

***Meal Prep für jeden Tag –
Schnell, gesund & lecker vorkochen: Über 200
einfache Rezepte mit Nährwertangaben &
Wochenplänen für stressfreie Mahlzeiten***

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
So holst du das Beste aus diesem Buch heraus	12
Kapitel 1: Meal Prep Basics – Die Grundlagen	13
1.  Clever planen	15
Zeitmanagement & Küchenorganisation	16
• Die Kraft des „Batchings“	16
• Küchen-Setup: Schluss mit dem Chaos	16
• Essenzielle Ausrüstung & Aufbewahrung	16
• Die richtigen Behälter machen den Unterschied	16
2. Haltbarkeit & Lagerung von Lebensmitteln	17
1. So lagerst du deine Mahlzeiten richtig:	17
Kühlschrank-Zonen, die wirklich Sinn ergeben	18
•  So richtest du deinen Kühlschrank sinnvoll ein:	18
•  Bonus-Tipps für mehr Ordnung:	19
Meal Prep für spezielle Ernährungsweisen	19
•  Wenn du Low Carb oder Keto isst:	20
•  Wenn du glutenfrei isst:	20
3. Apfelkuchen-Gewürz Overnight Oats	21
4. Cremige Mango-Kokosnuss-Chia-Cups	22
5. Blaubeer-Zitronen-Cheesecake-Oats	23
6. Mokka-Haselnuss Overnight Delight	24
7. Erdbeer-Basilikum-Chia-Parfaits	25
8. Bananenbrot-Oats mit Walnüssen	26
9. Dunkle Schoko-Himbeer-Chia-Cups	27
10. Karottenkuchen-Oats mit cremigem Swirl	28
11. Tropische Passionsfrucht-Chia-Schichten	29
12. Zimtschnecken-Oats mit Joghurt-Drizzle	30
13. Pistazien-Rosenwasser-Chia-Pudding	31
14. Erdnussbutter-&-Marmeladen-Oats im Glas	32
15. Pfirsich-Cobbler-Overnight-Oats	33
16. Pumpkin-Pie-Gewürz-Chia-Pudding	34
17. Key Lime Pie Chia-Frühstücks-Cups	35
18. Schwarzwälder Oats mit Kirschen	36

Frühstücksmuffins & -riegel	37
19. Spinat-Feta Sunrise-Eiermuffins	37
20. Bananen-Walnuss-Power-Muffins.....	38
21. Apfel-Zimt-Morgenmuffins.....	39
22. Zucchini-Karotten-Sunshine-Muffins.....	40
23. Blaubeer-Mandel-Crumble-Riegel.....	41
24. Süßkartoffel-Schoko-Muffins.....	42
25. Erdnussbutter-Hafer-Energieriegel.....	43
26. Kürbis-Cranberry-Harvest-Muffins	44
27. Zitronen-Mohn-Protein-Muffins	45
28. Matcha-Grüntee-Hafer-Riegel.....	46
29. Mokka-Espresso-Kickstart-Riegel	47
30. Mango-Kokosnuss-Inland-Muffins	48
31. Chai-Gewürz-Energieriegel mit Datteln	49
32. Doppelt-Schoko-Avocado-Muffins	50
33. Aprikosen-Pistazien-Hafer-Crunch-Riegel.....	51
34. Feigen-Tahini-Frühstücksmuffins	52
Herzhafte Frühstücksideen.....	53
35. Gemüsegarten-Frittata-Quadrate	53
36. Geräucherte-Lachs-&-Dill-Quiche-Cups	54
37. Gefrierfreundliche Frühstücks-Burritos	55
38. Süßkartoffel-Black-Bean-Hash	56
39. Gewürzte Shakshuka-Bowls.....	57
40. Puten-Gemüse-Rührei-Boxen.....	58
41. Frühstücks-Blumenkohl-Reis	59
42. Pesto-Ei-&-Tomaten-Sandwiches	60
43. Pikante Kichererbsenmehl-Pfannkuchen	61
44. Avocado-Eiersalat-Wraps	62
45. Hüttenkäse-Kräuter-Bowls	63
46. Kimchi-Reis im Glas mit Spiegelei.....	64
47. Mediterraner Auberginen-Auflauf.....	65
48. Tofu-Gemüse-Rührei-Boxen.....	66
Kapitel 3: Schnelle Lunchbox-Ideen.....	67
Salate zum Mitnehmen:	67
49. Pikante griechische Kichererbsen-Salatgläser	67
50. Thailändischer Erdnuss-Hühnchen-Crunch-Salat	68

51. Quinoa & gerösteter Gemüsesalat



.....69

52. Linsen-Rüben-Ziegenkäse-Salat



.....70

53. Caesar-Salat mit knusprigen Kichererbsen



.....71

54. Proteinreicher Niçoise-Salat mit Thunfisch.....	72
55. Caprese-Farro-Salat mit Basilikumöl	73
56. Teriyaki-Lachs Power-Bowl	74
57. Schwarze-Bohnen-Salat mit geröstetem Mais	75
58. Couscous mit Granatapfel & Minze.....	76
59. BBQ Hähnchen & Krautsalat Gläser	



