

Meal-Prep-Planer



"Gut geplant ist halb gewonnen."

Dieses Sprichwort lässt sich auch auf das Thema Mealprepping übertragen.

Wir zeigen dir, wie du durch geschicktes Kombinieren von Zutaten ganz einfach dein Essen für den nächsten Arbeitstag zubereitest - ohne dafür den ganzen Tag in der Küche gestanden zu sein.

Mealprepping: So gelingt es dir

1. Wochenplan erstellen
2. Einkaufsliste schreiben
3. Zeit zum Zubereiten einplanen
4. Essen in Lunchbox füllen
5. (Salat)soßen separat einpacken
6. Mahlzeiten genießen



„Meal Prep“ ist aktuell in aller Munde. Aber keine Angst, dabei geht es nicht darum, den ganzen Tag dein Essen vorzukochen, sondern Essen geschickt zu kombinieren. Wenn du ohnehin in der Küche stehst und kochst, bereite ganz einfach nebenbei dein Essen für den nächsten Arbeitstag zu. Die folgenden Baukästen zeigen dir einfache Anregungen, wie dir Mealprepping gelingt.

FRISCHES FÜR DIE LUNCHBOX

Basis

Vollkornpita/ -wrap
Vollkornbrot/-brötchen

Fettkomponente

Avocado, veg. Aufstrich, Nuss-Mus,
Olivenpaste, Hummus, Pesto, Butter,
Frischkäse

Eiweißkomponente

Schinken, Geflügelaufschnitt, kalter
Braten, Bierschinken, Käse 45%,
Quark, geräucherter Lachs, Eier, Tofu,
Räuchertofu

Vitalstoffe

Salat. Tomaten. Paprika. Gurke. Kresse. Rucola. Sprossen. Radicchio.



JOGHURT UND MÜSLI TO GO

Basis

Joghurt (Kuh, Schaf, Ziege, Soja, Kokos), Quark, Skyr, gek. Haferbrei, Milchreis, gekochter Quinoa, über Nacht gequollene Flocken, gekochter süßer Couscous

Topping

Nüsse, Kerne, Samen Kakaonibs, Hirseflakes, Granola, gepufftes Getreide, Vollkornflocken, Kokosraspel

Vitamin-Plus

Frisches Obst, Trockenobst, Mark z.B. Apfel-, Birnen- oder Mangomark

Geschmacks-Extra

Honig, Vanilleextrakt, Kakaopulver, Zimt, Kardamom, Dattel-Mus, Nuss-Mus, Tonkabohne



BOWLS FÜRS BÜRO UND UNTERWEGS

Kohlenhydrat-Basis

Vollkornreis, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Getreide, Quinoa, Couscous, Bulgur, Ebly, Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen, Linsen)

TIPP: Schichte nach Gewicht – das schwerste nach unten

Eiweißkomponente

Schinken, kalter Braten, Käse 45%, Feta, Mozzarella, geräucherter Lachs, Eier, Tofu, Räuchertofu, Hülsenfrüchte (z. B. aus der Dose),

Vitalstoffextra

Salat, Tomaten, Paprika, Gurke, Kresse, Rucola, Sprossen, Radicchio, Mais, Stangensellerie, Zucchini, frische Kräuter

Knusper-Plus

Getr. Zwiebeln, Kerne, Nüsse, Samen, Croutons

Fettkomponente/ Dressing

Essig-Öl, griechischer Joghurt, Avocado, Pesto, Hummus



Tipps & Tricks



Wähle Lebensmittel, die du gerne isst und die dich satt machen – iss keine Lebensmittel nur weil sie gesund sind



Geeignete Behälter zum Transport wählen, z.B. Lunchboxen, Müslibecher, Einmachgläser, Frischhaltedosen mit passendem Deckel, Mikrowellengeschirr



Schnell verderbliche Lebensmittel/Speisen bis zum Verzehr kühlen und Speisen eventuell vor dem Verzehr in der Mikrowelle aufwärmen



Max. 2-3 Tage im Voraus zubereiten, da die Speisen sonst Geschmack und Nährstoffe verlieren



Einmal Beilagen kochen, für zwei Gerichte verwenden: Viele Beilagen lassen sich wunderbar 3 Tage im Kühlschrank lagern, wenn sie bereits einmal gekocht wurden, z.B. Reis, Nudeln, Kartoffeln