



CLEVER Meal Prep für Berufstätige

*Schnelle & gesunde Rezepte für Menschen mit
wenig Zeit – clever vorkochen, Zeit sparen und
mehrere Tage entspannt genießen*

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 - Clever starten: Meal Prep ohne Stress.....	7
Was Meal Prep im Alltag wirklich bringt.....	8
So sparst du Zeit, Geld und tägliche Entscheidungen.....	9
Welche Gerichte sich besonders gut vorbereiten lassen.....	11
Kühl lagern, einfrieren und sicher aufbewahren.....	13
So bleibt dein Essen frisch und abwechslungsreich.....	17
Teil 2 - Frühstück zum Vorbereiten.....	21
1. Apfel-Zimt-Overnight-Oats.....	22
2. Beeren-Skyr mit Haferflocken.....	23
3. Bananen-Erdnuss-Overnight-Oats.....	24
4. Schoko-Kirsch-Frühstücksglas.....	25
5. Mango-Kokos-Chia-Pudding.....	26
6. Joghurt-Beeren-Granola-Glas.....	27
7. Protein-Porridge mit Banane.....	28
8. Birnen-Walnuss-Frühstück.....	29
9. Möhrenkuchen-Overnight-Oats.....	30
10. Vanille-Himbeer-Chia-Pudding.....	31
11. Frühstücksmuffins mit Ei und Gemüse.....	32
12. Spinat-Feta-Eiermuffins.....	33
13. Frühstück-Wraps mit Ei.....	34
14. Vollkornbrot mit Hüttenkäse-Aufstrich.....	35
15. Bananen-Hafer-Frühstücksschnitten.....	36
Clever vorbereitet.....	37
Teil 3 - Schnelle Bowls für Büro und Alltag.....	38
16. Mediterrane Couscous-Bowl.....	39
17. Quinoa-Bowl mit Ofengemüse.....	40
18. Hähnchen-Reis-Bowl mit Brokkoli.....	41
19. Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl.....	42
20. Teriyaki-Tofu-Reis-Bowl.....	43
21. Linsen-Feta-Bowl.....	44
22. Thunfisch-Bohnen-Bowl.....	45
23. Bulgur-Gemüse-Bowl.....	46
24. Falafel-Hummus-Bowl.....	47
25. Mexikanische Reis-Bohnen-Bowl.....	48
26. Hähnchen-Tzatziki-Bowl.....	49
27. Lachs-Reis-Gurken-Bowl.....	50

28. Brokkoli-Ei-Kartoffel-Bowl.....	51
29. Mediterrane Nudelsalat-Bowl.....	52
30. Quinoa-Avocado-Bohnen-Bowl.....	53
Clever kombiniert.....	54
Teil 4 - Salate, die mehrere Tage schmecken.....	55
31. Mediterraner Nudelsalat.....	56
32. Dinkel-Couscous-Salat mit Feta.....	57
33. Linsensalat mit Paprika.....	58
34. Kichererbsen-Gurken-Salat.....	59
35. Kartoffelsalat mit Joghurt-Dressing.....	60
36. Quinoa-Salat mit Gemüse.....	61
37. Brokkoli-Apfel-Salat.....	62
38. Hähnchen-Pasta-Salat.....	63
39. Sardinen-Bohnen-Salat.....	64
40. Bulgur-Tomaten-Salat.....	65
41. Reis-Gemüse-Salat.....	66
42. Tortellini-Gemüse-Salat.....	67
Clever vorbereitet.....	68
Teil 5 - Wraps, Sandwiches & schnelle Mitnehmgerichte.....	69
43. Hähnchen-Gemüse-Wrap.....	70
44. Falafel-Hummus-Wrap.....	71
45. Thunfisch-Joghurt-Wrap.....	72
46. Ei-Avocado-Wrap.....	73
47. Mediterraner Feta-Wrap.....	74
48. Tofu-Gemüse-Wrap.....	75
49. Puten-Frischkäse-Wrap.....	76
50. Mozzarella-Pesto-Sandwich.....	77
51. Hähnchen-Sandwich mit Kräutercreme.....	78
52. Gemüse-Frischkäse-Sandwich.....	79
53. Vollkorn-Pita mit Falafel.....	80
54. Frühstücks-Burrito zum Vorbereiten.....	81
Clever mitgenommen.....	83
Teil 6 - One-Pot-Gerichte für wenig Abwasch.....	84
55. One-Pot-Tomatenpasta.....	85
56. Cremige Brokkoli-Pasta.....	86
57. Hähnchen-Reis-Topf.....	87
58. Mediterraner Gemüse-Reis.....	88
59. Linsen-Tomaten-Topf.....	89
60. Kichererbsen-Curry mit Reis.....	90