.....	77
60. Mediterraner Orzo-Salat	78
61. Geräucherter Tofu-Edamame-Salat.....	79
62. Gerösteter Blumenkohl mit Tahini	80
63. Würziger Taco-Salat im Glas (Southwestern-Style)	81
64. Apfel-Walnuss-Salat mit Ziegenkäse	82
Wraps & Sandwiches	83
65. Puten-Pesto-Spinat-Wraps	83
66. Bunte Veggie-Hummus-Wraps	84
67. Chicken-Caesar-Pita-Taschen.....	85
68. Falafel- und Tzatziki-Fladenbrot-Wraps	86
69. Würzige Buffalo-Blumenkohl-Wraps	87
70. Avocado-Thunfisch-Vollkorn-Wraps.....	88
71. Caprese-Sandwich mit Balsamico-Glasur.....	89
72. Wraps mit Brathähnchen & Meerrettich	90
73. BBQ-Jackfruit-Sandwiches	91
74. Mediterrane Gemüse-Oliven-Wraps.....	92
75. Koreanische BBQ-Hähnchen-Wraps	93
76. Hähnchen-Wraps mit Sesam und Ingwer.....	94
77. Bagel-Sandwiches mit Räucherlachs	95
78. Gegrillte Halloumi-Gemüse-Wraps	96

79. Sandwiches mit Kichererbsensalat & Curry.....	97
80. Wraps mit Honig-Senf-Hähnchen	98
Warme Mikrowellenmahlzeiten	99
81. -Hähnchen-Reisschalen	99
82. Herzhafte Gemüse-Lasagna-Muffins mit Käse.....	100
83. Herzhaftes Puten-Chili mit Bohnen.....	101
84. Quinoa gefüllte Paprikahälften	102
85. Cremiger Pesto-Nudelaufwurf.....	103
86. Garnelen-Bratreis-Bowls.....	104
87. Chicken-Brokkoli-Alfredo-Bowls	105
88. Herzhafter vegetarischer Shepherd's Pie	106
89. Scharfe Koreanische Rindfleisch-Reisschalen	107
90. Spaghetti-Kürbis mit Fleischsauce	108
91. Cajun-Jambalaya mit Hähnchen	109
92. Linsen-Curry mit Reis	110
93. Überbackene Ziti-Muffins mit Käse.....	111
94. Marokkanische Hähnchen-Tagine-Bowl	112
95. BBQ-Puten-Fleischbällchen-Reisschale	113
96. Thai-Rotes-Curry-Gemüse-Bowl	114
Vegan & Vegetarisch	115
97. Mediterrane Linsen-Wraps.....	115
98. Kichererbsen-Shawarma-Salat im Glas	116
99. Süßkartoffel-Enchilada-Bowls	117
100. Veganer Pad Thai im Street-Style	118
101. Couscous-Schalen mit geröstetem Gemüse	119
102. Blumenkohl-Tikka-Masala-Bowls	120
103. Gefüllte Paprika mit Pilz-Quinoa.....	121
104. Griechische Orzo-Kichererbsen-Bowls	122
105. Pikante Linsen-Sloppy-Joes.....	123
106. Teriyaki-Tofu-Stir-Fry-Bowls	124
107. BBQ-Jackfruit-Reisschalen.....	125
108. Butternut-Kürbis-Kale-Pasta	126
109. Süßkartoffel-Bowl mit scharfem Erdnuss-Dressing	127
110. Falafel-Teller mit Hummus.....	128
111. Moussaka mit Aubergine & Linsen	129
112. Vegane Sushi-Burrito-Wraps	130
Kapitel 4: Abendessen entspannt vorbereiten.....	131

