

Meal prep - clever vorgekocht

1. Überlegungen im Vorfeld

- Wie oft soll vorgekocht werden?
- Für wieviele Tage?
- Für welche Mahlzeiten?
- An welchem Tag soll vorgekocht werden?



2. Gute Vorbereitung



- Nichts geht ohne Notizen
 - ⇒ Schreibe einen genauen Wochenplan
 - ⇒ eine Einkaufsliste unterstützt nachhaltiges, und preisgünstiges Einkaufen
- Schaffe sich Basics:
 - Basics für den Vorrat
 - Basics an Behältnissen

3. Beachte die Zusammenstellung:

- Protein, z.B. Fleisch, Hülsenfrüchte, ect.
- Kohlenhydrate, z.B. Reis, Nudeln, Quinoa, ect.
- Fette, z.B. Mandeln, Nüsse, Olivenöl, Kokosöl
- Gemüse

4. Starte mit einfachen, bekannten Rezepten

Bedenke, es ist schon eine große Neuerung an einem Tag vorzukochen. Mache es Dir nicht zu schwer, und nutze Rezepte, die Dir leicht von der Hand gehen.

5. Starte mit Deiner "Stress"-Mahlzeit

Du wirst den größten Erfolg verspüren, wenn Du mit der Mahlzeit beginnend, für die Du normalerweise den wenigsten "Nerv" habst.

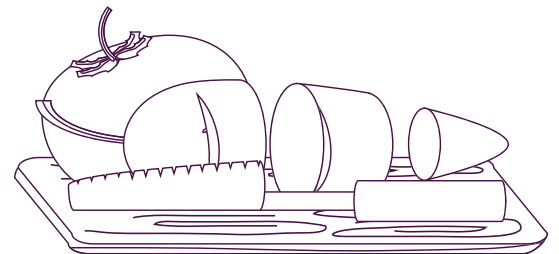


6. 1 Lebensmittel - viele Möglichkeiten

Nutze ein Nahrungsmittel in größerer Menge für mehrere Mahlzeiten → Nutze eine größere Menge Hähnchenbrust, würze es unterschiedlich und nutze einen Teil z.B. als "Geschnetzeltes" oder zum Salat.

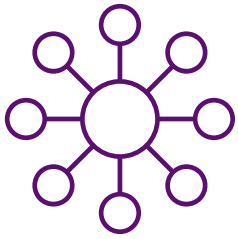
6. 1 x schneiden ⇒ viele Gerichte

Du verarbeitest eine Zutat nach der anderen und verteilst sie nacheinander, d.h. Du schneidest alle Tomaten, dann alle Gurken, dann alle Paprika ... so hältst Du den Arbeitsaufwand geringer.



7. Gut sortieren

Nutze die leichter verderblichen Sorten zum Anfang der Woche
⇒ Salate, leichter verderbliche Gemüsesorten
⇒ robustere Sorten und durchgegarnte Sorten zum Ende der Woche nutzen (Suppen, Gemüsepfannen)



9. Friere einzelne Komponenten ein, so kommt keine Langeweile auf.

Damit Du nicht drei Tage in der Woche das Gleiche essen musst, nutze Rezepte, die Du einkochen oder einfrieren kannst. So hast Du auch Vorrat, den Du in andere Wochen verteilen kannst.



10. Soßen & Dips

Bereite verschiedene Soßen & Dressings zu. Auch diese sorgen dafür, dass keine Langeweile aufkommt :)



11. Nutze TK -Gemüse & Obst

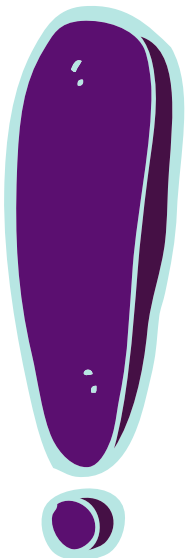
nur ohne fertige Würzung
So weißt Du immer was drin ist.



12. Dauer des Meal preping

ca 2 - 2,5 Std.

Du benötigst zwar mehr Zeit für die Planung, jedoch sparst Du diese beim Kochen und vor allem beim Reinigen ein, denn diese steht nur einmal an, und nicht täglich.