61. Süßkartoffel-Linsen-Curry.....	91
62. Cremige Pilz-Nudeln.....	92
63. Paprika-Hähnchen-Pasta.....	93
64. Spinat-Feta-Orzo.....	94
65. Gemüse-Couscous-Topf.....	95
66. Chili sin Carne.....	96
Clever in einem Topf vorbereitet.....	97

Teil 7 - Blechgerichte: einmal vorbereiten, mehrfach genießen.....98

67. Hähnchen mit Kartoffeln und Brokkoli.....	99
68. Mediterranes Ofengemüse mit Feta.....	100
69. Lachs mit Kartoffeln und grünen Bohnen.....	101
70. Süßkartoffel-Kichererbsen-Blech.....	102
71. Hähnchen-Paprika-Reis vom Blech.....	103
72. Gemüse mit Tofu und Sesam.....	104
73. Kartoffel-Brokkoli-Blech mit Kräuterquark.....	105
74. Feta-Tomaten-Pasta aus dem Ofen.....	106
75. Würziges Hähnchen mit Zucchini.....	107
76. Ofengemüse mit Halloumi.....	108
Clever vom Blech.....	109

Teil 8 - Sättigende Hauptgerichte zum Vorkochen.....110

77. Hähnchen-Brokkoli-Dinkelreis-Pfanne.....	111
78. Putenhack mit Paprika und Reis.....	113
79. Rinderhack-Gemüse-Pfanne.....	114
80. Cremiges Hähnchen mit Spinat.....	115
81. Linsen-Bolognese.....	116
82. Gemüse-Lasagne.....	117
83. Hähnchen-Nudel-Auflauf.....	118
84. Kartoffel-Brokkoli-Auflauf.....	119
85. Süßkartoffel-Hack-Auflauf.....	120
86. Chili con Carne.....	121
87. Mildes Hähnchen-Curry.....	122
88. Gemüse-Kokos-Curry.....	123
89. Kichererbsen-Spinat-Curry.....	124
90. Reisaufbau mit Gemüse und Feta.....	125
Clever für mehrere Tage vorkochen.....	126

Teil 9 - Schnelle vegetarische Meal-Prep-Ideen.....127

91. Halloumi-Brokkoli-Pfanne.....	128
92. Gemüse-Frittata.....	129
93. Linsenbratlinge mit Joghurt-Dip.....	130

94. Kichererbsen-Tomaten-Pfanne.....	131
95. Süßkartoffel-Feta-Pfanne.....	132
96. Gemüse-Quinoa-Pfanne.....	133
97. Spinat-Ricotta-Pasta.....	134
98. Brokkoli-Käse-Reis.....	135
99. Falafel mit Couscous.....	136
100. Gemüse-Gnocchi-Pfanne.....	137
Clever vegetarisch vorkochen.....	138

Teil 10 - Snacks für Büro und unterwegs..... 139

101. Hirse-Bananen-Schnitten.....	140
102. Apfel-Zimt-Energy-Balls.....	141
103. Erdnuss-Hafer-Energy-Balls.....	142
104. Joghurt-Beeren-Becher.....	143
105. Gemüsesticks mit Hummus.....	144
106. Mini-Ziegenkäse-Eiermuffins.....	145
107. Käse-Gemüse-Muffins.....	146
108. Bananen-Hafer-Cookies.....	147
109. Nussige Müsliriegel.....	148
110. Skyr mit Apfel und Zimt.....	149
Clever snacken im Arbeitsalltag.....	150

Teil 11 - Saucen, Dips & Dressings..... 151

111. Kräuter-Joghurt-Dressing.....	152
112. Honig-Senf-Dressing.....	153
113. Zitronen-Tahini-Dressing.....	154
114. Cremiges Avocado-Dressing.....	155
115. Tomaten-Kräuter-Sauce.....	156
116. Joghurt-Knoblauch-Dip.....	157
117. Paprika-Feta-Dip.....	158
118. Hummus-Grundrezept.....	159
119. Kräuterquark.....	160
120. Schnelle Erdnusssauce.....	161