One-Pot-Gerichte.....	131
113. Zitronen-Knoblauch-Hähnchen mit Reis (One-Pot)	131
114. Chili-Mac One-Pot Comfort Bowl	132
115. Cremiges Kokos-Linsen-Curry (One-Pot).....	133
116. Parmesan-Pilz-Orzo aus der Pfanne	134
117. Garnelen-Tomaten-Risotto	135
118. Weißer-Bohnen-Kale-Eintopf	136
119. Tex-Mex Quinoa-Pfanne	137
120. Marokkanischer Kichererbsen-Tagine.....	138
121. One-Pot Chicken Alfredo mit Penne	139
122. Grünes Thai-Curry mit Gemüse.....	140
123. Hähnchen-Paprika-Pasta-Pfanne	141
124. Mediterraner Fischeintopf	142
125. Herzhaftes Butternut-Chili	143
126. Jambalaya mit Hähnchen & Garnelen	144
127. Hähnchen-Tortilla-Suppe	145
128. Würzige Erdnuss-Nudelpfanne.....	146
Aufläufe & Ofengerichte.....	147
129. Überbackene Pasta-Muscheln mit Spinat & Ricotta.....	147
130. Überbackener Hühnchen-Enchilada-Auflauf	148
131. Griechischer Moussaka-Auflauf.....	149
132. Brokkoli-Cheddar-Quinoa-Auflauf	150
133. Buffalo-Blumenkohl-Auflauf mit Joghurt-Sauce.....	151
134. Klassischer Thunfisch-Nudel-Auflauf.....	152
135. Provençalischer Ratatouille-Auflauf	153
136. BBQ-Hähnchen-Süßkartoffel-Auflauf	154
137. Gebackene Auberginen-Parmesan.....	155
138. Tex-Mex Auflauf mit Schwarzen Bohnen	156
139. Pesto-Hähnchen-Zucchini-Auflauf	157
140. Überbackener Gefüllter Paprika-Auflauf	158
141. Lachs mit Spargel aus dem Ofen.....	159
142. Veganer Shepherd's Pie.....	160
Bowls & Pfannengerichte	161
143. Koreanische Bulgogi-Rindfleisch-Bowls.....	161
144. Sesam-Ingwer-Tofu-Wok.....	162
145. Teriyaki-Hähnchen-Power-Bowls.....	163
146. Scharfe Thai-Basilikum-Garnelen-Bowls	164

147. Mediterrane Falafel-Bowls.....	165
148. Süß-Sauer-Hähnchen mit Wokgemüse.....	166
149. Mexikanische Burrito-Bowls.....	167
150. Bowl mit Erdnuss-Tofu	168
151. Knoblauch-Steak-Bowl mit Butter	169
152. Dekomponierte Lachs-Sushi-Bowls.....	170
153. Cashew-Hähnchen-Wok	171
154. Quinoa-Bowls mit geröstetem Gemüse.....	172
155. Kimchi-Reis-Bowls (gebraten).....	173
156. Jerk-Hähnchen-Bowls mit Mango.....	174
157. Mediterrane Getreide-Gemüse-Bowls	175
158. Caprese-Nudelsalat Meal Prep.....	176
159. Caprese-Quinoa-Bowl	177
160. Asiatische Soba-Nudel-Bowl.....	178
161. Teriyaki-Hähnchen mit Brokkoli & Reis.....	179
162. Teriyaki-Jackfruit-Wok-Bowls.....	180
Meal-Prep-Rezepte mit Fleisch, Fisch oder Tofu	181
163. Zitronen-Knoblauch-Lachs mit Gemüse (Meal-Prep-Boxen)	181
164. Honig-Senf-Hähnchenschenkel.....	182
165. Schwarzer Tilapia mit Reis.....	183
166. Teriyaki-Tofu-Steaks mit Reis & Brokkoli	184
167. Scharfe Taco-Boxen mit Putenhack	185
168. BBQ Pulled Chicken mit Quinoa & Gemüse	186
169. Gebackener Kabeljau mit Rosmarin-Kartoffeln	187
170. Knoblauchbutter-Garnelen mit Brokkoli und Reis.....	188
171. Sesam-Tofu-Würfel mit Brokkoli & Reis	189
172. Blech-Hähnchen-Fajitas	190
173. Rindfleisch-Stroganoff mit Vollkornnudeln	191
174. Zitronen-Zucchini-Nudeln mit Garnelen.....	192
175. Hähnchenschnitzel mit Ahorn-Dijon-Glasur.....	193
176. Pesto-Lachs mit Zucchini-Nudeln	194
177. Thai-Basilikum-Wok mit Putenhack	195
178. Klassische Spaghetti Bolognese Meal Prep.....	196
Kapitel 5: Snacks & Extras	197
Gesunde Snacks für zwischendurch	197
179. Geräucherte Kichererbsen aus dem Ofen	197
180. Apfelscheiben mit Mandelmus	198

181. Erdnussbutter-Hafer-Energy-Bites	199
182. Frisches Gemüse mit Joghurt-Dip	200
183. Knusprige Grünkohl-Chips mit Meersalz	201
184. Dunkle Schoko-Nuss-Clustern.....	202
185. Joghurt-Beeren-Crunch im Glas	203
186. Gedämpfte Edamame mit Meersalz.....	204
187. Knusprige Granola-Cluster	205
188. Gurken-Hummus-Häppchen	206
189. Mini-Caprese-Spieße.....	207
190. Reiswaffeln mit Nussmus-Topping.....	208
191. Protein-Snackboxen mit Ei	209
192. Gefrorene Joghurt-Trauben.....	210
193. Süßes & würziges Popcorn	211
194. Hüttenkäse-Becher mit Ananas	212
Dips, Soßen & Dressing.....	213
195. Klassisches cremiges Hummus	213
196. Rauchiges Rote-Paprika-Hummus	214
197. Frischer Gurken-Tzatziki	215
198. Cremiges Avocado-Limetten-Dressing	216
199. Zitronen-Knoblauch-Tahin-Soße.....	217
200. Geräucherte Chipotle-Salsa	218
201. Spinat-Basilikum-Pesto	219
202. Samtige Cashew-Käsesoße.....	220
203. Knoblauch-Joghurt-Aioli	221
204. Süßes Honig-Senf-Dressing.....	222
205. Pikante Chimichurri-Soße.....	223
206. Erdnuss-Satay-Dip.....	224
207. Karotten-Ingwer-Miso-Dressing.....	225
208. Buffalo-Joghurt-Dip	226
Kapitel 6: Wochenpläne & Einkaufslisten	227
Wochenplan für Einsteiger	227
• Einkaufsliste für Einsteiger	227
 Wochenplan für Berufstätige	228
Vegetarischer Wochenplan	229
 Fitness-Wochenplan	230

