

DER RATGEBER FÜR DEINEN MEALPREP-ERFOLG

Die 7 ersten Schritte zur
gesunden Routine



Impressum

Nadja Blattner
Kinzigstraße 13
75196 Remchingen
DEUTSCHLAND

Alle rechte vorbehalten.

Einleitung

Hast du dich schon mal gefragt, wie dein Alltag aussehen würde, wenn du dir keine Gedanken über dein Essen machen müsstest, sondern jeden Tag einfach gesundes Essen parat hättest?

Du kennst doch die Leute, die irgendwie ALLES unter einen Hut bringen und super organisiert sind, während du gefühlt zu gar nix kommst...

„Ich bin von morgens bis abends unterwegs. Ich habe weder Zeit noch Lust, spät abends noch in der Küche zu stehen und zu kochen.“

Wäre es nicht der hammer, wenn du auch zu den Menschen gehörst, die trotz des frisch Kochens sogar MEHR Zeit als vorher zur Verfügung haben?

Aber mal abgesehen vom Zeitfaktor. Du wirst sicher schon bemerkt haben, dass das, was du unterwegs zu essen bekommst, nicht gerade gesund ist. Ein Mittagstief jagt das andere, Geschmacksverstärker an jeder Ecke, frisches Gemüse ist Mangelware.

Was bleibt dir anderes übrig? Wenn der Hunger kommt muss es schnell gehen und dann musst du eben nehmen, was da ist. Wirklich befriedigend ist das für einen gesundheitsbewussten Menschen nicht.

Du hast dir doch bestimmt schon oft vorgenommen, beim Essen eben KEINE Kompromisse mehr einzugehen, oder?

Dann geht es dir so wie mir!

Ich bin Nadja, Gesundheits- und Ernährungskoach.

Ich komme vom Land und hatte es SATT, unterwegs nur Schrott zu Essen zu bekommen. Eine Dönerbude nach der anderen, Asia-Fast-Food voller Geschmacksverstärker oder belegte Brötchen beim Bäcker. TOLL! Vielleicht bist du dieser Situation auch gerade ausgesetzt.

Seit über einem Jahr zeige ich anderen Menschen, wie gesunde Ernährung zur Normalität wird. Viele Menschen habe ich dabei begleitet, durch diese Routine nicht nur mehr Zeit, sondern auch langfristig ein konstantes Gewicht und maximales Wohlbefinden zu bekommen.

Mit den folgenden 7 Schritten zeige ich dir einen Weg, wie auch DU es schaffen kannst, ohne stundenlang in der Küche zu stehen, sich zu verbiegen oder ein Meisterkoch zu sein.

Schritt 1: Chancen und Möglichkeiten erkennen

DARUM kommst du nicht drum rum...

So traurig es klingt, aber wie schon gesagt ist das Essen, das du unterwegs kriegst, nicht gerade das, was deiner Gesundheit dient.

Überall billige und minderwertige Lebensmittel verarbeitet, Kohlenhydrate ohne Ende, versteckter Zucker und haufenweise künstliche Zusätze.

Alles Dinge, die dein Darm ganz und gar nicht mag und die nicht nur auf Dauer sondern auch schon kurzfristig dein Immunsystem schädigen. Denn 70 % deines Immunsystems sitzt genau dort - im Darm! Und wenn du gesund sein willst, dann solltest du dich gut um ihn kümmern!

Wenn du es also leid bist, ständig Kompromisse zu machen und doch wieder Sachen zu essen, die du eigentlich nicht willst...

Wenn du dich endlich auf Dauer leistungsfähig und konzentriert, statt aufgebläht und müde fühlen willst...

...dann kommst du nicht drum rum, deine Ernährung selbst in die Hand zu nehmen!

Die gute Nachricht ist: Es gibt ein wundervolles Tool, das es dir ermöglicht, mit wenig Aufwand eine gesunde Routine herzustellen.

Mealprep!

