

Veronika Pichl

Meal Prep

Gesunde Mahlzeiten vorbereiten,
mitnehmen und Zeit sparen

riva

Inhalt

Mit Meal Prep mehr Zeit für die schönen Dinge	9
Was ist »Meal Prep« überhaupt?	11
Modetrend Meal Prep?	11
Unsere Meal-Prep-Rezepte: Einfach erklärt	13
Meal Prep: Die Vorteile	14
Unser Meal-Prep-Einmaleins	16
Mit Meal Prep durchstarten – so klappt's	16
Die Zusammenstellung der Mahlzeiten	22
Praxisteil: Jetzt geht's los!	24
Welcher Meal-Prep-Typ bin ich?	24
Die wichtigsten Punkte für Ihre Planung	25
Meal-Prep-Wochenpläne	27
Zum Umgang mit diesem Buch	28
Wochenplan 1	29
Vorhaben und Voraussetzungen	29
Bedarfsliste 1	30
Die Rezepte der Woche	31
<i>Johannisbeer-Granola + Granola-Cookies</i>	31
<i>Erdbeer-Bananen-Smoothie</i>	33
<i>Himbeer-Haferflocken-Smoothie</i>	34
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	35
Wochenplan 2	37
Vorhaben und Voraussetzungen	37
Bedarfsliste 1	39
Die Rezepte der Woche (Mo-Mi)	40
<i>Karotten-Fenchel-Curry mit Reis</i>	40
<i>Reissalat im Glas</i>	42
<i>Gemischtes Obst</i>	44
<i>Süßkartoffelmuffins</i>	45
<i>Süßkartoffel-Couscous-Bratlinge</i>	46
<i>Sourcream-Dip</i>	48
<i>Süßkartoffel-Couscous-Burger</i>	49
<i>Kartoffel-Karotten-Suppe</i>	50
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick	51
Bedarfsliste 2	55
Die Rezepte der Woche (Do-Fr)	56
<i>Rote-Bete-Salat mit Schafskäse, gekochten Eiern und Walnüssen</i>	56
<i>Spaghettimuffins</i>	57
<i>Rote-Bete-Kokos-Suppe</i>	58

<i>Tomatensoße stückig</i>	59
<i>Tomatensuppe cremig</i>	60
<i>Joghurt mit Beeren</i>	61
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick	62
Wochenplan 3	63
Vorhaben und Voraussetzungen:	63
Bedarfsliste 1	64
Die Rezepte der Woche (Mo-Mi)	65
<i>Oatmeal mit Heidelbeeren und Pfirsich</i>	65
<i>Pfirsich-Smoothie</i>	66
<i>Ofengemüse mit Quinoa und Kräuter-Feta</i>	67
<i>Bananenbrot</i>	69
<i>Hähnchenbrustfilet-Varianten</i>	70
<i>Vanille-Chia-Pudding</i>	71
<i>Apfelkompott</i>	72
<i>Curry-Quinoa mit dicken Bohnen und Erbsen</i>	73
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick	74
Bedarfsliste 2	77
Die Rezepte der Woche (Do-Fr)	78
<i>Schokoladen-Chia-Pudding</i>	78
<i>Gnocchi</i>	79
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick	80
Wochenplan 4	81
Vorhaben und Voraussetzungen:	81
Bedarfsliste	82
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	83
<i>Smoothies und Shakes</i>	85
<i>Grüner Smoothie</i>	86
<i>Erdbeer-Bananen-Spinat-Smoothie</i>	86
<i>Beeren-Smoothie</i>	87
<i>Granola Bars</i>	88
<i>Gebratene Garnelen</i>	89
<i>Garnelenspaghetti</i>	90
<i>Ofengemüse</i>	91
<i>Überbackenes Ofengemüse</i>	92
<i>Gebratene Garnelen mit Ofengemüse und Reis</i>	93
<i>Hackbällchen</i>	94
<i>Hackbällchen mit Tomatensoße zu Reis</i>	95
Vorhaben und Voraussetzungen:	96
Bedarfsliste 1 für Meal-Prep-Tag 1	97
Die Rezepte der Woche (Mo-Mi)	98
<i>Nuss-Granola</i>	98
<i>Overnight Oats</i>	99

Quinoa-Spargel-Salat	100
Nuss-Snack	101
Lachs mit grünem Spargel	102
Lachs-Salat	104
Hummus	105
Spinat-Quinoa-Bratlinge	106
Burger mit Spinat-Quinoa-Bratling und Hummus	108
Bedarfsliste 2 für Meal-Prep-Tag 2	109
Die Rezepte der Woche (Do-Fr)	110
Griechischer Salat to go	110
Überbackene rote Linsenpasta	112
Wochenplan 6	114
Vorhaben und Voraussetzungen:	114
Bedarfsliste	115
Die Rezepte der Woche	116
Dinkelnudeln to go	116
Spinatpesto	117
Couscous mit Spinatpesto	118
Dinkelpasta mit Spinatpesto	119
Dinkelvollkorn-Wraps mit Lachs-Ei-Füllung	120
Blumenkohl-Couscous-Gemüse	122
Gefüllte Zucchini-Boote	123
Gemüsereis-Pfännchen mit Garnelen	124
Hähnchenspieße	126
Kräuter-Vinaigrette	127
Wochenplan 7	128
Vorhaben und Voraussetzungen:	128
Bedarfsliste	129
Wochenplan 8	130
Vorhaben und Voraussetzungen	130
Bedarfsliste	131
Wochenplan 9	132
Vorhaben und Voraussetzungen	132
Bedarfsliste	134
Wochenplan 10	135
Vorhaben und Voraussetzungen:	135
Bedarfsliste	136
Tipps und Extra-Rezepte für Ihre eigenen Pläne	137
Proteinbeilagen aus Fleisch und Fisch	137
Spieße aus Fleisch und Fisch	137
Fleisch braten oder grillen	138

Gemüsezubereitungen im Ofen	139
<i>Ratatouille-Gemüse</i>	139
<i>Stärkehaltiges Gemüse wie Süßkartoffeln, Kartoffeln etc.</i>	140
Snacks und Frühstück	141
<i>Raw Bites</i>	141
<i>Cranberry-Chocolate-Porridge-Cookies</i>	142
<i>Heidelbeer-Pfirsich-Couscous</i>	143
Dressings und Dips	144
<i>Joghurt-Dressing</i>	145
<i>Zitrus-Honig-Dressing</i>	146
<i>Kräuterquark</i>	147
Knäckebrot und Cracker	148
<i>Knäckebrot</i>	148
<i>Dinkel-Cracker</i>	149
<i>Saaten-Knäckebrot</i>	150
Snacks im Glas	151
<i>Polenta mit Gemüse</i>	151
<i>Gemüsereis</i>	152
<i>Spaghettisalat</i>	153
Übersicht über die Rezepte	154
Danksagung	157
Über die Autorin	158
Bild- und Rezeptnachweis	159