 Blanko-Vorlage: Wochenplan (5 Tage).....	231
FAZIT	232
ANHANG.....	234
209. Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.....	234
Quellen & Empfehlungen	235

Einleitung

Die meisten Menschen haben schon einmal versucht, Meal Prep in irgendeiner Form umzusetzen – und es dann wieder aufgegeben.

Vielleicht ging es dir genauso: Du hast am Sonntag stundenlang gekocht, warst stolz auf dich... und konntest spätestens am Mittwoch kein einziges Tupperware mit Hähnchen mehr sehen.

Oder du hast einen großen Plan erstellt, dich eine Woche lang daran gehalten – und dann kam das echte Leben dazwischen.

Und plötzlich fühlt es sich an, als hättest du „versagt“.

Aber die Wahrheit ist: **Du hast nicht versagt. Der Plan hat einfach nicht zu deinem Leben gepasst.**

Meal Prep funktioniert nur, wenn es **flexibel, realistisch und dauerhaft machbar** ist. Genau darum geht es in diesem Buch.

Wir streben keine Perfektion an. Wir bauen ein System auf, das dir hilft, wenn das Leben chaotisch wird – nicht eines, das genau dann auseinanderfällt.

Was du wirklich davon hast

Wenn du Mahlzeiten auf eine Weise vorbereitest, die zu deinem Alltag passt:

- **Gewinnst du Zeit zurück.**
- **Du verschwendest weniger Lebensmittel**, die sonst schlecht geworden wären.
- **Du bestellst weniger unüberlegt**, nur weil du zu müde bist zum Kochen.
- **Du isst automatisch besser**, nicht weil du plötzlich super diszipliniert bist, sondern weil das bessere Essen schon auf dich wartet.

Und ganz ehrlich? Du fühlst dich einfach **weniger gestresst**. Es ist eine Entscheidung weniger, die du täglich treffen musst.

Und wenn du eh schon genug um die Ohren hast – mit Arbeit, Kindern, Beziehungen, Stress, Nachrichten – dann macht genau das den Unterschied.

Nein, Meal Prep wird dein Leben nicht magisch reparieren.

Aber es wird deinen Alltag spürbar erleichtern.

Und das zählt.

So holst du das Beste aus diesem Buch heraus

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass du überall einsteigen kannst – je nachdem, wo du gerade stehst.

Starte mit einem kompletten Wochenplan, wenn du magst. Oder fang klein an, zum Beispiel mit ein paar vorbereiteten Frühstücken, um entspannter in den Morgen zu kommen.

Jedes Kapitel ist ein Werkzeug, kein Gesetz.

Nutze, was gerade zu dir passt, überspringe den Rest (fürs Erste) – und komm zurück, wenn sich dein Bedarf verändert.

Jede Sektion enthält:

- Schnelle, bewährte Rezepte
- Clevere Abkürzungen, die Zeit sparen
- Anpassungen für verschiedene Ernährungsweisen
- Tipps zur Aufbewahrung, damit dein Essen auch wirklich frisch bleibt
- Kurzübersichten (geeignet zum Einfrieren? Mikrowellenfest? Unterwegs mitnehmbar?)

Du bist nicht hier, um ein Essens-Roboter zu werden.

Du bist hier, um **besser zu essen, dich besser zu fühlen** und **weniger Energie mit der täglichen Essensfrage zu verschwenden**.

Dieses Buch ist deine Abkürzung.

Wichtige Hinweise zu den Nährwertangaben

Zu jedem Rezept findest du Nährwertinformationen – aber bleiben wir realistisch: Zahlen sind **Information, keine Bewertung**.

Wir geben Kalorien, Makros und Portionen an, um dir die Planung zu erleichtern – **nicht**, um dir zu sagen, **was** oder **wie viel** du essen sollst.

Ein paar Dinge zum Mitnehmen:

- Die Angaben gelten **pro Portion** (siehe Details im Rezept).
- Wenn du Zutaten austauschst, ändert sich der Nährwert leicht – **und das ist völlig okay**.
- Die Portionsgrößen orientieren sich am Durchschnitt, **aber du kennst deinen Körper besser als jede Zahl**.
- **Balance steht im Vordergrund**, nicht Verzicht.