12. Wichtig:

Aufbewahrung:

- alle Speisen müssen immer ganz abgekühlt sein, bevor sie verpackt werden
- Luftdicht verschließen
- Leichter verderbliche Speisen beim Stapeln nach vorne stellen
- alle Behältnisse müssen immer gut gesäubert sein

Proteine

- Garnelen
- Lachs
(geräuchert)
- Rindfleisch
- Bacon
- Hähnchenbrust
- Putenbrust
- Thunfisch
- Schweinefilet
- Mozzarella
- Schafskäse
- Käse, z.B. Gouda
- Eier
- Falafelbällchen
- Tofu, Seitan &
Co.
- (Griechischer)
Joghurt
- Magerquark

Kohlenhydrate

- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Weiße Bohnen
- Naturreis
- Wildreis
- Vollkornnudeln
- Quinoa
- Bulgur
- Couscous
- Süßkartoffeln
- Kartoffeln
- Linsen

Fette

- Nüsse
- Mandeln
- Olivenöl
- Avocado
- Leinöl
- Makrele
- Hering
- Nussmus
- Kokosöl

Obst und Gemüse:

In Sachen Obst und Gemüse ist alles erlaubt, was schmeckt. Mit Obst kannst Du natürlich schlecht kochen, aber als Snack "to go" eignen sich Obst, wie Bananen, Trauben, Physalis oder Mandarinen bestens. Kaufe die Früchte nach Saison und achten Sie auf die Regionalität.

Beim Gemüse gilt: Möglichst bunt und abwechslungsreich. Es lohnt sich zu tiefgekühltem Gemüse, wie Brokkoli, zu greifen, denn das spart Zeit beim Kochen.

Snacks to go:

Obst, Gemüse, Nüsse & Co. sind ideale Snacks für Zwischendurch. Leckere Pesti, Cremes und Chutneys zum Dippen der Snacks kannst Du gut auf Vorrat machen:

- Oliven
- Tomaten (getrocknet)
- Artischocken (eingelegt)
- Pesto (rot oder grün)
- Chutney
- Hummus
- Guacamole
- Veggie-Sticks (Karotte, Gurke etc.)
- Beef Jerky
- hartgekochte Eier
- Müsliriegel
- Nussmus
- Studentenfutter



Meal-Prep - Tipps für die richtige Umsetzung

Die ersten 5 Schritte

1. Frage Dich sich, ob Meal-Prep das Richtige für Dich ist.
2. Erstelle einen (Wochen)-Plan.
3. Stelle eine Einkaufsliste zusammen.
4. Bereite die Mahlzeiten vor.
5. Iss diese unterwegs oder zu Hause.

Stelle Mahlzeiten clever zusammen.

Das mitgebrachte Essen soll Dich zufrieden und satt, aber nicht müde machen. Achte daher darauf, dass Du die Mahlzeiten clever zusammenstellst und eine ausreichend große Portionsgröße wählen. Wenn Du mit 3 Hauptmahlzeiten nicht auskommst, kannst Du einen Snack vorbereiten und mitnehmen. Snacks sind aber kein Muss!

Wähle die richtigen Zutaten und Behälter.

Vermeide Zutaten, die durch lange Kühlung an Geschmack einbüßen oder mit der Zeit unappetitlich aussehen. Wenn Du die Mahlzeiten kühlen und/ oder mitnehmen möchtest, brauchst Du geeignete Behälter. Diese sollten ausreichend Platz bieten, gut und dicht schließen und idealerweise Mikrowellen- sowie Gefrierfest sein.

Taste Dich sich langsam heran.

Als „Meal-Prep“-Anfänger beginnst Du am besten damit, einfache und gewohnte Gerichte zuzubereiten.

Plane für maximal 2-3 Tage im Voraus. Länger gelagerte Mahlzeiten verlieren mit der Zeit an Geschmack und müssen eingefroren werden, was sich mitunter auf die Konsistenz, den Geschmack und den Nährstoffgehalt auswirkt.

Finde den richtigen Zeitpunkt.

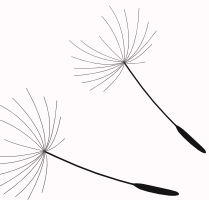
Das Wochenende und freie Tage sind meist besonders gut für ausgedehnte Meal-Prep-Sessions geeignet. Plane, was Du kochen möchtest, was Du benötigst, wann Du einkaufen, wann Sie kochen willst.

Gehe strukturiert vor

Wenn Du mehrere warme Mittag- oder Abendessen vorkochen möchtest überlege Dir vorher genau, in welcher Abfolge Du die Zutaten am besten zubereiten und kochen wirst. Du kochst die Gerichte nicht einzeln.

Beschränke Dich zunächst auf wenige Grundzutaten, die sich in jedem Gericht wiederfinden und durch andere Zutaten ergänzt werden. Oftmals reicht es auch schon das Abendessen in doppelter Menge zuzubereiten und die Reste am nächsten oder übernächsten Tag mitzunehmen oder nach Feierabend zu Hause zu erwärmen.

Notizen



Wochenplan

MONTAG

DIENSTAG

EINKAUFEN

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