Mealprep heißt nicht mehr, wie „vorkochen/ Essen vorbereiten“.

Und zwar in verschiedensten Formen, für die unterschiedlichsten Alltagsformen und die individuellsten Bedürfnisse. Einfach genial!

Du bist schon sehr gesundheitsbewusst aber weißt einfach nicht so recht, wie du gesunde Ernährung in deinen Alltag bringen kannst?

Dann ist Mealprep genau richtig für dich!

„Aber mein Alltag gestaltet sich schon schwierig, ich bin sehr viel unterwegs und kann mein Essen nicht immer kühlen oder aufwärmen. Außerdem hab ich keine Zeit zum kochen!“

Falls du solche Gedanken schon mal hattest, kann ich dich beruhigen. Denn Mealprep passt in JEDEN Alltag! Du musst nur wissen wie.

Schau mal, ich alleine hab von Mealprep in vier verschiedenen Rollen profitiert.

Anfangen von meinem Job als Polizeibeamtin im Einsatz, wo ich mein Essen überwiegend im Auto oder auf der Straße dabei hatte.

Dann als Studentin, die sich eine schlecht ausgestattete Mini-Küche und einen Kühlschrank mit mehreren anderen Studis geteilt hat.

Die optimalen Voraussetzungen bot dann der Bürojob, wo meine gesund gefüllten Boxen die bessere Alternative zum Kantinenessen waren.

Und zu guter Letzt genieße ich das vorgekochte Essen im unplanbaren Alltag als Mama mit kleinem Baby.

Du siehst, egal ob du im Büro mit perfekt ausgestatteter Teeküche bist, in einem Job, der überwiegend draußen stattfindet, du viel unterwegs bist oder ob dein Alltag zu Hause stattfindet. Mealprep lässt sich an ALLE Umstände anpassen.

Schritt 2: Nutze die Vorteile

Lege zwanghaftes Verhalten ab

Verabschiede dich von einem zwanghaften Mindset! Essen abwägen und Kalorien zählen ist absolut nicht das, was eine gesunde Lebensweise ausmacht und was - wenn du mich fragst - auch überhaupt nicht langfristig alltagstauglich ist.

Vorkochen ermöglicht dir, dich davon zu lösen.

Du hast so immer in der Hand, wie und mit welchen Lebensmitteln du deine Mahlzeiten zubereitest.

Mein Tipp: Portioniere dein Essen nach dem Kochen direkt. Suche dir dafür ein Behälter, der deine optimale Portionsgröße fasst. Ist der Behälter voll, dann weißt du, dass du davon super satt wirst, ohne etwas abwägen zu müssen. Außerdem gewöhnst du dich an diese Portionen, weil sie immer gleich groß sind. Du vermeidest, dass du mal zu viel isst und „überfressen“ bist und mal zu wenig isst und dann noch hungrig bist.

Sag dem Heißhunger adé

Vorkochen bewahrt dich vor ungewünschten Heißhungerattacken.

Wenn du nach der Arbeit mit knurrendem Magen noch kurz beim Supermarkt hältst zum Beispiel.

Kennst du das, wenn du durch den Laden gehst und dich die Kohlenhydrate und Fertigprodukte magisch anziehen?

Ich habs damals jedenfalls nicht erlebt, dass ich dann durch die Gemüseabteilung gelaufen bin und dachte „oooooh wie lecker dieser Sellerie jetzt aussieht.“

Stell dir aber mal vor, du hast was leckeres vorgekocht. Dann hast du entweder schon bei der Arbeit gut gegessen und fährst erst gar nicht mit knurrendem Magen heim, oder du hast zu Hause was vorbereitetes und musst nicht beim Supermarkt halten.

Perfekt oder?

Dein vorbereitetes Essen schützt dich außerdem vor den Versuchungen von außen. Die Kollegen, die dich fragen, ob du was mit bestellst oder mit in die Kantine gehst. Die ungesunden Sachen, die im Gemeinschaftsraum oder im Büro auf dem Tisch der Kollegen stehen.