Bonus - Clever planen und Zeit sparen..... 162

5-Tage-Meal-Prep-Plan für Berufstätige.....	162
7-Tage-Wochenplan für mehr Abwechslung.....	164
Meal-Prep-Plan für nur 2 Kochtermine pro Woche.....	165
Einkaufsliste nach Lebensmittelgruppen.....	166
Vorratsliste für schnelle Arbeitswochen.....	169
Meal-Prep-Baukasten.....	170
Welche Gerichte 2, 3 oder 4 Tage haltbar sind.....	172

Einfrieren und richtig auftauen.....	173
Portionsgrößen einfach anpassen.....	174
Reste clever verwerten.....	175
Austauschliste für Fleisch, Fisch und vegetarische Zutaten.....	177
Leerer Wochenplan zum Ausfüllen.....	178
Leere Einkaufsliste zum Ausfüllen.....	179
Schlusswort.....	180
Rezeptregister.....	181
Nach Hauptzutaten.....	181
Nach Zubereitungsart.....	184

Teil 1 - Clever starten: Meal Prep ohne Stress

Ein voller Arbeitstag, Termine, Einkäufe, Haushalt und dann noch jeden Abend überlegen, was auf den Tisch kommt – genau hier kann Meal Prep den Alltag deutlich erleichtern.

Dabei geht es nicht darum, sonntags stundenlang in der Küche zu stehen oder fünf Tage lang dasselbe Gericht zu essen. Gute Vorbereitung bedeutet vielmehr, einzelne Mahlzeiten oder Komponenten so vorzubereiten, dass du unter der Woche schneller zu einer ausgewogenen Mahlzeit kommst.

Schon wenige vorbereitete Zutaten können einen großen Unterschied machen. Gekochter Reis, Ofengemüse, ein vorbereitetes Dressing oder fertig portionierte Frühstücksgläser sparen Zeit und nehmen dir täglich Entscheidungen ab.

Dieses Kapitel zeigt dir, wie du Meal Prep unkompliziert in deinen Alltag integrierst, ohne dass daraus ein zusätzliches Projekt wird.

Was Meal Prep im Alltag wirklich bringt

Meal Prep bedeutet wörtlich übersetzt einfach **Mahlzeiten vorbereiten**. Wie umfangreich diese Vorbereitung ausfällt, entscheidest du selbst.

Du kannst komplette Gerichte für mehrere Tage vorkochen. Du kannst aber genauso gut nur einzelne Bestandteile vorbereiten und später unterschiedlich kombinieren.

Typische Beispiele sind:

- Overnight Oats für zwei oder drei Frühstücke vorbereiten
- Reis, Couscous oder Quinoa vorkochen
- Gemüse waschen, schneiden oder rösten
- Hähnchen, Tofu oder Hülsenfrüchte vorbereiten
- Dressings und Dips separat abfüllen
- Snacks portionsweise bereitstellen
- Aufläufe oder Currys für mehrere Portionen kochen
- einzelne Gerichte einfrieren

Gerade für Berufstätige liegt der größte Vorteil darin, dass du nach einem langen Arbeitstag nicht mehr bei null anfangen musst.

Statt erst einkaufen zu gehen, Zutaten zu suchen und anschließend zu kochen, wartet bereits eine vorbereitete Grundlage auf dich.

Meal Prep kann außerdem helfen, spontane und oft teurere Alternativen wie Lieferdienste, Imbissgerichte oder den schnellen Einkauf auf dem Heimweg seltener zu benötigen.

Dabei musst du nicht jeden Tag vollständig durchplanen. Oft reicht es schon, die besonders stressigen Tage vorzubereiten.

So sparst du Zeit, Geld und tägliche Entscheidungen

Der größte Zeitgewinn entsteht nicht unbedingt beim eigentlichen Kochen, sondern durch weniger einzelne Arbeitsschritte.

Wenn du beispielsweise Gemüse für mehrere Gerichte auf einmal wäschst und schneidest, musst du diese Arbeit nur einmal erledigen.

Dasselbe gilt für:

- Zutaten zusammensuchen
- Schneidebrett und Messer benutzen
- Backofen vorheizen
- Reis oder Kartoffeln garen
- Gemüse rösten
- Küchenutensilien reinigen

Aus mehreren kleinen Kochaktionen wird eine gebündelte Vorbereitung.

Weniger tägliche Entscheidungen

Die Frage „Was esse ich heute?“ klingt zunächst harmlos. Nach einem langen Arbeitstag kann selbst diese kleine Entscheidung anstrengend werden.

