Meal Prep

Diese Woche geht es um das Thema Meal-Prepping.
Erstelle einen Essensplan an den du dich 5-7 Tage lang hältst.

Wenn du deine Mahlzeiten planst, dann weichst du weniger von diesem Plan ab und nimmst automatisch weniger Kalorien zu dir, denn es wird nicht zwischendurch hungrig auf schnell verfügbare Lebensmittel zurückgegriffen. Schreibe deine Einkaufsliste für 5-7 Tage und kaufe nur ein, was du vorab auf die Liste gesetzt hast.

Beide Listen, Tipps für die Umsetzung und einige Meal-Prepping Ideen findest du auf den folgenden Seiten.

Die ersten Schritte:

- Erstelle deinen Essensplan (Vorlage findest du auf den folgenden Seiten)
- Stelle deine Einkaufsliste zusammen (Vorlage findest du auf den folgenden Seiten)
- Bereite deine Mahlzeiten vor
- Nehme deine Mahlzeiten mit oder esse diese zu Hause

Mahlzeiten clever zusammenstellen:
Wichtig ist, dass dich das vorbereitete Essen satt und zufrieden statt müde macht. Achte auf die Portionsgröße. Wenn dir 3 Mahlzeiten nicht ausreichen, plane Snacks ein, bereite diese ebenfalls vor und nimm sie einfach mit.

Die richtigen Zutaten und Behälter:
Du vermeidest, dass die Zutaten durch lange Kühlung an Geschmack einbüßen oder mit der Zeit unappetitlich aussehen, indem du die richtigen Zutaten und Behälter auswählst.
Die Behälter sollen ausreichend Platz bieten, gut und dicht verschließen und idealerweise Mikrowellen- sowie Gefrierfest sein.

Den richtigen Zeitpunkt für die Planung und die Umsetzung finden:
Oftmals eignet sich das Wochenende oder freie Tage besonders gut für eine Meal-Prep Session.
Wenn du aus Zeitnot schon für die 5 Tage vorkochst, friere die Gerichte nach dem Abkühlen ein um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten.
Mit ein bisschen mehr Übung und den passenden schnellen Rezepten für unterwegs, reicht dir irgendwann eine Stunde am Vorabend aus, um das Essen für den nächsten Tag vorzubereiten.

Strukturiert vorgehen:
Wenn du mehrere warme Mittag- oder Abendessen vorkochen möchtest überlege dir vorher genau, in welcher Abfolge du die Zutaten am besten zubereitest und koche 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.

TIPPS ZUR UMSETZUNG:

Im Folgenden eine Auswahl an geeigneten Meal-Prep-Zutaten:

- Ballaststoffreiches Gemüse und Obst:
  - Karotten, Kürbis, Zucchini, Tomaten, Gurke, Brokkoli, Blumenkohl, Rote Bete, Paprika, grüne Blattsalate;
  - Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Beeren etc.

- Stärkehaltige Beilagen:
  - Getreide/ Pseudogetreide wie Hafer- und Hirseflocken,
  - Quinoa, Bulgur, Couscous, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Süßkartoffeln;
  - Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen etc.

- Sättigende Eiweißlieferanten:
  - Fleisch (Rind, Huhn, Schwein);
  - Fisch;
  - Eier (hart gekocht);
  - Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Milch sowie Käse;
  - Hülsenfrüchte;
  - Tofu (natur) etc.

- Saucen, Dips, Kräuter und Gewürze:
  - Tomatensauce und -mark;
  - Ajvar (Paprikapaste);
  - selbstgemachter Kräuterquark
  - Hummus (Kichererbsenmus) oder Guacamole (Avocadomus)
  - Gemüsebrühe/ Pesto (selbstgemacht);
  - frische und getrocknete Kräuter und Gewürze etc.

BELIEBTE MEAL-PREP-IDEEN: FRÜHSTÜCK UND SNACKS

- Haferflocken mit Joghurt/ Quark/ Milch, Beeren und Nüssen

- Joghurt/ Quark mit verschiedenen Früchten und Nüssen

- Belegte Brote oder Brötchen

- Rohkost mit Dip (z.B. Kräuterquark, Hummus)

- Selbstgebackene Gemüse-Muffins, Powerballs oder Nusskugeln

- Mischungen aus Nüssen und Samen, Kokoschips (ungesalzen und ungezuckert)

- Käsewürfel oder Mozarella-Bällchen

- Obst, Gemüsesmoothies; Kefir, Ayran

BELIEBTE MEAL-PREP-IDEEN: HAUPTGERICHTE

- Kartoffeln mit Kräuterquark

- Nudel- oder Reis-Salate mit Gemüse und Eiweißbeilage

- Aufläufe mit Gemüse, Fleisch und/ oder Käse

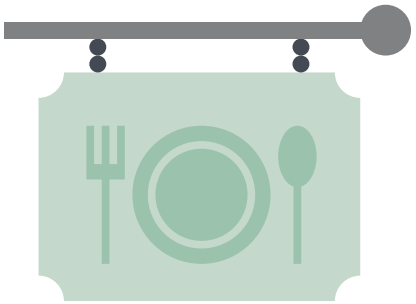
- Gebratenes oder gebackenes Gemüse mit Eiweißbeilage

- Salate mit (Pseudo-) Getreide- oder Hülsenfrüchten, Gemüse und Eiweißbeilage

- Gemüsesuppen mit verschiedenen Einlagen

- Wraps oder Gemüsequiche

- Grüne Blattsalate mit Gemüse, Eiweißbeilage und Dressing



DEIN ESSENSPLAN

HIERABNEHMEN.DE
DIE ABNEHM-AKADEMIE

	FRÜHSTÜCK	SNACK	MITTAGESSEN	SNACK	ABENDESSEN	SNACK
MO						
DI						
MI						
DO						
FR						
SA						
SO						

HIERABNEHMEN.DE
DIE ABNEHM-AKADEMIE

DEINE EINKAUFSLISTE

OBST:

GEMÜSE:

FISCH & FLEISCH:

SNACKS:

MILCH- UND KÜHLPRODUKTE:

GETRÄNKE:

KOSMETIK- UND HYGIENEARTIKEL:

REINIGUNG / SONSTIGES: