

Meal prep



clever vorgekocht

Das Begleit- und Mitmach-Buch

ANJA RADERMACHER

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!



Wie Du mit dem Workbook arbeitest

Das vorliegende Buch ist ein Begleit- und Mitmachbuch, d. h. Du darfst es als Arbeitsbuch verstehen und nutzen.

Wenn Du lieber handschriftlich arbeitest, kannst Du es gerne ausdrucken und die Aufgaben mit Papier und Stift bearbeiten. Für die Computer-Arbeiter ist es aber auch am selbigen ausfüllbar.



Sehr Wichtiges erkennst Du an dem Ausrufezeichen.



Manche Aufgaben sind mit diesem Stiftsymbol gekennzeichnet.

Diese Aufgaben sollst Du schriftlich bearbeiten oder Kannst Deine Gedanken notieren.



Die Glühbirne markiert zusätzliche Tipps!

Dieses Symbol markiert einen sogenannten Exit-Point.



Es steht immer an den Stellen, an denen ich weiß, dass es dort schwierig wird.

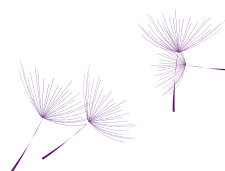
Was sich genau dahinter verbirgt, verrate ich Dir an den entsprechenden Stellen.

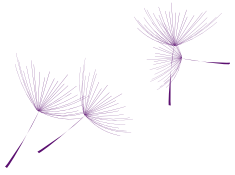


Dieses Symbol steht für die praktische Umsetzung



Dieses Symbol steht für Feiere Dich!





Inhalt

KAPITEL 1

Warum Meal Prepen?

KAPITEL 2

Überlegungen im Vorfeld

KAPITEL 3

Gute Vorbereitung ist das A und O

KAPITEL 4

Die Zusammenstellung

KAPITEL 5

Mach es Dir leicht

KAPITEL 6

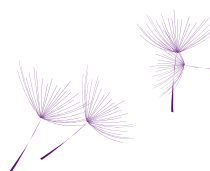
Praktische Umsetzung

KAPITEL 7

Tipps & Tricks

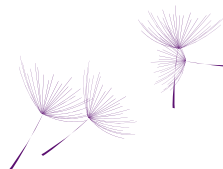
BONUSMATERIAL

Rezepte, Checkliste, Vordrucke



Du kennst das sicher auch, eine **übervolle To-do-Liste**, einkaufen, den Haushalt schmeißen, vielleicht noch die Kinder von A nach B bringen und das alles neben deinem Business.

Abends sitzt Du erledigt auf dem Sofa und Du hast das Gefühl, dass Du nicht alles geschafft, oder etwas Wichtiges vergessen hast.



Der **Blick** auf Deine **To-Do-Liste** zeigt Dir, dass sie für morgen auch schon wieder überquillt.

Wie oft hast Dir schon so oft vorgenommen, **mehr Struktur** in **deinen Alltag** zu bekommen, aber irgendwie hast Du das richtige Werkzeug bisher noch nicht gefunden.

Ein Trick ist, Tätigkeiten zu bündeln, und genau das machst Du beim Meal Prepen. Du fasst Aufgaben zusammen.

1 x planen - 1 x einkaufen - 1 x kochen

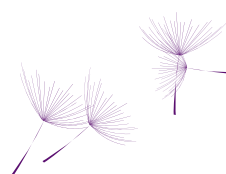
und den Rest der Woche Zeit für **schöne Dinge** haben.

Dieses Handout stellt Dir diese Methode vor.
Mit verschiedenen Fragen hilft es Dir **Deine individuelle Lösung** zu entwickeln
- von der Planung bis zur Umsetzung.

Mit kleinen Steps leitet es Dich durch die verschiedenen notwendigen Überlegungen.
Dazu bekommst Du viele **Basis-Informationen**.



Schritt für Schritt bekommst Du eine **Anleitung**, wie Du vorgehst.



Meal Prep - Der Einstieg



Meal Prep heißt übersetzt Mahlzeit vorbereiten.

