

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
=> Schreiben Sie einen genauen Wochenplan
=> eine Einkaufsliste unterstützt nachhaltiges, und preisgünstiges Einkaufen
- Schaffen Sie sich Basics :
Basics für den Vorrat
Basics an Behältnissen

3. Beachten Sie die Zusammenstellung:

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

4. Starten Sie mit einfachen, bekannten Rezepten

Bedenken Sie, es ist schon eine große Neuerung an einem Tag vorzukochen. Machen Sie es sich nicht zu schwer, und nutzen Sie Rezepte, die Ihnen leicht von der Hand gehen.

5. Starten Sie mit Ihrer "Stress"-Mahlzeit

Sie werden den größten Erfolg verspüren, wenn Sie mit der Mahlzeit beginnen, für die Sie normalerweise den wenigsten "Nerv" haben.

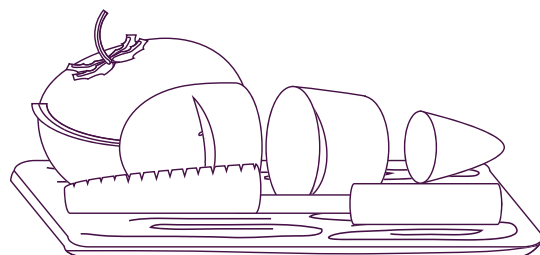


6. 1 Lebensmittel - viele Möglichkeiten

BNutzen Sie ein Nahrungsmittel in größerer Menge für mehrere Mahlzeiten=> Nutzen Sie eine größere Menge Hähnchenbrust würzen Sie unterschiedlich und nutzen Sie sie mal als "Geschnetzeltes", mal zum Salat.

6. 1 x schneiden --> viele Gerichte

Schneiden Sie eine Zutat für alle Rezepte und verteilen sie später!Schneiden alle Tomaten, dann alle Gurken, dann alle Paprika...so halten Sie den Arbeitsaufwand gering

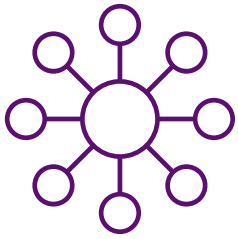


7. Gut sortieren

Nutzen Sie die leichter verderblichen Sorten zum Anfang der Woche

=> Salate, leichter verderbliche Gemüsesorten

=> robustere Sorten und durchgegart Sorten zum Ende der Woche nutzen (Suppen, Gemüsepfannen)



9. Frieren Sie einzelne Komponenten ein, so kommt keine Langeweile auf.

Damit Sie nicht drei Tage in der Woche das Gleiche essen müssen, nutzen Rezepte, die Sie einkochen oder einfrieren können. So haben Sie auch Vorrat, den Sie in andere Wochen verteilen können.



10. Soßen & Dips

Bereiten Sie verschiedene Soßen & Dressings zu. Auch sie sorgen dafür, dass keine Langeweile aufkommt :)



11. Nutzen Sie TK -Gemüse & Obst

nur ohne fertige Würzung

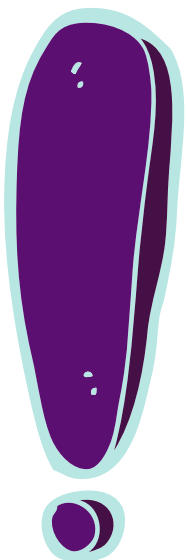
So wissen Sie immer was drin ist.



12. Dauer des Meal preping

ca 2 - 2,5 Std.

Sie benötigen zwar mehr Zeit für die Planung, jedoch spart Sie die beim Kochen und vor allem beim Reinigen, 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 können Sie natürlich schlecht kochen, aber als Snack to go eignet sich Obst, wie Bananen, Trauben, Physalis oder Mandarinen bestens. Kaufen Sie 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 können Sie 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. Fragen Sie sich, ob Meal-Prep das Richtige für Sie ist.
2. Erstellen Sie einen (Wochen)Plan.
3. Stellen Sie eine Einkaufsliste zusammen.
4. Bereiten Sie die Mahlzeiten vor.
5. Essen Sie diese unterwegs oder zu Hause.

Stellen Sie Mahlzeiten clever zusammen.

Das mitgebrachte Essen soll Sie zufrieden und satt, aber nicht müde machen. Achten Sie daher darauf, dass Sie die Mahlzeiten clever zusammenstellen und eine ausreichend große Portionsgröße wählen. Wenn Sie mit 3 Hauptmahlzeiten nicht auskommen, können Sie einen Snack vorbereiten und mitnehmen. Snacks sind aber kein Muss!

Wählen Sie die richtigen Zutaten und Behälter.

Vermeiden Sie Zutaten, die durch lange Kühlung an Geschmack einbüßen oder mit der Zeit unappetitlich aussehen.

Wenn Sie die Mahlzeiten kühlen und/ oder mitnehmen möchten, brauchen Sie geeignete Behälter. Diese sollten ausreichend Platz bieten, gut und dicht verschließen und idealerweise Mikrowellen- sowie Gefrierfest sein.

T

Tasten Sie sich langsam heran.

Als „Meal-Prep“-Anfänger beginnen Sie am besten damit, einfache und gewohnte Gerichte zuzubereiten. Planen Sie 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.

Finden Sie den richtigen Zeitpunkt.

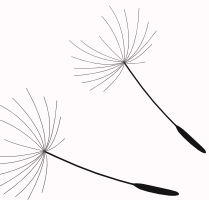
Das Wochenende und freie Tage sind meist besonders gut für ausgedehnte Meal-Prep-Sessions geeignet. Planen Sie, was Sie kochen, was Sie benötigen, wann Sie einkaufen, wann Sie kochen

Gehen Sie strukturiert vor

Wenn Sie mehrere warme Mittag- oder Abendessen vorkochen möchten überlegen Sie vorher genau, in welcher Abfolge Sie die Zutaten am besten zubereiten und kochen Sie die Gerichte nicht einzeln.

Beschränken Sie sich 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