Wenn du selbst was dabei hast, brauchst du darauf nicht zurückgreifen.

Der größte Vorteil ist aber ein anderer.

Denn du weißt: Alles beginnt in deinem Kopf! Die Gedanken bestimmen deine Handlungen. Vor allem, wenn der Magen zu knurren beginnt, fangen die Gedankenkreise an. Sobald dich jemand fragt „worauf hast du denn Lust?“ gehts los. Und dann ist es ähnlich wie mit Hunger im Supermarkt.

Vorkochen hebt dieses Phänomen einfach komplett aus!

Warum?

Weil du automatisch an das Essen denkst, dass du dabei hast. Du denkst daran, du weißt was drin ist, du stellst dir vor wie es schmeckt und du freust dich darauf.

Schritt 3: Nutze die Vielfalt von Meal Prep

Viele glauben, Mealprep bedeutet: Einen ganzen Tag in der Küche stehen, ganz viel vom gleichen Essen kochen, einen Teil davon einfrieren und die ganze Woche das Gleiche essen.

Ich kann dir sagen: Das ist NICHT so!

Mealprep ist super variabel.

Wir sind ja nicht alle gleich, dein Alltag ist vielleicht ganz anders als meiner. Vielleicht liebst du es, frisch zu kochen und möchtest einfach nur gut vorbereitet sein für den nächsten Tag. Vielleicht hast du super wenig Zeit und kochst auch nicht gerne, möchtest dich aber trotzdem gesund ernähren.

Ganz egal wie es bei dir ist, es lässt sich auf dich anpassen.

Es gibt also die Möglichkeit (und so mache ich es persönlich immer), einmal zu kochen und danach gleich für 4 Tage gerüstet zu sein. Wenn du geschickt kombinierst, schaffst du das sogar

innerhalb von 1 - 2 Stunden, mit mindestens 2 verschiedenen Gerichten. Aber dazu später nochmal mehr.

Du kannst auch genauso gut dein Essen für den Folgetag oder für einen bestimmten Tag in der Woche vorbereiten, an dem du keine Zeit oder Lust hast, frisch zu kochen oder weil du unterwegs bist.

Lerne einfach, etwas vorausschauender zu leben. Schau mal ein paar Tage in die Zukunft. Was steht an, wann könntest du frisch kochen, wann brauchst du was für unterwegs, etc.

Neben der Möglichkeit, komplette Mahlzeiten zuzubereiten, die du einfach nur aufwärmen oder mitnehmen kannst, kannst du aber auch nur einzelne Komponenten vorbereiten, die dir die endgültige Zubereitung erleichtern.

Dafür könntest du zum Beispiel schon mal all das Gemüse schneiden, das du in den nächsten Tagen kochen willst.

Oder du könntest die Beilagen zubereiten, die du zum frisch gekochten Essen essen willst. Das spart schon enorm Zeit.

Schritt 4: Statte dich gut aus

Um gut gewappnet zu sein für deine Mealprep Routine würde ich dir raten, dich vorher mit ein paar Dingen auszustatten.

Es gibt einfach ein paar Helferlein, die mir das Leben stark erleichtert haben.

Ich habe dir eine kleine Übersicht zusammengestellt, was aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken ist und was einfach „nice to have ist“.

Als Inspiration habe ich dir direkt Links zu den Produkten eingefügt, die ich selbst nutze. Bei den Links handelt es sich um Affiliatelinks.

...must have

Aufbewahrungsbehälter

Was du meiner Meinung nach zwingend brauchst, sind **Frischhaltedosen**.

Einmal Dosen in DEINER Portionsgröße, und zwar am Besten mindestens 4 Stück davon.

Ich würde dir hierfür zu auslaufsicheren Glasdosen raten. Zum einen, weil sie im Vergleich zu Plastikschüsseln nicht verfärben, wenn du mal eine Mahlzeit mit stark färbenden Gewürzen wie

Kurkuma, Curry oder Paprika aufbewahrst und zum anderen, weil du dann auch mal einen Eintopf oder etwas mit Soße aufbewahren kannst, ohne dass etwas ausläuft.