Und genau darum geht es beim Meal Prepen. Du bereitest für Dich oder Deine Familie Mahlzeiten vor. Dabei ist es völlig grundsätzlich unerheblich, welche um welche Mahlzeit des Tages, und um wie viele Mahlzeiten es geht.

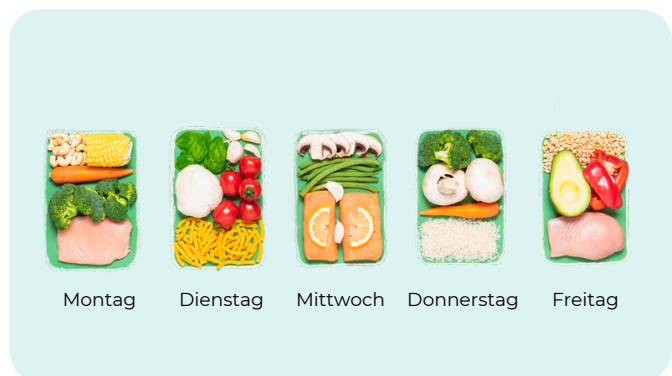
Viele Menschen, die ich kenne, bereiten sich ihre Mahlzeiten vor, um sie mit zur Arbeit zu nehmen.

Gerade in den letzten beiden Jahren, als die Kantinen in Betrieben eine Zeit lang geschlossen waren.

Andere sind froh, dass sie abends nach der Arbeit ein fertiges Essen aus dem Kühlschrank nehmen können.

Du siehst, Meal Prep ist sehr individuell einsetzbar!

Auch die Art Deiner Ernährung spielt keine Rolle. Du kannst es klassisch, vegetarisch, low carb oder kalorienreduziert durchführen.



Vielleicht hast Du am Anfang auch Sorge, dass Dich das Kochen von 5 Mahlzeiten überfordern könnte, z. B. weil Du Dich für die Familienmahlzeit entscheidest, und die Portionen größer sind.

Dann ist es völlig in Ordnung, zunächst mit den Mahlzeiten für 3 Tage zu beginnen.

Kapitel 1:

Warum überhaupt Meal Prepen?

Meal Prepen - Mahlzeiten vorbereiten.

Aber es geht nicht einfach darum, eine Mahlzeit für den nächsten Tag vorzubereiten, sondern **strategisch zu denken** und mit **guter Planung** Zeit und Geld im Alltag einzusparen.

Deine Zeit

Zu Beginn musst Du etwas **Zeit** in die **Wochenplanung** investieren.

Rechnen wir, dass Du circa **eine Stunde** Zeit für die **Planung des Wochenplans** und die **Einkaufsliste** benötigst.

Dann kommt vielleicht *1,5 Stunden für das Einkaufen* dazu, und **2,5 - 3 Stunden** Zeit zum **Kochen**, und **Küche aufräumen**.

Investierte Zeit für die Woche rund **5-6 Stunden**.
Das klingt erstmal viel.



Jetzt der Vergleich, wenn Du jeden Tag neu startest.

Investierte Zeit für Überlegungen/Planung:

15-20 Min /Tag = 1,5-2 Stunden.

Einkaufen mindestens 3-5 mal /Woche 30 - 45 Minuten = 2,5 - 3 Stunden.

Kochen (Küche aufräumen) 45 Min - 1 Stunde / Tag = 5-7 Stunden/Woche

Pro Woche benötigst Du also zwischen **9 und 12 Stunden**.

Du siehst, hier gibt es einen echten Zeitvorteil. Die **freie Zeit** kannst Du **gut** für andere Dinge **nutzen**, die Dir guttun.

Deine Zeit-Rechnung

Rechne doch einmal nach , wieviel Zeit Du aktuell benötigst.

Planung



Wie planst Du aktuell??

- Machst Du Dir in Gedanken einen Wochenplan,
- oder entscheidest Du jeden Tag neu und spontan?
- Schreibst Du Dir einen Einkaufszettel?

