

Gesundheitstrend Meal-Prepping: Vorbereitung ist alles!

Wer kennt das nicht? Verschlafen und müde macht man sich auf den Weg zur Arbeit, der Magen knurrt und schnell wird in der Bäckerei ein Frühstück „To-go“ besorgt. Im Büro gibt es zwischendurch einen Schoko-Riegel, die Mittagspause wird in der Kantine bei Schnitzel und Pommes Frites verbracht. Gesund ist das auf Dauer leider nicht, denn vollwertige Mahlzeiten können durch diese Ernährungsweise nicht ersetzt werden. Hierbei kommt das sogenannte Meal-Prepping ins Spiel, auch Meal-Prep genannt. Der Name stammt aus dem Englischen und steht für meal= Mahlzeit und prep für preparation= Vorbereitung. Hinter diesem „neuen“ Trend verbirgt sich also nichts anderes als das altbekannte Vorkochen. Das bedeutet, dass Gerichte, die überall hin mitgenommen werden können, vorgekocht und im Laufe der Woche gegessen werden. Welche Vorteile diese Ernährungsweise mit sich bringt und wie Sie den Umstieg schaffen, verraten wir Ihnen im Folgenden:



- **Sie behalten den Überblick**

Sie haben die Kontrolle darüber, was bei Ihnen auf dem Teller landet. Somit enthalten Ihre vorgekochten Gerichte keine Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und auch keine zugesetzten Inhaltsstoffe, welche sich in Fertiggerichten oft verstecken. Eine ausgewogene und kontrollierte Ernährung kann somit viel leichter gelingen. Vor allem für Menschen mit Lebensmittel-Unverträglichkeiten ist dies ein großer Vorteil, da sie beim Meal-Prepping die Möglichkeit haben, alle Inhaltsstoffe im Blick zu haben.

- **Gesunde Gerichte auf Vorrat**

Um nicht in die Fast-Food-Falle zu tappen, eignet sich eine gesunde Lunchbox am besten. Durch das Vorkochen einer vollwertigen Mahlzeit entgehen Sie der Versuchung, sich unterwegs einfach das am schnellsten verfügbare Gericht mitzunehmen. Es lohnt sich außerdem, wenn Sie nach einem langen Tag erschöpft nach Hause kommen und Sie keine Energie mehr haben, jetzt noch eine vollständige Mahlzeit zuzubereiten.

- **Einhalten von Portionsgrößen**



Wer sich das Ziel gesetzt hat, ein paar überschüssige Kilos durch einen Ernährungsplan zu verlieren, sollte unbedingt Meal-Prepping ausprobieren. Es hilft dabei, die Portionsgrößen einzuhalten und sich nicht von dem vorgefertigten Plan abbringen zu lassen. Beim Essen außer Haus sind die Portionen meist größer gehalten; das bringt einen leicht dazu, größere Mengen zu essen und sein natürliches Sättigungsgefühl zu übergehen.

- **Zeit und Geld sparen**

Zeit sparen, indem man sich die Mühe macht alles vorzukochen und vorzuplanen? Klingt paradox, ist aber logisch. Auch wenn es zunächst etwas aufwändig ist, bis die Gerichte durchgeplant und zubereitet sind, so erspart es längerfristig gesehen doch Zeit. Das Einkaufen muss bei richtiger Planung nur noch einmal wöchentlich erfolgen, was enorm viel Zeit und Geld spart. Wer mehr Zeit im Supermarkt verbringt, gibt meistens automatisch mehr Geld aus, als einmal wöchentlich die genau geplanten Lebensmittel von einer Liste einzukaufen. Der tägliche Gang in die Kantine oder in die Bäckerei kann somit vermieden werden.