Wenn du eine bestimmte Ernährung verfolgst – aus gesundheitlichen, sportlichen oder anderen Gründen – findest du im Buch immer wieder Hinweise dazu.

Trotzdem: **Dies ist kein Diätbuch. Es ist ein Lebensbuch – mit Essen darin.**

Kapitel 1: Meal Prep Basics – Die Grundlagen

Meal Prep bedeutet nicht nur hübsche Glasdosen auf Instagram. Es geht darum, **Stress zu reduzieren, Zeit zu sparen, besser zu essen** – und deine gesunden Ziele auch dann durchzuziehen, **wenn das Leben chaotisch wird**.

Dieses Kapitel ist dein Crashkurs in der **realistischen, alltagstauglichen Version von Meal Prep**.

Kein unnötiger Aufwand, keine überambitionierten Pläne.

Du lernst, was **wirklich zählt** – und was dafür sorgt, dass du **nicht nur einmal motiviert am Sonntag kochst**, sondern Woche für Woche dranbleibst.

Gute Planung: Einkaufsliste & Wochenübersicht

Wenn du diesen Teil überspringst, tappst du planlos durch die Woche – und das ist genau der Moment, in dem Lebensmittel verderben oder du wieder Lieferessen bestellst.

Der Sinn von Meal Prep ist, **das Raten beim Essen rauszunehmen**.

So planst du eine Woche ohne großes Kopfzerbrechen:

Schritt 1: Wähle deine Prep-Tage

- **Haupt-Prep-Tag:** Die meisten nehmen Sonntag – aber jeder Tag funktioniert. Hauptsache, du hast 1–2 Stunden Zeit zu Hause.
- **Mini-Prep:** Eine schnelle 15–20-Minuten-Einheit unter der Woche reicht, um Snacks aufzufüllen oder den Kühlschrank kurz zu ordnen.

Schritt 2: Schau dir deine Woche an

Stell dir diese Fragen:

- Wie viele Abendessen werde ich zu Hause kochen?
- Brauche ich Lunches zum Mitnehmen?
- Gibt es Abende, an denen ich garantiert zu müde zum Kochen bin?

PRO-TIPP:

Plane nicht 7 Abendessen.

Du brauchst sie nicht. Die meisten Menschen essen mindestens 1–2 Mal auswärts, bestellen etwas oder verwerten Reste.

4–5 geplante Mahlzeiten reichen völlig aus.

Schritt 3: Erstelle eine Master-Einkaufsliste

Sortiere deine Einkäufe nach Bereichen im Supermarkt – **Obst & Gemüse, Vorratsschrank, Eiweißquellen, Kühlregal, Tiefkühlware** – so sparst du Zeit und vermeidest spontane Extra-Einkäufe unter der Woche.

Beispiel-Format:

KATEGORIE	ARTIKEL
Obst & Gemüse	Brokkoli, Cherrytomaten, Spinat, Knoblauch
Eiweißquellen	Hähnchenschenkel, Tofu, Bohnen aus der Dose
Vorratsschrank	Naturreis, Haferflocken, Olivenöl, Sojasoße
Kühlregal	Eier, geriebener Käse, griechischer Joghurt
Snacks	Hummus, Nüsse, Popcorn, Obst

TIPP:

Druck dir dieses Layout aus oder speichere es auf dem Handy und **fülle es jede Woche neu aus.**

1. Clever planen

Planungsstil:

4 Mahlzeiten + flexible Snacks

Resultat:

- ✓ Das Essen wird tatsächlich gegessen
- 😊 Weniger Stress, mehr Zufriedenheit

✗ Überplanen

Planungsstil:

7 Mahlzeiten, alles von Grund auf selbst gekocht

Resultat:

- 😞 Burnout, Lebensmittelverschwendung, Stress
- 🗑️ Viel Aufwand, wenig Nutzen

Fazit: Plane smart, nicht perfekt.

Weniger ist oft mehr – besonders beim Meal Prep!

Smart Planning vs Overplanning



Zeitmanagement & Küchenorganisation

Meal Prep muss kein 4-stündiger Sonntag-Marathon sein. Es geht nur darum, **strategisch vorzugehen**.

- **Die Kraft des „Batchings“**

Koche nicht jedes Gericht einzeln – **denke in Komponenten**:

- Röste **alles Gemüse auf einmal**
- Bereite **zwei Eiweißquellen parallel** zu
- Koche eine **doppelte Menge an Getreide**

☞ Danach kannst du daraus flexibel Mahlzeiten zusammenstellen.

- **🕒 ZEITSPAR-TIPP:**

Lass während des Röstens oder Köchelns schon etwas anderes laufen:
z. B. **Snacks portionieren** oder **Gemüse schneiden**.