Wie viel Zeit benötigst Du für Deine "Was koche ich heute?" Überlegung und die Einkaufsliste pro Tag?

Wie viel Zeit benötigst Du für Deine Wochen-Speiseplanung?

Einkaufen

Schau Dir einmal **Dein Einkaufsverhalten** an.

- Gehst Du jeden Tag schnell nach der Arbeit?
- Kaufst Du für mehrere Tage ein?
- Gehst Du gezielt mit Liste von Abteilung zu Abteilung oder stehst Du manchmal im Laden und überlegst noch, was Du noch brauchen könntest oder worauf Du Hunger hast?

Die Zeit, die **Lebensmittel wegzuräumen**, darfst Du auch mit rechnen!

Wie viel Zeit benötigst Du fürs Einkaufen in der Woche?

Kochen



Auch für das tägliche Kochen brauchst Du einiges an Zeit. Gemüse waschen, schnibbeln, kochen, Töpfe oder Pfannen spülen und die Küche wieder aufräumen.

Was denkst Du, wie viel Zeit nimmt das bei Dir in Anspruch?

Wie viel Zeit benötigst Du fürs Kochen und Küche wieder aufräumen pro Tag?



Wie viel Zeit benötigst Du in der Woche?

Hier kannst Du jetzt einmal zusammenrechnen:

Planung:

Stunden / Woche

Einkauf:

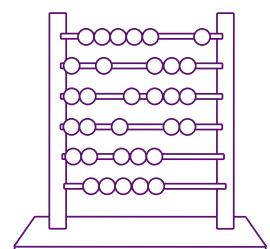
Stunden / Woche

Kochen/ Aufräumen:

Stunden / Woche

Gesamt / Woche:

Ich bin sicher,
da ist einiges an Zeit zusammengekommen..



Geld sparen

Einkaufen

Wenn Du am Anfang aufmerksam gelesen hast, habe ich aber nicht nur den **Vorteil des Zeitsparens** angeführt, sondern ein weiterer **Vorteil ist Geld sparen**.

Denn gerade, wenn Du mehrmals in der Woche einkaufen, und besonders, wenn Du **hungrig nach der Arbeit einkaufen** gehst, läufst Du Gefahr, **Dinge einzukaufen, die Du eigentlich nicht brauchst**.

Da kommen schnell 5-10 € pro Einkauf zusammen.

Ich bin sicher, das ist Dir auch schon passiert.

Wenn Du also ganz **gezielt**, nur 1-2 mal in der Woche mit einer **Einkaufsliste** einkaufen gehst, sparst Du hier auf jeden Fall!



Meal Prep vs. Kantine

Vielleicht gehörst Du aber zu denen, die ihre **Mittagspause** in der **Kantine** verbringen und dort essen.

Dann **rechne doch einmal zusammen**, was Du durchschnittlich im Monat dafür **ausgibst**.

$$\text{[] € / Tag} \times \text{[] Arbeitstage / Monat} = \text{[] € / Monat}$$

Du siehst, auch hier kommt einiges zusammen.



Motivation

Zeit oder Geld zu sparen sind häufig die beiden offensichtlichsten Vorteile, um mit dem Meal Prepen zu beginnen.

Aber es gibt auch noch weitere gute Gründe.

- Du möchtest/sollst) auf bestimmte Inhaltsstoffe verzichten,
- Du möchtest abnehmen,
- Du möchtest Deine Ernährung umstellen.

Wenn Du nicht jeden Tag neu überlegen musst, fällt es Dir meist leichter Umstellungsschwierigkeiten aus dem Weg zu gehen.

Da Du dieses Handout gerade liest, hast Du sicher Deine ganz eigene Motivation, mit dem Meal Prepen zu beginne.

Hier ist der Platz, um sie einmal für Dich fest zuhalten.

Das hat den Vorteil, wenn Du an irgendeiner Stelle ins Zweifeln gerätst, kannst es Dir immer wieder hervorholen!

Meine Motivation



A large, empty light blue rectangular area intended for the user to write their personal motivation for meal prepping.