Ein einfacher Wochenplan nimmt dir einen Teil dieser Entscheidung bereits im Voraus ab.

Du musst dabei nicht jeden Montag exakt dasselbe Gericht essen. Plane stattdessen einige vorbereitete Möglichkeiten.

Zum Beispiel:

Montag: Hähnchen-Reis-Bowl

Dienstag: Couscous-Salat mit Feta

Mittwoch: Gemüse-Curry mit Reis

Donnerstag: Wrap mit vorbereiteten Zutaten

Freitag: eingefrorene Portion aus dem Vorrat

So hast du Struktur, bleibst aber trotzdem flexibel.

Gezielter einkaufen

Meal Prep kann auch helfen, Lebensmittel besser zu nutzen.

Wenn du bereits vor dem Einkauf weißt, welche Gerichte du ungefähr zubereiten möchtest, kaufst du gezielter ein und kannst Zutaten mehrfach verwenden.

Ein Bund Frühlingszwiebeln kann beispielsweise in einer Bowl, einem Wrap und einer Gemüsepfanne verwendet werden.

Dasselbe Prinzip funktioniert gut mit:

- Paprika
- Brokkoli
- Möhren
- Spinat
- Reis
- Couscous
- Kichererbsen
- Feta
- Joghurt
- Hähnchen
- Tofu

Je besser sich Zutaten überschneiden, desto einfacher wird die Wochenplanung.

Welche Gerichte sich besonders gut vorbereiten lassen

Nicht jedes Gericht eignet sich gleich gut für Meal Prep.

Besonders praktisch sind Speisen, die sich gut aufbewahren und wieder erwärmen lassen oder auch kalt schmecken.

Sehr gut geeignet

Dazu gehören unter anderem:

- Currys
- Eintöpfe
- Chili
- Reisgerichte
- Nudelgerichte
- Aufläufe
- Ofengemüse
- Suppen
- Bowls
- Couscous- und Bulgurgerichte
- Overnight Oats
- Chia-Pudding
- Muffins
- Frittata
- Wrap-Füllungen
- Hülsenfruchtgerichte

Viele dieser Gerichte schmecken am nächsten Tag sogar besonders aromatisch, weil Gewürze und Saucen Zeit hatten, durchzuziehen.

Besser getrennt aufbewahren

Einige Zutaten solltest du erst kurz vor dem Essen zusammengeben.

Dazu zählen beispielsweise:

- knackiger Blattsalat
- Croutons
- geröstete Nüsse
- knusprige Toppings
- Dressings
- Avocado
- frische Kräuter
- empfindliche Beeren

Ein Salat bleibt beispielsweise länger frisch, wenn Dressing und empfindliche Zutaten separat transportiert werden.

Komponenten statt kompletter Gerichte vorbereiten

Eine besonders flexible Form von Meal Prep ist das sogenannte Komponenten-Prinzip.

Du bereitest einige Grundbausteine vor und kombinierst sie später unterschiedlich.

Zum Beispiel:

Proteinquelle:

Hähnchen, Ei, Tofu, Linsen oder Kichererbsen

Sättigungsbeilage:

Reis, Couscous, Bulgur, Kartoffeln oder Nudeln

Gemüse:

Brokkoli, Paprika, Zucchini, Möhren oder Spinat

Sauce oder Dip:

Joghurt-Kräuter-Dip, Hummus, Tahini-Dressing oder Tomatensauce

Aus denselben Grundzutaten können so mehrere unterschiedliche Mahlzeiten entstehen.

Kühl lagern, einfrieren und sicher aufbewahren

Gute Vorbereitung funktioniert nur dann wirklich, wenn Lebensmittel richtig gelagert werden.

Lasse warme Speisen nicht unnötig lange bei Raumtemperatur stehen. Teile größere Mengen möglichst in kleinere Behälter auf, damit sie schneller abkühlen können, und stelle sie anschließend zeitnah in den Kühlschrank.

Der Kühlschrank sollte idealerweise bei etwa **4 bis 5 °C** arbeiten.

Geeignete Behälter

Praktisch sind gut schließende Behälter aus Glas oder lebensmittelechtem Kunststoff.

Hilfreich sind verschiedene Größen:

- kleine Behälter für Dips und Dressings
- mittlere Behälter für Frühstück und Snacks
- größere Behälter für Hauptgerichte

Unterteilte Boxen können sinnvoll sein, wenn einzelne Komponenten getrennt bleiben sollen.