Dann solltest du **Frischhaltedosen in verschiedenen Größen** haben, um Flexibilität in deine Mealprep-Routine zu bringen. Große Dosen, wenn du z.B. mal ne größere Portion Gemüse vorbereitest, das du erst in den kommenden Tagen aufteilst. Kleinere Dosen, in die du einen Snack oder Dip reinpacken kannst.

Für Frühstück wie Müsli und Co. gibt es auch super **praktische Behälter** mit zwei getrennten Kammern.

Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass handelsübliche **Einmachgläser** auch super geeignet sind. Sie haben zwar keine getrennten Kammern, sind dafür aber sehr preiswert. Auch davon empfehle ich dir, mindestens 4 Stück in der gleichen Größe zu haben.

„to go“- Boxen

Die Glasschüsseln eignen sich natürlich für zu Hause oder unterwegs grundsätzlich gleichermaßen.

Je nachdem, wie sich dein Alltag gestaltet, gibt es aber für unterwegs auch praktischere Alternativen.

Glasschüsseln haben nämlich den Nachteil, dass sie recht schwer und groß sind. Wenn du nur mit kleiner Tasche oder Rucksack in den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs bist, kann das umständlich sein.

Es gibt **Lunchboxen** mit mehreren Kammern, die leichter und kompakter zu verstauen sind. Die haben den Vorteil, dass du neben deiner Hauptmahlzeit auch einen kleinen Snack wie Obst oder Nüsse mit unterkriegst. Sie haben den Nachteil, dass sie meistens nicht auslaufsicher sind. Das musst du dann bei der Wahl der Mahlzeit bedenken.

Alternativ gibt es sogenannte „**Snackbeutel**“. Dort kannst du Obst, Rohkost, Nüsse, Sandwiches oder Wraps reintun. Der Vorteil ist, sie sind super leicht und platzsparend!

Die Mischung aus all den Boxen bringt dir maximale Flexibilität in deinem Alltag, sodass du dich auf alles vorbereiten kannst.

...nice to have

Küchenhelfer

Für die Küche gibt es unzählige Helferlein. Manche sind sogar wirklich praktisch.

Ein **Multifunktionszerkleinerer** zum Beispiel. Der würfelt dir in kurzer Zeit deine Zutaten in gleichmäßig große Stücke.

Ein **Spiralschneider** für „Gemüsenukeln“ kommt bei mir auch häufiger zum Einsatz.

Klar, du kannst das Gemüse auch herkömmlich mit Messer und Schneidebrett bearbeiten. Das dauert dann eben ein paar Minuten länger.

Daher sind diese Helfer auch nur „nice to have“.

Teure Küchengeräte

Im Laufe der Jahre haben sich bei mir so einige Küchengeräte angesammelt.

Was sich als ganz praktisch erwiesen hat, ist mein **Dampfgarer**. Er erledigt seine Arbeit nebenher. Gemüse rein, egal ob frisch oder tiefgekühlt, Timer einschalten und fertig ist mein schonend zubereitetes Gemüse.

Eine **Küchenmaschine** hab ich auch. Die hat sich zum Aufschlagen von Eiern oder zum Rühren von Teig schon sehr bewährt, weil ich in der gleichen Zeit andere Dinge erledigen konnte, statt wie beim Handmixer selbst zu rühren.

Aber ich sage dir ganz ehrlich: wirklich BRAUCHEN tust du es für deine Mealprep-Routine nicht! Ich würde eher sagen, solche Geräte optimieren deine Routine lediglich, insbesondere hinsichtlich der Zeitersparnis.

...weniger ist mehr

Ofen und Herd zur Zubereitung

Die Annahme, dass du zum Vorkochen eine super toll ausgestattete Küche brauchst, ist völlig unbegründet.

