

# STARKE ERNÄHRUNG. STARKE WOCHE.

## Meal-Prep leicht gemacht!

Keine Lust und Zeit, nach der Arbeit noch zu kochen? Dann mach's wie deine Großeltern damals und koch dir was vor aka Meal-Prepping.

Auch wenn der Name neu ist, die Vorteile bleiben gleich: Du sparst eine Menge Zeit und Geld, vermeidest Verpackungsmüll, bist unabhängig von Cafeteria & Co. Zusätzlich weißt du, was wirklich drinsteckt, und kannst bestimmten Inhaltsstoffen gezielt aus dem Weg gehen. Du willst nun voll durchstarten? Im Folgenden sind die wichtigsten Lifehacks aufgezeigt, die dir dabei helfen, ein richtiger Meal-Prep-Profi zu werden.

### Zubereitung

Wenn es dann so weit ist und du Hunger auf eines deiner Gerichte hast, musst du es nur noch erwärmen. Im Topf gekocht? Dann im Topf erwärmen. Im Ofen gebacken? Kurz noch mal aufbacken. Wenn es mal ganz schnell gehen muss, ab in die Mikrowelle.

### Zutaten

Um dir das Meal-Prepping zu vereinfachen, achte darauf, dass du immer ein paar Grundzutaten zu Hause hast. Dazu gehören Nudeln, Tomatenkonserven, etwas Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch, Kartoffeln oder Reis. All diese Zutaten sind lange haltbar, und es lässt sich eine Vielzahl von Gerichten mit ihnen kochen. Aus einer großen Portion Nudeln mit Tomatensoße kannst du im Nachgang mit etwas Kokosmilch oder Sahne auch eine Suppe machen. Oder du gibst etwas (veganes) Hackfleisch, ein paar Bohnen sowie Mais hinzu, würzt etwas nach, und schon hast du ein Chili für die nächsten Tage. Wie du siehst, kannst du ohne viel Mühe und Zutaten schnell ein paar leckere, abwechslungsreiche Gerichte zubereiten.



### Planung

Plane, was du die Woche essen möchtest, und gehe dementsprechend einkaufen. Leg bestimmte Tage in der Woche fest, an denen du dein Essen kochst und vorbereitest. Unten haben wir noch einen Wochenplaner für dich, mit dem du nie den Überblick verlierst. Einfach als Vorlage nutzen und ausfüllen. Plane außerdem, in welcher Reihenfolge du deine Gerichte zubereitest – einige Gerichte lassen sich super kombinieren.

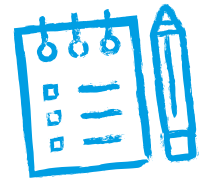
### Aufbewahrung

Um deine vorgekochten Gerichte gut zu lagern, brauchst du nur zwei Dinge: Aufbewahrungsbehälter in verschiedenen Größen und viel Platz in deinem Kühlschrank. Falls du eine Tiefkühltruhe besitzt, kannst du deine Gerichte sogar noch länger lagern. Für die Aufbewahrung kannst du einfach leere Einweggläser nutzen und musst nicht extra neue Behälter oder Vorratsdosen kaufen.

### Kleiner Tipp – Gewürzmischung

Stelle dir jede Woche eine neue selbst kreierte Gewürzmischung zusammen, die du für all deine Gerichte verwendest. So werden deine Gerichte nicht langweilig und du hast jede Woche eine neue kulinarische Erfahrung.

## Wochenessensplan



Montag

Einkaufsliste

---

---

Dienstag

---

---

Mittwoch

---

---

Donnerstag

---

---

Freitag

---

---

Samstag

---

---

Sonntag

---

---