- **Küchen-Setup: Schluss mit dem Chaos**

Eine chaotische Küche macht alles zehnmals schwerer. Du brauchst kein Pinterest-Traumhaus – nur ein paar praktische Tricks:

Schnelle Gewinne:

- Lege alle Prep-Werkzeuge (Messer, Sparschäler, Schneidebrett) **an einen festen Platz**
- **Lagere Behälter mit Deckel zusammen** – entsorge alles, was nicht mehr dicht ist
- **Entrümpel deine Gewürzsammlung** – behalte nur das, was du wirklich nutzt

- **Essenzielle Ausrüstung & Aufbewahrung**

Du brauchst keine Luxus-Küchengeräte – **ein paar bewährte Basics** reichen völlig:

Tool	Warum es hilft
Großes Backblech	Zum Rösten von Gemüse, Fleisch, Tofu etc. gleichzeitig
Scharfes Kochmesser	Schnelleres Schneiden, weniger Handbelastung
2 Schneidebretter	Eines für Fleisch, eines für alles andere
Reiskocher oder Instant Pot	Spart Zeit, perfekt für Reis, Quinoa, Suppen
Große Antihaftpfanne	Ideal zum Anbraten großer Mengen oder fürs Aufwärmen

- **Die richtigen Behälter machen den Unterschied**

Wenn deine Behälter nerven, **kippt dein ganzes System**.

Darauf solltest du achten:

- **Klar & stapelbar:** damit du den Überblick behältst
- **Mikrowellen- & spülmaschinenfest:** keine Handwäsche mehr
- **Verschiedene Größen:** für Hauptgerichte, Snacks, Soßen etc.

✗ Vermeide: unpassende Deckel, seltsame Formen, verfärbten Kunststoff

✓ Besser: **3–5 einheitliche Behälter**, die sich ordentlich stapeln lassen

2. Haltbarkeit & Lagerung von Lebensmitteln

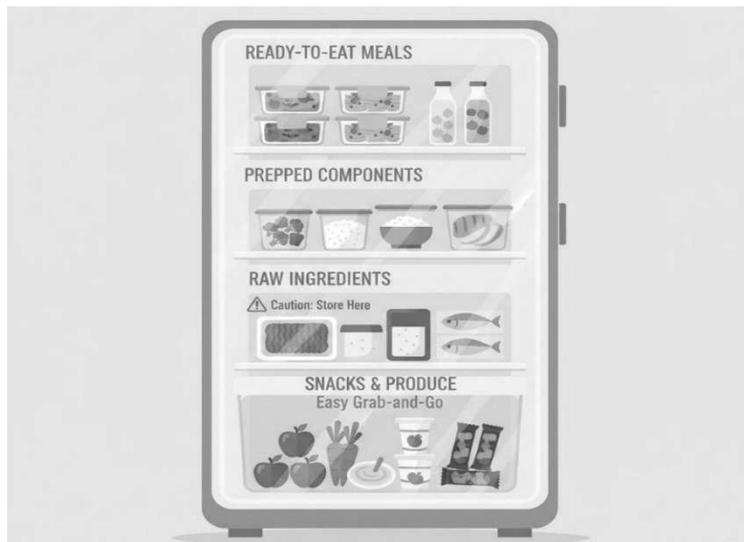
Meal Prep bringt nichts, wenn dein Essen zur Wochenmitte matschig oder zweifelhaft ist.

LEBENSMITTEL	KÜHLSCHRANK	TIEFKÜHLER
Gekochtes Fleisch/Fisch	3–4 Tage	2–3 Monate
Gekochtes Gemüse	4–5 Tage	2 Monate
Gekochte Getreide	5–6 Tage	3 Monate
Soßen/Dressings	1 Woche	1–2 Monate
Geschnittenes Gemüse	2–3 Tage	Nicht empfohlen

1. So lagerst du deine Mahlzeiten richtig:

2. Lass das Essen **vollständig abkühlen**, bevor du es verschließt.
3. **Beschrifte Behälter mit Datum** (z. B. Malerband + Marker).
4. **Sortiere den Kühlschrank nach Tag**, nicht nur nach Lebensmitteltyp.
5. **Lagere Dressings separat**, damit nichts durchweicht.

Kühlschrank-Zonen, die wirklich Sinn ergeben



Ein clever organisierter Kühlschrank spart dir nicht nur Zeit beim Kochen – er **verhindert auch Lebensmittelverschwendung** und hilft dir, dein Meal Prep-System aufrechtzuerhalten.

-  **So richtest du deinen Kühlschrank sinnvoll ein:**

1. Vordere Reihe = Sofort essen

Das ist deine „Essen-ist-fertig“-Zone.

Hier kommt alles hin, was du **bald aufbrauchen willst**:

- Vorgekochte Mahlzeiten
- Geöffnete Reste
- Snacks & Lunchbox-Elemente

 **Tipp:** Alles mit demnächst ablaufendem Datum **nach vorne schieben**

2. Mitte = Meal Prep Zutaten

Lagere hier vorbereitete **Komponenten**:

- Vorgekochtes Gemüse
- Gekochte Proteine (Hähnchen, Tofu, Bohnen)
- Gekochte Körner (Reis, Quinoa)

Das sind deine **Baukasten-Zutaten** für die Woche.