Kapitel 2: Überlegungen im Vorfeld



Bevor Du loslegst und Dir die ersten Rezepte heraussuchst, sind einige Dinge zu überlegen.

Bist Du **Single** und kochst Du für Dich oder soll eine **mehrköpfige Familie** versorgt werden? Dazwischen liegen koch technisch unter Umständen Welten!

Aber auch, ob Du das **Essen mit zur Arbeit** nehmen möchtest, oder Dir das **Kochen abends zu Hause erleichtern** möchtest, spielt eine Rolle.

Wenn es sich z.B. um das **Essen für die Mittagspause** handelt, gibt es eine **Möglichkeit die Mahlzeit aufzuwärmen** oder muss es eine **kalte Speise** sein?

Wie sehen Deine **Zeitfenster im Alltag** aus? Wann hast Du **Zeit für einen Wocheneinkauf**? Wann kannst Du das **Kochen unterbringen**?

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

Nimm Dir jetzt Zeit und vielleicht Deinen Kalender zur Hand, und überlege, was für Dich wirklich sinnvoll ist.

Die folgenden Reflexionsfragen können Dich bei Deinen Überlegungen unterstützen.

Starte mit Deiner „Stress“-Mahlzeit



Du wirst den größten Erfolg verspüren, wenn Du mit der Mahlzeit beginnen, für die Du normalerweise den wenigsten „Nerv“ hast.

Welche Mahlzeit stresst Dich am meisten?

- Eigene Mittagspause
- Kochen für die Kinder mittags
- Abends nach der Arbeit

Für wen willst Du das Essen vorbereiten?

- nur für mich
- Partner und mich
- mehrköpfige Familie

Für wieviele viele Tage möchtest Du Mahlzeiten vorbereiten?

- drei Tage
- fünf Tage
- die ganze Woche

Fasse noch einmal zusammen



Welche Mahlzeit soll vorbereitet werden?

Für wen soll Essen vorbereitet werden?

Wie viele Mahlzeiten sollen vorbereitet werden?

Prima, Du hast die ersten Entscheidungen getroffen!
Klopf Dir hier mal ordentlich selbst auf die Schultern!!



Kapitel 3:

Gute Vorbereitung ist das A und O

Eine gute Vorbereitung erleichtert Dir die Umsetzung erheblich.

Bevor Du Dir also einen Plan für die Woche überlegst, **verschaffe Dir als Erstes einen Überblick, was sich noch in Deinem Vorrat befindet.**

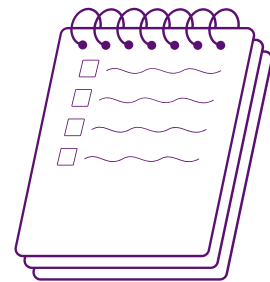
So kannst Du es unter Umständen mit einplanen und ersparst Dir Doppelausgaben.



Im Anschluss findest Du eine **Liste, die Du zum Notieren des Vorrats nutzen kannst!**

Nichts geht ohne Notizen

- Schreibe Dir einen **Wochenplan**
- eine **Einkaufsliste** unterstützt nachhaltiges und preisgünstiges Einkaufen
- **Schaffe Dir Basics**
 - ⇒ Basics an Rezepten
 - ⇒ Basics für den Vorrat
 - ⇒ Basics an Behältnissen



Mein Vorrat/ Das habe ich noch vorrätig



Die Verpackung

Um die Mahlzeiten gut und haltbar zu verpacken, benötigst Du entsprechendes Verpackungsmaterial, mit dem Du die Speisen möglichst luftdicht und in Portionen abpacken kannst.

Am besten sind Edelstahl- oder Glasbehälter mit Kunststoffdeckeln, die eine Gummi- oder Silikonlippe haben. Diese gibt es mit und ohne Unterteilung, so dass Du Aufläufe ebenso verpacken kannst, wie Speisen, die nicht durchmischt werden sollen. (Beispiel: Spätzle, Geschnetzeltes, Gemüse)

Aber auch die beliebten "Tupperdosen" oder fest verschließbare Gläser sind eine gute Möglichkeit.

