

Meal prep



Tipps und Tricks zur Umsetzung
inklusive Checkliste

ANJA RADERMACHER

*„Triff die Entscheidung,
dir einen Teil deines
Lebens leicht zu machen.“*

“

Als berufstätige Mutter hatte ich immer viele Tätigkeiten zu strukturieren und organisieren.

Dabei hatte ich oft das Gefühl mir selbst zu wenig Zeit einzuräumen oder fühlte mich unzulänglich, weil ich irgendetwas nicht erledigt hatte

Ein großer Teil der Zeit ging viele Jahre für unsere Ernährung drauf... Was kochen wir heute? Einkaufen? Kochen, Aufräumen, Spülen... Also begann ich meinen **Alltag strukturieren**.

Wirklich Freiraum bekam ich, als ich begann wieder, mit einem **Wochenplan zu arbeiten und gebündelt einzukaufen und zu kochen**.

Anfangs war es noch etwas holperig und mit der Zeit wurde es immer leichter.

Heute möchte ich es nicht mehr missen!

Ich bin

Anja Radermacher

und gemeinsam bringen wir Struktur in Deinen Alltag!

Meal-Prep - Kurz-Tipps für die 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.



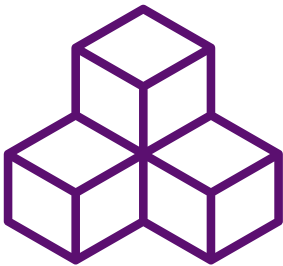
Taste Dich sich langsam heran.

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.



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.



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 Du kochen willst.



Checkliste



Welche Mahlzeit soll vorbereitet werden?

Wie viele Mahlzeiten sollen vorbereitet werden?

Für wen soll Essen vorbereitet werden?

Vorratsschrank durchgesehen? Welche wichtigen Basics sind vorhanden?

Entscheide Dich für maximal 1-2 Beilagen

Entscheide Dich für maximal 1-2 Fleischarten

Entscheide Dich für maximal 4-5 Gemüse



Für welche Rezepte hast Du Dich entschieden?

Hast Du ausreichend Dosen, Auflaufformen, Gläser in der richtigen Portionsgröße?

Ja

Nein

Wochenplan zusammengestellt?

Ja

Nein

Einkaufsliste geschrieben?

Ja

Nein

Du möchtest weiter dranbleiben

Der erste Schritt in einen leichten Alltag ist jetzt getan

Du hast Dich mit Meal Prep beschäftigt, aber es sind noch Fragen offen, oder das Dranbleiben fällt Dir allerdings schwerer als Du dachtest.

Du möchtest jemanden an deiner Seite, der Dir hilft, die alltäglichen Klippen gut zu umschiffen, damit Du endlich mit einem guten Gefühl dein "Tagesgeschäft" wuppst.

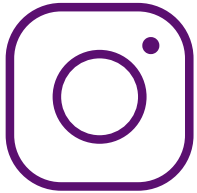
Gerne lade ich Dich zu einem persönlichen Kennenlerngespräch ein und wir besprechen wie ich Dich unterstützen kann.



Hier kommst Du zu
Deinem
Kennenlerngespräch



Regelmäßige Feelgood-Impulse für einen leichten Alltag findest Du auch auf meinen anderen Kanälen!



<https://www.instagram.com/feelgoodtrainer/>



<https://www.facebook.com/leichtigkeit.de>



<https://www.linkedin.com/in/anja-radermacher-feelgoodtrainer/>



<https://www.pinterest.de/anja-radermacherFT/>



<https://feelgood-trainer.de/feelgood-impulse/>



**Ich freue mich,
wenn wir in Verbindung bleiben!**

Impressum

Kontakt

Anja Radermacher Feelgood Trainer
Lindlarer Str. 106
D-51491 Overath
info@feelgood-trainer.de

Herausgeber & Vertrieb

Anja Radermacher
Lindlarer Str. 106
D-51491 Overath
info@feelgood-trainer.de
www.feelgood-trainer.de

Texte

Anja Radermacher



Illustrationen
Susi Jonas

Fotos

Anja Radermacher

© Copyright 2022 – Texte und Grafiken sind
urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung,
Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben
vorbehalten, Anja Radermacher.