Wie fange ich an? Unsere Praxis-Tipps für Einsteiger

Wer sich mit dem Meal-Prep vertraut machen möchte, sollte sich auf diese drei Zauberwörter konzentrieren: Planung, Einkaufen, Vorkochen. Hier sind unsere besten Tipps für einen erfolgreichen Start ins gesunde Meal-Prepping:

1. Planung ist alles

Zuerst sollten Sie überprüfen, welche Lagerkapazitäten Sie besitzen. Dabei spielen die Größe Ihres Kühlschranks sowie des Gefrierfaches eine große Rolle. Außerdem müssen die Gegebenheiten in dem Büro oder in den Räumlichkeiten, in den Sie die meiste Zeit des Tages verbringen, berücksichtigt werden. Gibt es dort vielleicht ein Herd, eine Mikrowelle oder einen Backofen? Lassen Sie diese Fragen mit in Ihre Planung einfließen, bevor Sie sich an die Auswahl der Rezepte machen.

2. Lebensmittelvielfalt einplanen und Einkaufen

Um nichts zu vergessen, sollte eine Einkaufsliste geführt werden, die den späteren Einkauf erleichtert. Um Zeit und Platz im Kühlschrank zu sparen, sollten Sie sich Lebensmittel aussuchen, die bei mehreren Mahlzeiten verwendet werden können. Gut geeignet sind hierfür beispielsweise Paprika, Karotten oder Brokkoli. Doch auch viele Gemüsesorten, Reis, Quinoa, Kartoffeln sowie Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte oder Tofu erweitern die Lebensmittelpalette. Als Snacks für zwischendurch eignen sich Nüsse oder Trockenfrüchte, die lange haltbar sind.



3. Vorkochen

Wenn alle benötigten Lebensmittel vorhanden sind, kann das große Kochen beginnen. Eine Meal-Prepping-Session kann je nach Gericht mehrere Stunden andauern, weshalb sie als Kochevent mit Freunden und Familie oder mit der Lieblingsmusik im Hintergrund gestaltet werden kann. Legen Sie dafür einen festen Wochentag fest, um daraus eine Routine zu entwickeln.

4. Hochstapeln erlaubt



Wer sein Essen längerfristig vorkochen möchte, sollte sich entweder passende Aufbewahrungs-Boxen zulegen oder die Mahlzeiten in der richtigen Reihenfolge übereinanderschichten: über den weniger empfindlichen Lebensmitteln, wie Kartoffeln oder Fleisch, sollte das Gemüse oder Obst gelagert werden. Salatdressings sollten separat mitgenommen werden, damit das Essen knackig bleibt.

5. Gefrierfach oder Kühlschrank

Je nach Zutaten und Wochenplanung kann es empfehlenswert sein, das Essen einzufrieren. Im Gefrierfach halten sich die meisten Speisen drei bis zwölf Monate lang. Hierfür eignen sich vor allem Eintöpfe, Suppen, Nudel- und Reisaufläufe sowie die meisten Fleischgerichte. Um den Überblick zu behalten, können die Gerichte wahlweise mit dem Herstellungs- oder dem Haltbarkeitsdatum beschriftet werden.

Meal-Prepping ist ein sinnvoller Essens-Trend, der etwas Planung erfordert, aber sich letztlich in vielerlei Hinsicht auszahlt: Möglichen Heißhungerattacken kann damit entgegengewirkt werden. Zudem macht Meal-Prepping es leichter, festen Ernährungsplänen zu folgen. Sie werden damit immer eine ausgewogene Mahlzeit greifbar haben, die Ihnen gut schmeckt und Ihrem Körper guttut. Testen auch Sie einmal das neue, alte Vorkochen - denn wie heißt es so schön: „Probieren geht über Studieren!“

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de





Literatur:

[Meal-Prepping - Tipps & Rezepte - REWE.de](#)

[Meal Prep: 6 Tipps für Einsteiger | WOMEN'S HEALTH \(womenshealth.de\)](#)

[Meal Prepping: Vorkochen ist gesund und liegt im Trend \(aok.de\)](#)