Die Wahl der Verpackung ist also abhängig von den Speisen, die Du zubereitest.



Welche Behältnisse hast Du?

Kapitel 4:

Die Zusammenstellung



Egal, ob Du frisch kochst, oder Dir Mahlzeiten vorbereitest.

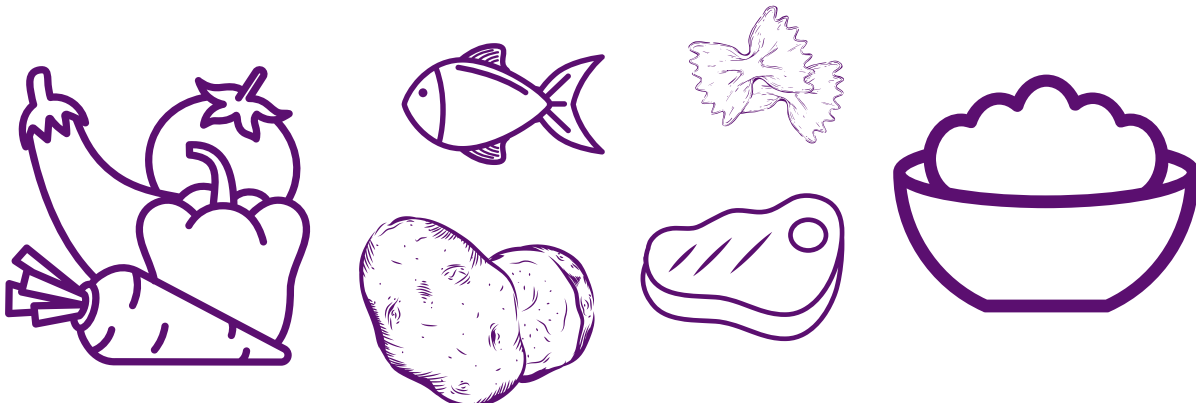
Wichtig ist, dass sie Dich ausgewogen mit Nährstoffen versorgen!

Kleine Infos für zwischendurch



Die Nährstoffe findest Du in:

- Protein in Fleisch, Hülsenfrüchte, etc.
- Kohlenhydrate in Reis, Nudeln, Quinoa, Kartoffeln, etc.
- Fette in Mandeln, Nüsse, Olivenöl, Kokosöl
- Vitamine, Mineral- & Ballaststoffe in Gemüse und Obst



In dieser Liste findest Du einige Beispiele.



Kohlenhydrate	Fette	Proteine
<ul style="list-style-type: none">• Kichererbsen• Kidneybohnen• Weiße Bohnen• Naturreis• Wildreis• Vollkornnudeln• Quinoa• Bulgur• Couscous• Süßkartoffeln• Kartoffeln• Linsen	<ul style="list-style-type: none">• Nüsse• Mandeln• Olivenöl• Avocado• Leinöl• Makrele• Hering• Nussmus• Kokosöl	<ul style="list-style-type: none">• Garnelen• Lachs• Rindfleisch• Bacon• Hähnchenbrust• Putenbrust• Thunfisch• Schweinefilet• Mozzarella• Schafskäse• Käse, z.B. Gouda• Eier• Falafelbällchen• Tofu, Seitan & Co.• (Griechischer) Joghurt• Magerquark

Bei der Zusammenstellung Deines Wochenplans solltest Du dies im Hinterkopf behalten.

Das soll Dich nicht verunsichern, wenn Du Dich bisher ausgewogen ernährt hast, machst Du genauso weiter.

Wichtig ist einfach, dass alle Nährstoffe immer wieder regelmäßig dabei sind!

Wähle nur wenige Komponenten und baue daraus verschiedene Mahlzeiten.

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.