Speisen beschriften

Wenn du regelmäßig vorkochst oder einfrierst, lohnt sich eine einfache Beschriftung.

Notiere beispielsweise:

- Gericht
- Zubereitungsdatum
- gegebenenfalls Anzahl der Portionen

So behältst du leichter den Überblick.

Wie lange sind vorbereitete Speisen haltbar?

Die genaue Haltbarkeit hängt von Zutaten, Zubereitung, Kühlung und Lagerbedingungen ab.

Als praktische Grundregel gilt: Bereite empfindliche Speisen lieber für kürzere Zeiträume vor und friere Portionen ein, wenn du sie erst später essen möchtest.

Gerichte mit gekochtem Reis, Fisch, Fleisch, Milchprodukten oder Ei sollten besonders sorgfältig gekühlt und gelagert werden.

Auffälliger Geruch, Schimmel oder Veränderungen der Konsistenz sind klare Gründe, Lebensmittel zu entsorgen. Allerdings lassen sich krankmachende Keime nicht immer sehen oder riechen. Entscheidend sind deshalb auch saubere Zubereitung, zügiges Abkühlen und eine durchgehend kühle Lagerung.

Einfrieren

Viele Meal-Prep-Gerichte lassen sich sehr gut portionsweise einfrieren.

Besonders geeignet sind:

- Suppen
- Eintöpfe
- Currys
- Chili
- Bolognese
- Aufläufe
- gekochte Hülsenfrüchte
- Bratlinge
- Muffins
- Frühstücksschnitten

Weniger geeignet sind sehr wasserreiche rohe Zutaten wie Gurken oder Blattsalat.

Am praktischsten ist es, Gerichte direkt portionsweise einzufrieren. So musst du später nur die Menge auftauen, die du tatsächlich brauchst.

Die richtige Ausstattung für schnelles Vorkochen

Für Meal Prep brauchst du keine spezielle Küchenausstattung.

Einige Dinge machen die Vorbereitung jedoch deutlich angenehmer.

Sinnvolle Grundausrüstung

Praktisch sind:

- scharfes Küchenmesser
- großes Schneidebrett
- mehrere Vorratsbehälter
- kleine Behälter für Dips
- große Pfanne
- Kochtopf
- Backblech oder Auflaufform
- Messbecher
- Küchenwaage
- Sieb
- Gefrierbehälter oder Gefrierbeutel

Wenn du häufig größere Mengen vorbereitest, können außerdem mehrere gleich große Vorratsboxen praktisch sein.

Nicht zu viele Behälter kaufen

Beginne lieber mit wenigen Größen.

Für den Alltag reichen oft:

- kleine Boxen für Snacks und Saucen
- mittlere Boxen für Frühstück
- größere Boxen für Mittag- und Abendessen

Wichtiger als eine große Sammlung ist, dass sich die Behälter gut schließen, stapeln und reinigen lassen.

Meal Prep für 2, 3 oder 5 Tage planen

Du musst nicht sofort eine ganze Arbeitswoche vorkochen.

Für Anfänger ist es oft einfacher, zunächst zwei oder drei Tage vorzubereiten.

Meal Prep für 2 Tage

Diese Variante eignet sich besonders gut, wenn du flexibel bleiben möchtest.

Du könntest beispielsweise am Sonntag für Montag und Dienstag vorbereiten und am Dienstagabend noch einmal eine kleine Kochrunde einplanen.

Das hält die Vorbereitung überschaubar und sorgt gleichzeitig für Abwechslung.

Meal Prep für 3 Tage

Drei Tage sind für viele Berufstätige ein guter Mittelweg.

Du kannst zum Beispiel vorbereiten:

- drei Frühstücke
- drei Mittagessen
- zwei Snacks

Das bedeutet bereits deutlich weniger Aufwand während der ersten Wochenhälfte.

Meal Prep für 5 Tage

Wenn du eine komplette Arbeitswoche vorbereiten möchtest, solltest du unterschiedliche Lagerungsmöglichkeiten einplanen.

Gerichte für die ersten Tage kommen in den Kühlschrank. Portionen für spätere Tage können je nach Gericht eingefroren werden.

Eine mögliche Aufteilung:

Montag: frische vorbereitete Bowl

Dienstag: vorbereitetes Reisgericht

Mittwoch: Nudelsalat oder Couscous-Salat

Donnerstag: aufgetaute Portion Curry

Freitag: aufgetauter Auflauf oder Chili

Damit vermeidest du, dass empfindliche Gerichte zu lange im Kühlschrank stehen.

