

Veronika Pichl

Meal Prep

Gesunde Mahlzeiten vorbereiten,
mitnehmen und Zeit sparen

© des Titels »Meal Prep« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-0353-0)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Inhalt

Mit Meal Prep mehr Zeit für die schönen Dinge	9
Was ist »Meal Prep« überhaupt?	11
Modetrend Meal Prep?	11
Unsere Meal-Prep-Rezepte: Einfach erklärt	13
Meal Prep: Die Vorteile	14
Unser Meal-Prep-Einmaleins	16
Mit Meal Prep durchstarten – so klappt's	16
Die Zusammenstellung der Mahlzeiten	22
Praxisteil: Jetzt geht's los!	24
Welcher Meal-Prep-Typ bin ich?	24
Die wichtigsten Punkte für Ihre Planung	25
Meal-Prep-Wochenpläne	27
Zum Umgang mit diesem Buch	28
Wochenplan 1	29
Vorhaben und Voraussetzungen	29
Bedarfsliste 1	30
Die Rezepte der Woche	31
<i>Johannisbeer-Granola + Granola-Cookies</i>	31
<i>Erdbeer-Bananen-Smoothie</i>	33
<i>Himbeer-Haferflocken-Smoothie</i>	34
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	35
Wochenplan 2	37
Vorhaben und Voraussetzungen	37
Bedarfsliste 1	39
Die Rezepte der Woche (Mo-Mi)	40
<i>Karotten-Fenchel-Curry mit Reis</i>	40
<i>Reissalat im Glas</i>	42
<i>Gemischtes Obst</i>	44
<i>Süßkartoffelmuffins</i>	45
<i>Süßkartoffel-Couscous-Bratlinge</i>	46
<i>Sourcream-Dip</i>	48
<i>Süßkartoffel-Couscous-Burger</i>	49
<i>Kartoffel-Karotten-Suppe</i>	50
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick	51
Bedarfsliste 2	55
Die Rezepte der Woche (Do-Fr)	56
<i>Rote-Bete-Salat mit Schafskäse, gekochten Eiern und Walnüssen</i>	56
<i>Spaghettimuffins</i>	57
<i>Rote-Bete-Kokos-Suppe</i>	58

Tomatensoße stückig	59
Tomatensuppe cremig	60
Joghurt mit Beeren	61
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick	62
Wochenplan 3	63
Vorhaben und Voraussetzungen:	63
Bedarfsliste 1	64
Die Rezepte der Woche (Mo-Mi)	65
Oatmeal mit Heidelbeeren und Pfirsich	65
Pfirsich-Smoothie	66
Ofengemüse mit Quinoa und Kräuter-Feta	67
Bananenbrot	69
Hähnchenbrustfilet-Varianten	70
Vanille-Chia-Pudding	71
Apfelkompott	72
Curry-Quinoa mit dicken Bohnen und Erbsen	73
Meal-Prep-Tag 1 im zeitlichen Überblick	74
Bedarfsliste 2	77
Die Rezepte der Woche (Do-Fr)	78
Schokoladen-Chia-Pudding	78
Gnocchi	79
Meal-Prep-Tag 2 im zeitlichen Überblick	80
Wochenplan 4	81
Vorhaben und Voraussetzungen:	81
Bedarfsliste	82
Meal-Prep-Tag im zeitlichen Überblick	83
Smoothies und Shakes	85
Grüner Smoothie	86
Erdbeer-Bananen-Spinat-Smoothie	86
Beeren-Smoothie	87
Granola Bars	88
Gebratene Garnelen	89
Garnelenspaghetti	90
Ofengemüse	91
Überbackenes Ofengemüse	92
Gebratene Garnelen mit Ofengemüse und Reis	93
Hackbällchen	94
Hackbällchen mit Tomatensoße zu Reis	95
Wochenplan 5	96
Vorhaben und Voraussetzungen:	96
Bedarfsliste 1 für Meal-Prep-Tag 1	97
Die Rezepte der Woche (Mo-Mi)	98
Nuss-Granola	98
Overnight Oats	99

<hr/>	
Quinoa-Spargel-Salat	100
Nuss-Snack	101
Lachs mit grünem Spargel	102
Lachs-Salat	104
Hummus	105
Spinat-Quinoa-Bratlinge	106
Burger mit Spinat-Quinoa-Bratling und Hummus	108
Bedarfsliste 2 für Meal-Prep-Tag 2	109
Die Rezepte der Woche (Do-Fr)	110
Griechischer Salat to go	110
Überbackene rote Linsenpasta	112
Wochenplan 6	114
Vorhaben und Voraussetzungen:	114
Bedarfsliste	115
Die Rezepte der Woche	116
Dinkelnudeln to go	116
Spinatpesto	117
Couscous mit Spinatpesto	118
Dinkelpasta mit Spinatpesto	119
Dinkelvollkorn-Wraps mit Lachs-Ei-Füllung	120
Blumenkohl-Couscous-Gemüse	122
Gefüllte Zucchini-Boote	123
Gemüsereis-Pfännchen mit Garnelen	124
Hähnchenspieße	126
Kräuter-Vinaigrette	127
Wochenplan 7	128
Vorhaben und Voraussetzungen:	128
Bedarfsliste	129
Wochenplan 8	130
Vorhaben und Voraussetzungen	130
Bedarfsliste	131
Wochenplan 9	132
Vorhaben und Voraussetzungen	132
Bedarfsliste	134
Wochenplan 10	135
Vorhaben und Voraussetzungen:	135
Bedarfsliste	136
Tipps und Extra-Rezepte für Ihre eigenen Pläne.	137
Proteinbeilagen aus Fleisch und Fisch	137
Spieße aus Fleisch und Fisch	137
Fleisch braten oder grillen	138

© des Titels »Meal Prep« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-0353-0)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Gemüsezubereitungen im Ofen	139
<i>Ratatouille-Gemüse</i>	139
<i>Stärkehaltiges Gemüse wie Süßkartoffeln, Kartoffeln etc.</i>	140
Snacks und Frühstück	141
<i>Raw Bites</i>	141
<i>Cranberry-Chocolate-Porridge-Cookies</i>	142
<i>Heidelbeer-Pfirsich-Couscous</i>	143
Dressings und Dips	144
<i>Joghurt-Dressing</i>	145
<i>Zitrus-Honig-Dressing</i>	146
<i>Kräuterquark</i>	147
Knäckebrot und Cracker	148
<i>Knäckebrot</i>	148
<i>Dinkel-Cracker</i>	149
<i>Saaten-Knäckebrot</i>	150
Snacks im Glas	151
<i>Polenta mit Gemüse</i>	151
<i>Gemüsereis</i>	152
<i>Spaghettisalat</i>	153
Übersicht über die Rezepte	154
Danksagung	157
Über die Autorin	158
Bild- und Rezeptnachweis	159

© des Titels »Meal Prep« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-0353-0)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>