3. Untere Schubladen = Rohkost & Frisches

Die Gemüsefächer sind perfekt für:

- Frische Kräuter (in ein Glas Wasser stellen)
- Salate, Spinat, Brokkoli
- Möhren, Paprika & Co.

📦 Verwende luftdichte Behälter oder Papiertücher, um Kondenswasser zu vermeiden.

4. Tür = Kurzlebiges & Saucen

Die Tür ist die wärmste Zone – also gut für:

- Dressings, Soßen, Senf, Ketchup
- Zitronensaft, Brühe, fermentierte Lebensmittel

🚫 **NICHT lagern in der Tür:** Milchprodukte, rohe Eier oder Fleisch – die brauchen kühlere Plätze.

• 🛠️ **Bonus-Tipps für mehr Ordnung:**

- Nutze **durchsichtige Boxen oder Körbe** für Snacks, Reste oder Frühstückszutaten
- Halte **ein kleines Whiteboard** außen am Kühlschrank für eine schnelle Übersicht: „Was ist drin?“ / „Was muss weg?“
- Mache **einmal pro Woche einen „Kühlschrank-Reset“** – 5 Minuten reichen

Meal Prep für spezielle Ernährungsweisen

Du brauchst **keine komplett andere Strategie**, wenn du einer bestimmten Ernährungsform folgst. Du passt einfach deine Komponenten an.

🗣️ **Wenn du vegan oder pflanzlich isst:**

Dein Vorratsschrank sollte enthalten:

- **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Linsen, Tofu, Tempeh
- **Getreide:** Quinoa, Vollkornreis, Farro
- **Gemüse:** am besten in großen Mengen rösten
- **Gesunde Fette:** Avocado, Nüsse, Tahin

Meal-Prep-Tipps:

- Bereite eine **Basis-Sauce** wie Cashew-Creme oder Miso-Tahin zu – verfeinere sie dann mit verschiedenen Gewürzen.
- **Verlass dich nicht nur auf Salate.**
Warme Bowls sind genauso wichtig:
→ **Kombiniere Getreide + Hülsenfrüchte + geröstetes Gemüse + Sauce** = eine vollwertige Mahlzeit.

-  **Wenn du Low Carb oder Keto isst:**

Deine Basics könnten so aussehen:

- Gekochte Eier, gegrilltes Hähnchen, Lachs
- Zucchininudeln (Zoodles), Blumenkohlreis
- Snacks mit viel Fett: Käsewürfel, Oliven, Nüsse
- Grünes Blattgemüse + gesunde Öle

Meal-Prep-Tipps:

- Koche Proteine in großen Mengen mit einfachen Gewürzen – verfeinere sie dann mit verschiedenen Saucen für Abwechslung.
- Bereite Frühstück mit Eiern vor, z. B. Frittata oder Muffins.

-  **Wenn du glutenfrei isst:**

Empfohlene Alternativen:

- Verwende Reis, Quinoa oder zertifizierte glutenfreie Haferflocken
- Vorsicht bei Sojasauce → ersetze mit **Tamari** oder **Kokos-Aminos**
- Immer Etiketten prüfen – selbst Dosensuppen können Gluten enthalten

Meal-Prep-Tipps:

- Koche glutenfreies Getreide auf Vorrat und lagere es separat
- Mach deine Dressings selbst – dann weißt du, was drin ist

Du musst keinen „Meal Prep“-Pokal gewinnen.

Du willst einfach besser essen, weniger verschwenden und nicht durchdrehen in einer stressigen Woche. **Das ist alles.**

Manche Wochen wirst du voll durchziehen. Andere Wochen schaffst du vielleicht nur das Frühstück und ein paar Snacks vorzubereiten – **auch das ist ein Erfolg.**

Meal Prep geht nicht um Perfektion. Es geht darum, vorbereitet genug zu sein, um dir den Alltag leichter zu machen.

Kapitel 2: Frühstück zum Vorbereiten

Overnight Oats & Chia-Pudding

3. Apfelkuchen-Gewürz Overnight Oats



Zubereitungszeit: 5 Minuten | Kühlzeit: 6 Stunden oder über Nacht | Portionen: 2

Zutaten:

- 1 Tasse zarte Haferflocken
- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1/2 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- 1/2 TL Apfelkuchengewürz
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Ahornsirup (optional)

Zubereitung:

1. Haferflocken, Mandelmilch, Apfelmus, Chiasamen und Apfelkuchengewürz in einer Schüssel gut vermengen.
2. Abschmecken und bei Bedarf mit Ahornsirup süßen.
3. Gleichmäßig auf zwei kleine Gläser oder Behälter mit Deckel verteilen.
4. Fest verschließen und mindestens 6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank lagern.
5. Kalt genießen oder leicht erwärmen. Optional mit Apfelscheiben oder gehackten Walnüssen garnieren.