Was ich meine, zeige ich Dir an diesem Beispiel:

- Nudeln als Basisbeilage
- verschiedene Gemüsesorten, z.B. Paprika, Tomaten, Möhren, Brokkoli, Champignons
- Hähnchenbrust

Hähnchengeschnetzeltes mit Champignons dazu

Nudeln

Nudelsalat mit Gemüse

Nudelauflauf mit Gemüse (mit Hähnchenbruststreifen)

Gemüsepfanne

Poke Bowl

Wraps, vegetarisch oder mit Hähnchenbruststreifen

Es kommt trotz nur "weniger" Zutaten keine Langeweile auf, da jedes Gericht anders gewürzt ist.

Soßen & Dips

Bereite verschiedene Soßen & Dressings zu. Auch diese sorgen dafür, dass Du Abwechslung hast.

Kapitel 5:

Mache es Dir leicht...

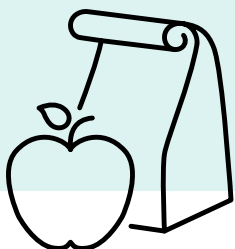
und starte mit bekannten Rezepten

Bedenke, es ist schon eine große Neuerung an einem Tag für mehrere Tage vorzukochen.

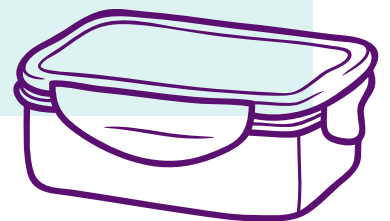
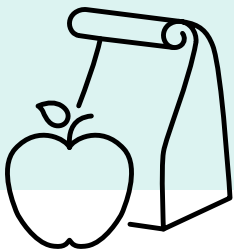
Mache es Dir sich nicht zu schwer, und nutze Rezepte, die Du kennst und die Dir leicht von der Hand gehen.

Du bekommst von mir am Ende einige Rezeptvorschläge, die Du nutzen kannst, aber viel einfacher ist es, wenn Du Dir Dein eigenes Rezept-Portfolio anschaust, und mit diesen startest

Welche Gerichte fallen Dir auf Anhieb ein?



Weitere Rezeptideen



Dein Wochenspeiseplan

Jetzt hast Du alle wichtigen Informationen, Du hast Deine Entscheidungen getroffen, welche Mahlzeiten Du vorbereiten möchtest, für wen und für welchen Zeitraum.

In einem Brainstorming hast Du Rezepte, die Du gerne magst, und die Dir leicht fallen, gesammelt.

Dann kannst Du jetzt Deinen Wochenplan und die Einkaufsliste erstellen.



Einen Musterplan zum Ausdrucken findest Du übrigens in den Unterlagen!

Wenn Du an dieser Stelle unsicher bist, ob Deine Planung passt, melde Dich bei mir. Schicke mir Deinen Plan zu, und ich schaue einmal drüber.

Du bekommst von mir eine auf jeden Fall eine Rückmeldung, entweder per Sprachnachricht, oder als kleines Video.



Überfordere Dich nicht!

Wenn es Dir zu stressig ist, für 5 Tage vorzukochen, oder Du Sorge hast, wo und wie Du das alles lagern sollst, dann starte gerne erstmal mit drei Tagen.

Je sicherer Du wirst, desto eher gelingt es Dir mehr zu machen.



Wochenplan



MONTAG

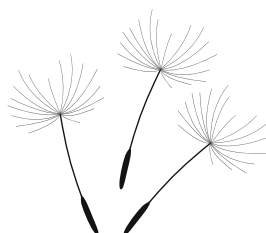
DIENSTAG

EINKAUFEN

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG



Jetzt noch die Einkaufsliste und dann gehts los!

Beim Schreiben der Einkaufsliste, schreibe ich tatsächlich immer erst mal alles auf, was ich brauche und gleiche danach mit meinem Vorrat ab.

Wenn Du Deinen Vorrat noch im Kopf hast, reicht es, wenn Du nur aufschreibst, was Du wirklich brauchst!

Extra-Tipp:



Beim Einkaufen sparst Du Zeit, wenn Du die Einkaufsliste nach den verschiedenen Abteilungen aufschreibst.