Wie ich erwähnt hatte, habe ich auch schon in der Mini-Küche des Studentenwohnheims mit dem miesesten Equipment vorgekocht.

Im Optimalfall hast du einen Herd und einen Backofen. Damit lässt sich im Grunde alles zubereiten.

Wenn du nur eins von beidem hast, auch nicht schlimm. Im Gegenteil! Ich denke sogar, dass wenn du ZU VIEL an Ausrüstung hast, von Herd über Dampfgarer über Multifunktionsgerät etc., könnte dich das gerade zu Beginn deiner Routine überfordern und am Ende nutzt du ja doch nicht alles auf einmal.

Entscheidend ist sowieso die Auswahl und Zusammenstellung der Mahlzeiten.

Kühlschrank und Gefrierschrank zur Aufbewahrung

Du brauchst auch keinen riesigen Kühlschrank, in dem du all das frische Gemüse verstauen musst.

Ich sag dir auch warum.

Wenn du den Einkauf so legst, dass du entweder am gleichen Tag oder spätestens am Folgetag noch kochst, brauchst du im Kühlschrank nur den Platz, den deine Aufbewahrungsdosen einnehmen.

Denn so verarbeitest du das sperrige, frische Gemüse direkt nach dem Kauf, stückelst es oder bereitest es gleich fertig zu und portionierst es im Anschluss.

Was gerade für Single-Haushalte sehr praktisch ist, ist ein Gefrierfach.

Tiefkühlgemüse eignet sich zum Vorkochen für Einzelpersonen nämlich besonders, da es keine riesigen Mengen sind, es ist gut zu portionieren und es ist lange haltbar.

Zudem spart man sich nochmal Zeit, weil man nix schnippeln muss.

Ich weiß nämlich, dass es für dich als Einzelperson ziemlich unpraktisch ist, einen ganzen Kohlkopf zu verarbeiten, ohne eine Woche lang das Gleiche essen zu müssen.

Solltest du kein Gefrierfach haben, braucht es dich dennoch nicht davon abhalten, vorzukochen. Auch das bietet dir lediglich ein paar mehr Möglichkeiten.

Schritt 5: Kombiniere clever

Der häufigste Grund, warum es die Leute nicht schaffen vorzukochen ist, dass ihnen die Zeit fehlt. Also gilt es, Mealprep so anzuwenden, dass man eben NICHT ewig in der Küche stehen muss und dennoch gesundes Essen parat hat.

Das gelingt dir am besten, wenn du deine Mahlzeiten clever kombinierst und die richtigen Gerichte auswählst.

Eintopf, Blech und Co.

Am besten eignen sich sogenannte „One Pot“ oder „One Pan“-Gerichte.

Das heißt, dass alle Zutaten in EINEM Topf oder in EINER Pfanne zubereitet werden können. Ein klassisches OnePot-Gericht wäre zum Beispiel Chili con Carne. Bestimmt hast du das schon mal selbst zubereitet oder zumindest schon mal irgendwo gesehen.

Da landet auch Schritt für Schritt alles im gleichen Topf und köchelt eine Weile still vor sich hin, ohne dass du mehrere Töpfe gleichzeitig auf dem Herd fürs gleiche Gericht bedienen musst. Das ist natürlich super praktisch.

Ähnlich ist es mit Ofengerichten. Alles auf ein Blech und ab in den Ofen.

Auch toll sind Aufläufe in sämtlichen Variationen. Gibt es bei mir mindestens 1 x die Woche, weil es einfach so schnell geht und immer lecker schmeckt.

Schritt 6: Bringe Struktur rein

Um die maximale Zeitersparnis zu erleben ist Multitasking gefragt!

Ein absoluter Mealprep Zeit-Killer ist es nämlich, wenn du alles nacheinander machst.

Strukturiere vorher grob deine Arbeitsschritte, die du vor dir hast.

Wenn du etwas abkochen willst, dann setze zuerst das Wasser auf und schneide so lange das Gemüse, bis das Wasser kocht.