Portionsgröße: 1 Glas (ca. 1 Tasse)

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien: 215 | Eiweiß: 6 g | Fett: 5 g | Kohlenhydrate: 38 g | Ballaststoffe: 7 g | Natrium: 90 mg

MEAL PREP TIPP: Bereite 3–4 Gläser auf einmal vor – so hast du Frühstück für die ganze Woche griffbereit. Die Overnight Oats halten sich gut bis zu 4 Tage und werden mit der Zeit sogar noch cremiger.

4. Cremige Mango-Kokosnuss-Chia-Cups



Zubereitungszeit: 10 Minuten | **Kühlzeit:** 4 Stunden oder über Nacht | **Portionen:** 2

Zutaten:

- 1 Tasse leichte Kokosmilch (aus der Dose)
- 1/2 Tasse frische oder gefrorene Mango, fein gewürfelt
- 3 EL Chiasamen
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Kokosmilch, Chiasamen, Vanilleextrakt und Honig in einer Schüssel glatt verrühren.
2. 5 Minuten ruhen lassen, dann erneut umrühren, um Klümpchen zu vermeiden.
3. Die gewürfelte Mango vorsichtig unterheben.
4. Die Mischung auf zwei kleine Gläser oder Behälter verteilen und mit Deckeln verschließen.
5. Für mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen, bis eine puddingartige Konsistenz entsteht.

Portionsgröße: 1 Glas (ca. 3/4 Tasse)

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien: 240 | Eiweiß: 4 g | Fett: 16 g | Kohlenhydrate: 20 g | Ballaststoffe: 6 g | Natrium: 40 mg

MEAL PREP TIPP: Kleine Gläser mit 120–180 ml Fassungsvermögen und Deckel eignen sich ideal zum Portionieren und Stapeln im Kühlschrank. Die Chia-Cups bleiben bis zu 4 Tage frisch – perfekt als Snack oder Dessert für unterwegs.

5. Blaubeer-Zitronen-Cheesecake-Oats



Zubereitungszeit: 7 Minuten | **Kühlzeit:** 6 Stunden oder über Nacht | **Portionen:** 2

Zutaten:

- 1 Tasse zarte Haferflocken
- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1/2 Tasse fettarmer griechischer Joghurt (natur)
- 1/2 Tasse frische oder gefrorene Blaubeeren
- 1/2 TL Zitronenschale (abgerieben)
- 1 TL Honig (optional)

Zubereitung:

1. Haferflocken, Mandelmilch, griechischen Joghurt und Zitronenschale in einer Schüssel gut verrühren.
2. Die Blaubeeren vorsichtig unterheben, sodass sie gleichmäßig verteilt sind.
3. Nach Geschmack mit Honig süßen.
4. Die Mischung auf zwei kleine Behälter mit Deckel verteilen und fest verschließen.
5. Über Nacht oder mindestens 6 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, bis die Oats dick und cremig sind.

Portionsgröße: 1 Glas (ca. 1 Tasse)

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien: 225 | Eiweiß: 10 g | Fett: 4 g | Kohlenhydrate: 36 g | Ballaststoffe: 4 g | Natrium: 70 mg

MEAL PREP TIPP: Friere vordosierte Blaubeeren und Zitronenschale in kleinen Silikonformen ein, um bei der Zubereitung mehrerer Gläser Zeit zu sparen.

6. Mokka-Haselnuss Overnight Delight



Zubereitungszeit: 8 Minuten | **Kühlzeit:** 6 Stunden oder über Nacht | **Portionen:** 2

Zutaten:

- 1 Tasse zarte Haferflocken
- 1 Tasse ungesüßte Haselnussmilch (oder Mandelmilch)
- 1/2 Tasse aufgebühter Kaffee, abgekühlt
- 2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 EL Ahornsirup oder Honig

Zubereitung:

1. In einer Schüssel den abgekühlten Kaffee, Haselnussmilch, Kakaopulver und Ahornsirup glatt verrühren.
2. Haferflocken einrühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Die Mischung 2–3 Minuten stehen lassen, dann nochmals umrühren, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erzielen.
4. In zwei verschließbare Gläser oder Behälter füllen.
5. Über Nacht oder mindestens 6 Stunden im Kühlschrank kühlen. Kalt genießen oder leicht erwärmen.

Portionsgröße: 1 Glas (ca. 1 Tasse)

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien: 215 | Eiweiß: 6 g | Fett: 4 g | Kohlenhydrate: 38 g | Ballaststoffe: 5 g | Natrium: 60 mg

MEAL PREP TIPP: Verwende eingefrorene Kaffee-Eiswürfel, um die Mischung sofort abzukühlen, ohne sie zu verwässern – ideal für Meal Prep mit intensivem Geschmack.

Strawberry Basil Chia Parfaits **Erdbeer-Basilikum-Chia-Parfaits**