Also:

- Milchprodukte
- frisches Gemüse und Obst
- Konserven
- Tiefkühlware
- Fleisch- / Wurstwaren
- ect

Die Planung ist jetzt abgeschlossen!
Wieder einmal Zeit, dich zu feiern!

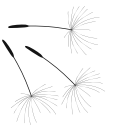


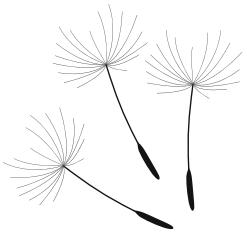


Einkaufsliste

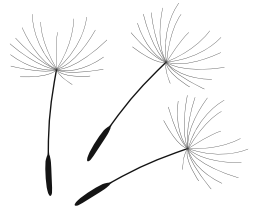


Gemüse & Obst	Trockenwaren	Konserven
Milchprodukte	Fleisch & Wurstwaren	Tiefkühlware
Haushalt	Brot & Backwaren	Sonstiges





Einkaufsliste



Gemüse & Obst

Trockenwaren

Konserven

Milchprodukte

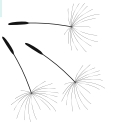
Fleisch &
Wurstwaren

Tiefkühlware

Haushalt

Brot &
Backwaren

Sonstiges



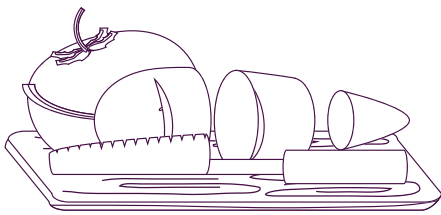
Kapitel 6:

Die praktische Umsetzung

Damit Du bei der Zubereitung auch möglichst zeitsparend arbeiten kannst, gebe ich Dir noch einige Tipps, die Dir dies erleichtern.

1 x schneiden \Rightarrow viele Gerichte

Wenn Du einzelne Gerichte kochst, verarbeitest Du ein Lebensmittel nach dem anderen.



Im Meal Prep arbeitest Du etwas anders.

Du arbeitest nicht Rezept nach Rezept ab, sondern Du **verarbeitest eine Zutat nach der anderen** und sortierst sie dann den Gerichten zu, d.h. Du schneidest alle Tomaten, dann alle Gurken, dann alle Paprika ... so hältst Du den Arbeitsaufwand geringer.

Nutze TK -Gemüse & Obst

Wenn die Zeit knapp ist, nutze gerne TK Gemüse, damit sparst Du Dir die Arbeitsschritte, putzen, waschen und schneiden.

Wichtig ist, nutze nur das Gemüse ohne Würzung.

So weißt Du immer, was drin ist!



Auch die Beilagen-Komponente kannst Du in einem Schwung kochen, und später aufteilen!

Das spart Zeit und Energie, und damit bares Geld!

Die Rezepte abarbeiten

Erst wenn Du alle Zutaten soweit vorbereitet hast, machst Du Dich ans eigentliche Kochen.

Jetzt kannst Du je nach Deiner Erfahrung ein Rezept nach dem anderen fertig machen oder mehrere nebeneinander her.



Aber keine Sorge:
Ich bin am bei Deiner ersten
Koch-Session virtuell an
Deiner Seite und Du kannst
bei Unsicherheiten jederzeit
Fragen stellen!



Kapitel 7:

Zum guten Schluss

Die Lagerung

- Alle Speisen sollen möglichst schnell abkühlen
- 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
- Alle Speisen verarbeiteten Speisen sollen bei mindestens 7-10 Grad gelagert werden.



Gut sortieren

Nutze die leichter verderblichen Sorten zum Anfang der Woche:

- ⇒ Salate, leichter verderbliche Gemüsesorten
- ⇒ robustere Sorten und durchgegart Sorten zum Ende der Woche nutzen (Suppen, Gemüsepfannen)

Friere einzelne Komponenten ein

Wenn Du weniger Gerichte und dafür größere Mengen kochst, kannst Du auch einen Teil der Speisen oder der vorbereiteten Lebensmittel einfrieren.

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.