Damit hast du schon mal zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen.

Oder wenn du mehrere Gerichte zubereiten willst, dann fange mit dem Ofengericht an. Denn während das im Ofen ist, kannst du dich dem nächsten Gericht widmen oder ansonsten schon mal die Küche aufräumen.

Schritt 7: Machs dir einfach

Back to basics

Die Auswahl der Gerichte ist für viele die wohl größte Herausforderung.

Es fehlt entweder an der Rezeptidee oder an den Fähigkeiten/ der Motivation, aufwändige Rezepte zu kochen.

Ich verrate dir was. Es geht ja darum, gesunde Ernährung in deinen Alltag zu integrieren. Deinem Körper die Lebensmittel zu geben, die ihm gut tun und weg zu kommen von verarbeitetem Fertigfraß.

Konzentriere dich also einfach darauf, wieder zurück zu den „Basics“ zu kommen. Und die findest du in der Obst-/ und Gemüseabteilung. Es sind die Lebensmittel, die keine Zutatenliste aufgeklebt haben.

Natürliche Lebensmittel in ihrer ursprünglichen und unverarbeiteten Form, in bestmöglicher Qualität und möglichst heimischer Herkunft.

Keep it simple

Mach es dir bei der Zubereitung der Lebensmittel so einfach wie möglich.

Suche dir schnelle und einfache Rezepte aus. Du brauchst keine ewig lange Liste an Zutaten.

Schon eine Handvoll Zutaten reicht aus, die in wenigen Arbeitsschritten zu einem leckeren Gericht zubereitet werden.

Zutaten klein schneiden, würzen und ab aufs Blech oder in die Pfanne - fertig!
Einfach oder?

Ein Meisterkoch musst du dafür wirklich nicht sein.

Auch bei Snacks gilt: Weniger ist mehr! Wenn du unterwegs einfach nur eine Kleinigkeit für Zwischendurch dabei haben willst, dann brauchst du dir auch keine aufwändige Zwischenmahlzeit zubereiten.

Machs dir einfach! Pack dir Obst ein, schneide dir ein paar Gemüsesticks oder portioniere dir ein paar Nüsse ab.

Das ist in einer Minute erledigt.

Fazit

Wenn ich dich fragen würde: „Was wünschst du dir am meisten für dein Leben?“
Was würdest du antworten?

99 % der Leute, denen ich diese Frage gestellt habe, antworteten: „Ich wünsche mir, gesund zu bleiben.“

Wäre das auch deine Antwort?

Wenn ja, dann frage ich dich: „Was tust du denn bereits, um gesund zu bleiben?“

- Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. -

Es reicht eben NICHT, ab und zu ins Fitnessstudio zu gehen. Es reicht eben NICHT, ein bisschen Gemüse zu essen und darauf zu vertrauen, dass die Nahrungsmittel, die ich im Supermarkt oder sonst wo unterwegs bekomme, mich mit allen notwendigen Vitalstoffen versorgen.

Es gibt Dinge im Leben, um die darfst du dich selbst kümmern. Gesundheit gehört da definitiv dazu!

Dein Körper ist ein Wunderwerk, er arbeitet Tag für Tag daran, dich gesund zu halten. Tag für Tag müht er sich ab, das zu kompensieren, was du ihm belastendes zufügst.

Gesund erhalten kann er dich aber auf Dauer nur, wenn du ihm das Werkzeug dazu gibst. Und die Basis dessen ist eben deine Ernährung!

Würdige dieses Geschenk und drücke deinem Körper die Wertschätzung aus, die er verdient. Und zwar mit gutem Essen.

Es kann so einfach sein.

Wenn dir die 7 Schritte geholfen haben, dann folge mir auf [Instagram](#) und lass es mich wissen. Dort erhältst du außerdem regelmäßig weitere Tipps und neue, leckere Rezepte, die du ganz einfach in deine Routine integrieren kannst.

Liebe Grüße,

Nadja