



## Alles was du für ein erfolgreiches Meal Prep wissen musst:

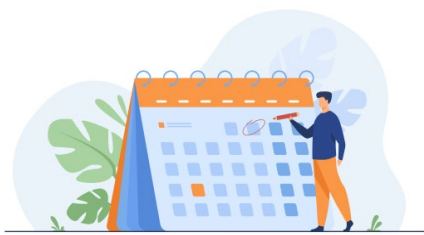
### → Was kauf ich ein?

Dein Einkauf für das Meal Prep richtet sich natürlich nach deinen Vorlieben, jedoch auch nach den Empfehlungen einer gesunden Ernährung. Folgende Produkte sollten in deinem Einkaufskorb landen: Obst und Gemüse (regional und saisonal), Vollkornprodukte (Reis, Nudeln, Haferflocken, Bulgur, Quinoa etc.), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen), Milchprodukte (Milch, Quark, Joghurt, Käse), etwas Fisch, gelegentlich Fleisch, Nüsse und Kerne.



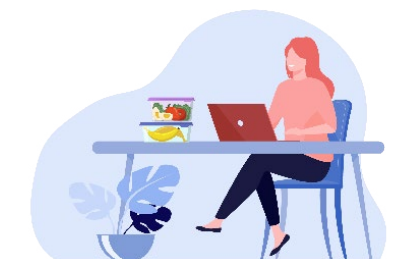
### → Wann koche ich am besten vor?

Das Vorkochen kannst du auf einen beliebigen Tag legen, der gut in deinen Wochenplan passt. Der Sonntag eignet sich oft, um für die kommende Woche alles vorzubereiten. Vergiss dann nicht, am Samstag alle Lebensmittel zu besorgen. Wem ein anderer Tag in der Woche besser passt, kann das Vorkochen an jedem anderen Tag erledigen.



### → Wie lagere ich die Mahlzeiten am besten?

In entsprechenden Behältern halten sich die meisten Mahlzeiten verschlossen einige Tage im Kühlschrank. Du kannst also problemlos für die (Arbeits-)Woche vorkochen. Viele weitere Gerichte lassen sich auch gut einfrieren, wodurch die Haltbarkeit verlängert wird.





### → Was esse ich wann?

Was du wann isst, entscheidest nur du! Für die Gesundheit kommt es hauptsächlich darauf an, was und wieviel du isst. Wer abends mit einem vollen Magen schlecht schläft, sollte darauf achten nicht mehr kurz vor dem zu Bett gehen zu essen oder zumindest am Abend keine schwer verdaulichen Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Sportler:innen sind in diesem Fall eine Ausnahme. Wer hart trainiert sollte darauf achten, was wann gegessen wird. Kohlenhydrate sollten vor dem Sport- und Proteine und Kohlenhydrate nach dem Training zu sich genommen werden. Die genauen Empfehlungen variieren von Sportart und Trainingszielen.



So könnte ein Wochenplan aussehen:

|            | Frühstück      | Mittag                          | Abendessen                     |
|------------|----------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <b>Mo:</b> | Overnight Oats | Nudelsalat mit Linsennudeln     | Gemüse-Pfanne mit Quinoa       |
| <b>Di:</b> | Overnight Oats | Quinoa-Salat mit Hühnchen       | Gemüse-Pfanne mit Linsennudeln |
| <b>Mi:</b> | Overnight Oats | Nudelsalat mit Linsennudeln     | Ofengemüse mit Hühnchen        |
| <b>Do:</b> | Overnight Oats | Quinoa-Salat mit Tofu           | Ofengemüse mit Humus           |
| <b>Fr:</b> | Overnight Oats | Kichererbsen-Salat mit Hühnchen | Linsennudeln mit Gemüse        |