel permanent erhöht ist. Auch das kann auf Dauer problematisch werden. Schließlich fördert ein chronisch erhöhter Insulinspiegel erwiesenermaßen Entzündungen und damit auch chronische Krankheiten.

Zuckerfrei genießen

Wer sich gesund und zuckerfrei ernähren möchte, muss auf Süßes jedoch nicht verzichten. Schließlich geht es bei zuckerfreiem Genuss nicht darum, alles wegzulassen, was süß schmeckt. Vielmehr ist entscheidend, Lebensmittel zu meiden, die unnötige Zuckerzusätze enthalten. Fertige Salate, Saucen, Fertiggerichte, tiefgefrorene Fleischgerichte und viele andere Lebensmittel weisen große Mengen an Zucker auf, obwohl sie nicht süß schmecken. Verzehren wir diese Lebensmittel, nehmen wir den zugesetzten Zucker völlig grundlos zu uns. Allerdings gibt es auch Lebensmittel, bei denen ein süßer Geschmack erwünscht ist. Desserts, Kuchen oder andere Süßigkeiten zählen dazu. Diese Lebensmittel darf selbstverständlich auch genießen, wer zuckerfrei lebt. Schließlich gibt es viele Zuckeraustauschstoffe und Süßungsmittel, die unseren Körper im Gegensatz zu »echtem« Zucker nicht schädigen. Hierzu zählen etwa:

- Trockenfrüchte (dosiert eingesetzt)
- süßes Obst und Gemüse
- Erythrit
- Xylit

Erythrit und Xylit sind »echtem« Zucker geschmacklich besonders ähnlich. Allerdings beeinflussen sie unseren Blutzuckerspiegel nicht. Das verhindert unter anderem, dass wir sofort nach dem Genuss der so gesüßten Lebensmittel übermäßige »Lust auf mehr« bekommen. Natürliche Süße aus Trockenfrüchten, Obst oder süßem Gemüse liefert viele Vitamine und gesunde Ballaststoffe. In den Meal-Prep-Rezepten wird auch Honig verwendet. Er hat einen ganz besonderen Eigengeschmack, besteht zu 80 Prozent aus Fruchtzucker, Traubenzucker, weiteren Zuckerarten und Wasser, weist aber im Unterschied zu Haushaltszucker einige Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme auf.



Zuckerfrei? Dank Meal Prep kein Problem!

Zucker versteckt sich in vielen fertigen Lebensmitteln und ist oft gar nicht so leicht zu erkennen. Das hängt damit zusammen, dass er sich hinter vielen verschiedenen Namen verbirgt. Die verbreitetsten davon sind:

- Saccharose
- Dextrose
- Raffinose
- Glukose
- Fruktosesirup
- Fruktose-Glukose-Sirup
- Glukosesirup
- Glukose-Fruktose-Sirup
- Stärkesirup
- Karamellsirup
- Laktose
- Maltose
- Malzextrakt
- Gerstenmalzextrakt

Bereiten wir unsere Mahlzeiten selbst zu, können wir auch selbst darüber entscheiden, welche Lebensmittel wir verwenden und auf welche wir lieber verzichten.

Zuckerfrei leben? Meal Prep macht's möglich! Mit einer guten Vorbereitung gelingen die meisten Dinge besser, das trifft auch auf das Kochen zuckerfreier Gerichte zu. Bei Meal Prep geht es darum, Mahlzeiten für mehrere Tage im Voraus zu planen und vorzubereiten. Das hat gleich mehrere Vorteile:

- Werden Mahlzeiten und die entsprechende Einkaufsliste vorausgeplant, nimmt der Einkauf weniger Zeit in Anspruch. Außerdem fällt es leichter, nur die Lebensmittel einzukaufen, die wirklich gebraucht werden. Das spart Zeit und Geld.
- Die Gerichte werden für mehrere Tage vorgekocht, so müssen Sie mittags oder abends nach Feierabend weniger Zeit fürs Kochen aufwenden. Eine gesunde Mahlzeit steht ja schon bereit. Mit etwas Planung wird der Alltag so gleich viel entspannter.
- Meal Prep ist nicht nur zu Hause praktisch. Vielmehr können gesunde Gerichte auch so vorbereitet und portioniert werden, dass sie sich wunderbar zum Mitnehmen eignen. Damit verhelpfen die gesunden »To go«-Gerichte auch in der Mittagspause, unterwegs oder in der Uni zu einer leckeren, zuckerfreien Mahlzeit.

Das hört sich alles sehr vielversprechend an? Doch wie funktioniert Meal Prep eigentlich in der Praxis?