Dauer des Meal preping:



Das kann man am Anfang schlecht sagen. Du benötigst Zeit für die Planung, fürs Einkaufen und für das Kochen.

Du benötigst, zu Beginn, zwar mehr Zeit für die Planung, und für das Kochen solltest Du bei den ersten Malen mehr Zeit einplanen, mindestens 2,5-4 Stunden. Am Ende sparst Du die tägliche Zeit für Einkauf, Kochen und Reinigen.

Und: Mit Übung wirst Du von Woche zu Woche schneller!

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
- Humus
- Guacamole
- Veggie-Sticks (Karotte, Gurke etc.)
- Beef Jerky
- hartgekochte Eier
- Müsliriegel
- Nussmus
- Studentenfutter



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.



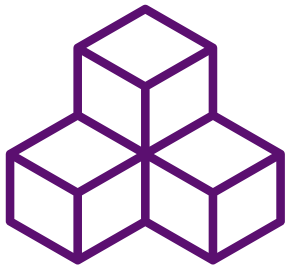
Taste Dich sich langsam heran.

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.

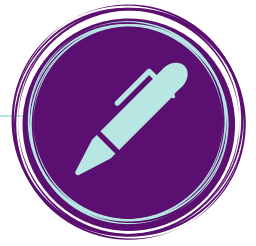


Finde den richtigen Zeitpunkt.

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

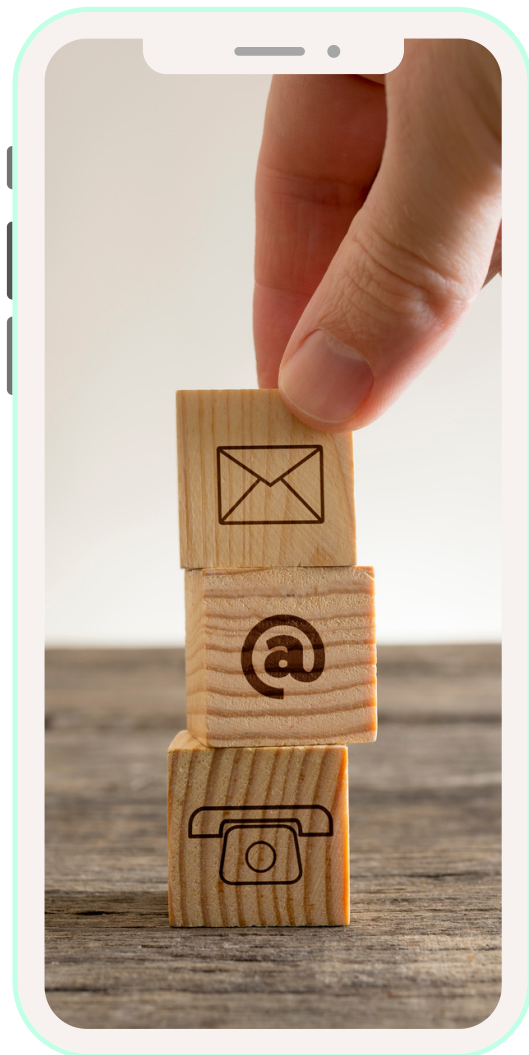
Du möchtest weiter dranbleiben

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.

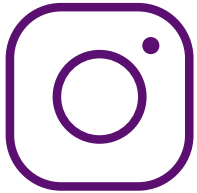
Gerne lade ich Dich zu einem persönlichen Kennenlerngespräch ein und wir besprechen wie ich Dich unterstützen kann.



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.instagram.com/feelgoodtrainer/)



[https://www.facebook.com/
leichtigkeit.de](https://www.facebook.com/leichtigkeit.de)



[https://www.linkedin.com/in/
anja-radermacher-
feelgoodtrainer/](https://www.linkedin.com/in/anja-radermacher-feelgoodtrainer/)



[https://www.pinterest.de/anja
radermacherFT/](https://www.pinterest.de/anja-radermacherFT/)



[https://feelgood-
trainer.de/feelgood-impulse/](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.