

Gesundheitstipp: Meal Prep – stressfrei durch die Woche



Wer beruflich stark eingespannt ist, hat oft wenig Freiraum, sich während der Arbeitszeit gesund zu ernähren. Meal Prep bietet eine praktische Lösung. Durch das gezielte Vorbereiten der eigenen Mahlzeiten schafft man optimale Voraussetzungen für eine ausgewogene Ernährung.

Was ist Meal Prep?

Als Meal Prep oder Meal Prepping (deutsch: „Vorbereitung von Mahlzeiten“) wird die Methode bezeichnet, Gerichte für mehrere Tage im Voraus zuzubereiten. Ziel dabei ist, sich auch im aufreibenden Berufsalltag möglichst gesund und ausgewogen zu ernähren.

Welche Vorteile hat Meal Prep?

Bewusste Ernährung: Ganz gleich, ob Sie sich schmackhaft, ausgewogen oder besonders gesund ernähren möchten: Mit Meal Preps nehmen Sie das Thema Ernährung auch während Ihrer Arbeitszeiten fest in die Hand.

Zeit sparen: Auch wenn der Aufwand ein oder zwei Mal pro Woche hoch ist: Meal Prep spart jede Menge Zeit. Die Vorbereitung unterschiedlicher Mahlzeiten führt außerdem dazu, dass man sich selbst bei stressigen Arbeitsumständen vollwertig ernähren kann.

Geldbeutel schonen: Wer unter der Woche in Restaurants oder Kantinen isst, für den wird's schnell teuer. Mit einem gut geplanten Wocheneinkauf spart man Zeit und behält stets den Überblick über Nahrungsmittel, Zutaten und deren Kosten.

Geschmacksfaktor steigern: Wer sich selbst um seine Mahlzeiten kümmert, kann sie ganz nach Gusto zubereiten. So lassen sich Gesundheit und Geschmacksvorlieben blendend miteinander kombinieren.

Schutz vor Unverträglichkeiten: Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten oder sensiblen chronischen Erkrankungen haben mit Meal Prepping stets alle Inhaltsstoffe im Blick.

Umwelt schonen: Eine durchdachte Einkaufsplanung reduziert ebenso Lebensmittelabfälle und Verpackungsmüll wie der Verzicht auf Fastfood.

Meal Prep: Planung ist das A und O

Planung ist beim Meal Prep (fast) alles. Wer hier aktiv werden will, für den gilt es zunächst, die eigenen Koch- und Lagerkapazitäten zu überprüfen (Kühlschrank und Gefrierfach!). Natürlich spielt auch die Küchenausstattung am Arbeitsplatz, sofern vorhanden, eine wesentliche Rolle.

Für die einzelnen Meal Preps gilt es dann, sich Gedanken über die Auswahl der Rezepte zu machen und den Einkaufszettel entsprechend zu gestalten. Etwa eineinhalb bis drei Stunden sollte man fürs Vorbereiten und Vorkochen der Gerichte einplanen.

Das klingt zunächst nach reichlich Arbeit, spart aber dann über die gesamte Woche hinweg eine Menge Zeit. Unser Tipp: Als Kochevent mit der Familie oder mit Freunden macht Meal Prepping doppelt Spaß.

Hygiene

Gerade beim Meal Prepping spielt die Hygiene eine besondere Rolle. Durch die Verwendung verschiedener Lebensmittel gelten noch mal verschärfte Bedingungen.

Heißt: Noch vor der Vorbereitung der Gerichte Arbeitsflächen und Küchenutensilien reinigen. Erst Gemüse putzen, dann das Fleisch schneiden.

Kühlen Sie die Speisen möglichst schnell herunter, indem Sie sie umfüllen und dann rasch in den Kühlschrank stellen. Als Gefäße eignen sich dazu vor allem wiederverwendbare Vorratsboxen aus Glas, Kunststoff oder Metall.

Schmackhafte Inspirationen fürs Meal Prep finden Sie in unserer Rezeptbroschüre „Bowls & Meal-Preps“, die Sie sich bei uns kostenlos sichern können.

Unsere fünf Meal-Prep-Tipps für Sie:

1. Achten Sie auf die richtige Aufbewahrung Ihrer Meal Preps. Im Kühlschrank halten sich Speisen bis zu vier Tage, in Null-Grad-Zonen sogar bis zu dreimal länger.
2. Zum Einfrieren eignen sich besonders Suppen, Eintöpfe, Nudel- und Reisaufläufe oder Fleischgerichte.
3. Eingefrorene Gerichte nimmt man am besten am Vorabend aus dem Gefrierfach und lässt sie im Kühlschrank langsam auftauen.
4. Auftauen am Vorabend vergessen? Alternativ können Sie Meal Preps auch in der Mikrowelle auf niedriger Leistungsstufe auftauen.
5. Wichtig! Erhitzen Sie aufgetaute Mahlzeiten ausreichend lange, um mögliche Keime abzutöten.

Jetzt teilnehmen



Sichern Sie sich kostenfrei „Göffel“ und Rezeptbroschüre.

Einfach QR-Code® scannen!

Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Aktionsseite.

