

ERNÄHRUNG IM FOKUS

MEAL PREP

Unter **Meal Prep** versteht man das Vorkochen oder Vorbereiten von Mahlzeiten, meist für mehrere Tage im Voraus. Dadurch sparst du dir wertvolle Zeit und hast immer eine leckere und nahrhafte Mahlzeit parat - sehr praktisch auch für unterwegs.

Meal Prep ist **besonders hilfreich...**



- ✓ bei wenig Zeit, Energie oder Inspiration, jeden Tag etwas Neues zuzubereiten
- ✓ bei schlechter Mahlzeitenversorgung unterwegs / im Ausland
- ✓ bei längerer Anreise zum Training / Wettkampf
- ✓ wenn du nach dem Training eine schnelle Mahlzeit brauchst
- ✓ wenn du genau berechnen möchtest, welche Nährstoffe in deiner Mahlzeit enthalten sind

Die drei besten **Meal Prep Strategien** sind:

- ▶ Vorbereiten, z.B.
 - abends das Frühstück richten
 - geschnittenes Gemüse und selbst gemachten Obstsalat im Kühlschrank bereit halten
 - ein großes Glas mit Salatdressing oder Dips vorbereiten
- ▶ Vorkochen, z.B.
 - beim Kochen von Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gnocchi etc. große Portionen zubereiten
 - Jausen-Eier, Hülsenfrüchte oder Porridge vorkochen
- ▶ Einfrieren, z.B.
 - Suppen, Eintöpfe, Lasagne, Tomatensoße, Brot, Muffins etc.
 - Tipp: in einzelne Portionen aufteilen, die einfacher wieder erwärmt werden können

Der MEAL PREP Baukasten



Kohlenhydratbeilage:

Reis, Nudeln, Quinoa, Couscous, Bulgur, Hirse, Amaranth, Buchweizen, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Gnocchi, Wraps, Brot ...

Eiweißquelle:

Linsen/Kichererbsen/Bohnen, Thunfisch, Räucherlachs, Fleisch, Eier, Mozzarella/Feta/ Graukäse/Halloumi/Hüttenkäse/ Kräutertopfen, Tofu, Seitan...

Gemüse, Soßen & Toppings:

- Rohkost, Rucola, frischer Spinat, frischer Grünkohl, Salat ...
- Antipasti (gegrillte Melanzani, Zucchini, Paprika, Fenchel, Zwiebel ...)
- gedünsteter Brokkoli, Kohlsprossen, Kürbis, Karotten, rote Rüben, Erbsen ...
- Tomatensoße, Currysoße, Bolognese, Pesto, Hummus, Joghurtdips ...
- Avocado, Nüsse, Samen ...

Frühstücks-Edition

- Porridge, Bircher Müsli, Milchreis, Hirsebrei, Grießbrei
- Joghurt/Skyr/Topfen mit Obst & Granola
- Frühstücksshakes, Smoothies
- Frühstücksmuffins, Pancakes, Waffeln
- Sandwiches, Weckerl, Wraps, Jauseneier