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

müssen Sie nicht etwa Unsummen in geeignete Gefäße, Boxen oder unbekannte Lebensmittel und Zutaten investieren. Am besten klappt der Start mit Meal Prep, wenn Sie das »Abenteuer« langsam und stressfrei angehen.

Mit Meal Prep durchstarten – so klappt's

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 deshalb das Wochenende dafür. Nicht von Erfolg gekrönt ist meist der Versuch, Meal Prep an einem stressigen Arbeitstag in den ohnehin schon vollen Zeitplan zu »quetschen«. Das wirkt oft demotivierend und lässt die Kochlust schnell

schwinden. Besser ist es daher, ein oder zwei entspannere Tage auszuwählen. In unseren Wochenplänen wird am Samstag eingekauft und am Sonntag geprept. Sie können das natürlich an Ihre eigenen Bedürfnisse anpassen.

Verantwortungsvolles Einkaufen

Mit den Bedarfslisten der Wochenpläne unterstützen wir Sie dabei, nicht einfach irgendetwas zu kaufen und viel verantwortungsvoller mit Nahrungsmitteln umzugehen. Schließlich gilt: Landet nur das im Korb, was auch wirklich gegessen wird, müssen später weniger bzw. keine Lebensmittel weggeworfen werden. Die meisten Meal-Prep-Lebensmittel bekommen Sie einfach und unkompliziert im Supermarkt. Auch auf einem Wochenmarkt lassen sich in dem frischen regionalen Obst- und Gemüseangebot viele tolle Meal-Prep-Zutaten finden. Vorbeischauen lohnt sich deshalb auch hier.





Gut geeignet sind hierfür Gefäße aus Glas, da sie weder im Kühlschrank noch in der Mikrowelle Schaden nehmen. Allerdings sind sie aufgrund ihres Eigengewichts und der durchaus vorhandenen Bruchgefahr nicht unbedingt ideal für den Transport. Wer seine vorbereiteten Mahlzeiten also öfter auch unterwegs genießen möchte, sollte besser auf tiefkühl- und mikrowellengeeignete Plastikgefäße setzen.

Die passenden Meal-Prep-Boxen

Klar, wer mit Meal Prep startet, braucht zu Beginn kein umfangreiches Sammel-surium an Behältern und Gefäßen. Wer den Spaß am Vorbereiten aber erst einmal entdeckt hat, wird die praktischen Vorteile passender Boxen, Dosen und Gläser schnell nicht mehr missen wollen – die machen das Ganze nämlich noch mal komfortabler!

Obwohl am Anfang eine klassische Lunchbox aus Plastik oder sogar ein ausgedienter Speiseeisbehälter völlig ausreichend ist, um Mahlzeiten portioniert aufzubewahren, sind mikrowellengeeignete Gefäße, die sich bestenfalls auch noch platzsparend in Kühlschrank oder Tiefkühler stapeln lassen, natürlich besser und praktischer.





Übrigens: Für Meal-Prep-Profis gibt es auch spezielle Boxen, in denen verschiedene Lebensmittel in getrennten Fächern aufbewahrt werden. So kann man beispielsweise Salat und Putenbrust erst dann mischen, wenn man das Gericht auch verzehren möchte.

Tipp: Auch Silikon-Muffinförmchen eignen sich sehr gut zum Abtrennen von verschiedenen Gerichtskomponenten. Selbstverständlich muss es nicht immer gleich eine Profi-Box sein – sinnvoll ist es aber auf jeden Fall, zusätzlich kleine Boxen oder verschließbare Glasgefäße griffbereit zu haben, um beispielsweise Dressing oder Saucen getrennt von anderen Zutaten aufbewahren oder mitnehmen zu können.

Richtig aufbewahren

Natürlich sind auch Meal-Prep-Gerichte nicht ewig haltbar. Gut gekühlt können die zubereiteten Mahlzeiten aber meist einige Tage aufbewahrt werden.

Sie sollten jedoch unbedingt darauf achten, Lebensmittel nicht zu lange im Warmen stehen zu lassen und sie möglichst bald nach der Zubereitung (wichtig: vorher komplett auskühlen lassen) im Kühlschrank zu lagern – so haben Schimmel und Krankheitserreger kaum Chancen. Als Regel gilt: Gerichte aus gekochten oder gebratenen Lebensmitteln können meist problemlos drei bis vier Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden (Ausnahme: Fisch!). Für eine noch längere Haltbarkeit empfiehlt es sich, sie einzufrieren. Gerichte aus frischen, rohen Lebensmitteln sollten hingegen zeitnah innerhalb von zwei bis drei Tagen nach ihrer Zubereitung verzehrt werden. Zum Einfrieren sind diese Gerichte meist weniger gut geeignet.