So bleibt dein Essen frisch und abwechslungsreich

Meal Prep muss nicht bedeuten, fünfmal dasselbe Gericht zu essen.

Der einfachste Trick ist, ähnliche Zutaten unterschiedlich zu kombinieren.

Beispiel: eine Basis, drei Mahlzeiten

Du bereitest vor:

- Reis
- Brokkoli
- Paprika
- Hähnchen oder Tofu

Daraus können entstehen:

Tag 1:

Reis-Bowl mit Kräuter-Joghurt-Dip

Tag 2:

Gemüsepfanne mit würziger Tomatensauce

Tag 3:

Wrap-Füllung mit Salat und Hummus

Die Grundzutaten bleiben ähnlich, aber Geschmack und Zusammenstellung verändern sich.

Saucen bringen Abwechslung

Mit verschiedenen Saucen kannst du einfache Grundzutaten schnell verändern.

Zum Beispiel:

- Kräuter-Joghurt
- Hummus
- Tahini-Zitronen-Dressing
- Tomaten-Kräuter-Sauce
- Erdnusssauce
- Honig-Senf-Dressing

Bewahre Saucen möglichst separat auf und gib sie erst kurz vor dem Essen dazu.

Frische Zutaten später ergänzen

Ein paar frische Zutaten können vorbereitete Mahlzeiten sofort aufwerten.

Gut geeignet sind:

- frische Kräuter
- Zitronensaft
- Frühlingszwiebeln
- geröstete Kerne
- Feta
- Joghurt
- frisches Obst
- knackige Salatblätter

So fühlt sich ein vorbereitetes Gericht weniger wie „Essen von gestern“ an.

Häufige Meal-Prep-Fehler und wie du sie vermeidest

Fehler 1: Zu viel auf einmal vorbereiten

Gerade am Anfang ist die Versuchung groß, Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks für sieben Tage vorzubereiten.

Das kann schnell mehrere Stunden dauern und wirkt anschließend eher anstrengend als hilfreich.

Besser: Starte mit zwei oder drei Mahlzeiten.

Fehler 2: Fünf identische Portionen kochen

Dasselbe Gericht mehrere Tage hintereinander kann schnell langweilig werden.

Besser: Bereite einige Grundkomponenten vor und kombiniere sie unterschiedlich.

Fehler 3: Zu viele verschiedene Rezepte auswählen

Fünf vollkommen unterschiedliche Rezepte bedeuten meist auch fünf verschiedene Zutatenlisten und viele Arbeitsschritte.

Besser: Wähle Gerichte mit überschneidenden Zutaten.

Fehler 4: Dressings bereits über den Salat geben

Nach mehreren Stunden kann ein knackiger Salat dadurch weich werden.

Besser: Dressing separat mitnehmen und erst kurz vor dem Essen hinzufügen.

Fehler 5: Keine Reserve einplanen

Manchmal wird ein Arbeitstag länger als geplant oder du möchtest spontan etwas anderes essen.

Besser: Halte ein oder zwei eingefrorene Portionen als flexible Reserve bereit.

Fehler 6: Zu kompliziert planen

Meal Prep soll dir Arbeit abnehmen und nicht zu einem zusätzlichen Organisationsprojekt werden.

Du brauchst weder einen perfekten Wochenplan noch zehn verschiedene Vorratsboxen.

Schon diese einfache Struktur reicht:

- 1. Zwei bis drei Gerichte auswählen.**
- 2. Einkaufsliste schreiben.**
- 3. Zutaten möglichst gemeinsam vorbereiten.**
- 4. Portionieren und richtig lagern.**

Damit hast du bereits eine solide Meal-Prep-Routine.

Dein einfacher Einstieg

Wenn du bisher noch nie regelmäßig vorgekocht hast, beginne klein.

Wähle für deine erste Woche:

- **2 vorbereitete Frühstücke**
- **2 vorbereitete Hauptgerichte**
- **1 Snack**
- **1 Sauce oder Dip**

Beobachte anschließend, was für deinen Alltag gut funktioniert.

Vielleicht möchtest du lieber komplette Gerichte vorbereiten. Vielleicht gefällt dir das flexible Baukasten-Prinzip besser. Oder du möchtest nur Mittagessen für die Arbeit vorkochen.

Es gibt nicht die eine perfekte Meal-Prep-Methode.