

# Grundlagen



WAS IST **MEAL PREP** UND WELCHE **VORTEILE** HABE ICH DADURCH?

# Was ist Meal Prep

Meal Prep und Food Prep sind zwei zusammengesetzte Wörter aus dem Englischen.

Meal = Mahlzeit

Food = Essen

Prep = Preparation = Vorbereitung

Im Grunde heißt es nichts anderes, als Mahlzeiten für einen bestimmten Zeitraum vorzukochen bzw. vorzubereiten. Häufig sieht man Meal Prep bei Fitness-Bloggern. Sie nutzen es dazu, um ihre Kalorienzufuhr zu kontrollieren und ihre Mahlzeiten auf ihr Training abzustimmen.

## Vorteile von Meal Prep

Durch Meal bzw. Food Prep kannst du in der Woche Zeit sparen.

- Du machst die Küche nur einmal unordentlich und hast den Rest der Woche deine Ruhe.
- Du kannst mit Food Prep auch jeden Tag frisch kochen - ganz ohne Stress.
- Lange Kochzeiten fallen bei Meal Prep unter der Woche weg.

Durch Meal Prep kannst du auch Geld sparen.

- Du kaufst bewusster ein. Dadurch landen weniger ungewollte Lebensmittel im Einkaufswagen.

- Du verschwendest weniger Lebensmittel, weil nur noch das vorhanden ist, was du benötigst.

## *Gibt es Nachteile?*

Ja, aber die gibt es überall.

Meal Prep ist nicht für jeden geeignet.

Frag dich also:

- Kann ich heute schon sagen, was ich in drei oder fünf Tagen essen möchte?
- Muss ich geschäftlich häufig essen gehen?
- Habe ich auf der Arbeit die Möglichkeit Mahlzeiten aufzuwärmen?

Außerdem sind nicht alle Mahlzeiten für Meal Prep geeignet. Einige Gerichte schmecken nicht, wenn man sie nochmal aufwärmt. Diese kann man evtl. mit Food Prep vorbereiten. Einige wenige kann man jedoch gar nicht vorbereiten - z.B. Pfannkuchen.

## *Verschiedene Arten der Vorbereitung*

### **Vorkochen (Meal Prep)**

Gerichte werden für mehrere Tage komplett vorbereitet und vorgekocht und anschließend im Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahrt. Bei Bedarf kann eine Portion herausgeholt und aufgewärmt werden.

## **Vorbereiten (Food Prep)**

Die Lebensmittel werden vorbereitet, aber nicht gekocht.

Das heißt:

Für jedes Gericht werden die einzelnen Zutaten gewaschen und geschnitten und können dann am geplanten Tag frisch zubereitet werden.

## **Einfrieren (Freezer Meals)**

Die Lebensmittel werden auch hier vorbereitet, aber nicht gekocht. Anschließend werden die Zutaten einer Mahlzeit gemeinsam in einer Frischhaltedose oder Tüte im Gefrierschrank aufbewahrt. Am geplanten Tag können dann die Gerichte aus dem Frost geholt und gekocht werden.

### *Herausforderungen, die auf dich warten:*

Folgende Herausforderungen, an die du deine Routine anpassen solltest, können auf dich warten:

- Meine Küche ist sehr klein
- Mein Kühlschrank bietet nicht viel Platz
- Ich habe nur einen Vorratsschrank
- In meinem Haushalt wohnen viele Personen
- Ich weiß nicht, ob meine Familie mitzieht
- Ich mag kein aufgewärmtes Essen
- Ich habe nicht viele Frischhaltedosen zur Verfügung

Keine Sorge: Für alles gibt es eine passende Lösung. Es bedeutet nicht, dass du Meal Prep nicht machen kannst.

## Wichtig ist:

Du musst deine eigene Routine finden. Jede Lebenssituation ist anders und daran muss die Routine angepasst werden.

## Dein Weg zu deiner persönlichen Meal Prep Routine



In diesem Meal Prep Kurs geht es um mehr, als einfach nur vorkochen. Wir wollen deine persönliche Routine finden, um mehr Zeit zu sparen. Deshalb betrachten wir dein komplettes Küchenmanagement. Von der Organisation bis zur Lebensmittelhaltung finden wir eine Routine, die auf deine Alltagssituation passt.

*los geht's!*