

Der "keep it SIMPLE" -

# MEALPREP RATGEBER



DIE 7 ERSTEN SCHRITTE ZUR  
NEUEN MEALPREP-ROUTINE

## Impressum

Nadja Blattner Consulting OÜ  
Sepapaja tn 6  
15551 Tallinn  
ESTLAND

Alle rechte vorbehalten.

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	Seite 4
<b>SCHRITT 1:</b> Chancen und Möglichkeiten erkennen.....	Seite 6
<b>SCHRITT 2:</b> Nutze die Vorteile.....	Seite 7
<b>SCHRITT 3:</b> Nutze die Vielfalt von Mealprep.....	Seite 9
<b>SCHRITT 4:</b> Statte dich gut aus.....	Seite 10
<b>SCHRITT 5:</b> Kombiniere clever.....	Seite 14
<b>SCHRITT 6:</b> Bring Struktur rein.....	Seite 14
<b>SCHRITT 7:</b> Machs dir einfach.....	Seite 15

## 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- Mealprep-Coach.**

Ich komme vom Land und hatte es immer 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. Durch Mealprep!

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 in eine neue Mealprep-Routine starten kannst, ohne dafür stundenlang in der Küche zu stehen.**

## 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 vollen Alltag bringen kannst?

Dann ist Mealprep genau richtig für dich!

*„Aber mein Alltag gestaltet sich schon schwierig, ich bin sehr viel unterwegs, ich habe keine Zeit zum kochen und jeder aus der Familie will was anderes!“*

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. Angefangen 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 selbständige Mama mit kleinem Kind.

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

### Schluss mit Diät

Verabschiede dich von einem zwanghaften Mindset! Essen abwiegen 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. Kein Snacken aus der Not heraus!

**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 abwiegen 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 „ooooh 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 vorbereitet 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 grundsätzlich, 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 5 Tage gerüstet zu sein. Wenn du geschickt kombinierst, schaffst du das sogar innerhalb von 1,5 Stunden mit 5 unterschiedlichen 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 Gemüse dünsten oder Beilagen zubereiten, die du dann jeweils frisch zu einer Mahlzeit vervollständigst.

Auch 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 nur „nice to have ist“.

Als Inspiration habe ich dir direkt Links zu den Produkten eingefügt, die ich dir empfehlen würde und die ich auch schon selbst genutzt hab. Bei den Links handelt es sich um Affiliatelinks.

### ...must have

#### **Aufbewahrungsbehälter**

Was du zwingend brauchst, sind die richtigen Frischhaltedosen.

Ich würde dir hierfür zu auslaufsicheren Glasdosen raten. Zum einen, weil sie im Vergleich zu Plastischüsseln 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.

Du solltest Frischhaltedosen in verschiedenen Größen haben, um Flexibilität in deine Mealprep-Routine zu bringen.

**Größere Dosen**, wenn du z.B. eh immer zu Hause isst und mehrere Portionen des gleichen Gerichtes in eine Dose packen möchtest.

Dosen in deiner **Portionsgröße**, wenn du dich an feste Portionen gewöhnen willst, wenn du Essen für unterwegs brauchst oder auch wenn du ein Abnehmziel verfolgst und dafür grob deine Kalorienzufuhr im Auge behalten willst.

**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.

Wie viele Dosen du brauchst, hängt von der Personenanzahl in deiner Familie ab. Taste dich da einfach ran und stocke bei Bedarf auf.

## **GEHEIMTIPP: "Vakuum-Boxen"**

Für garantierte Frische sorgen Vakkumierbehälter! Davon bin ich ein echter Fan geworden.

Ich nutze das **Vakuumierset von ZWILLING** - Glasboxen mit Ventil im Deckel, über das du mit Hilfe eines kleinen Gerätes die Luft aus der Box entziehst.

Damit verdoppelt sich die Haltbarkeitsdauer und auch tierische Produkte wie Fleisch, Käse und Fisch bleiben damit ein paar Tage länger haltbar als in herkömmlichen Glasbehältern.

Die Boxen gibt es ebenfalls [in unterschiedlichen Größen](#).

## **„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 haben den Vorteil, dass du neben deiner Hauptmahlzeit auch einen kleinen Snack wie Obst oder Nüsse mit unterkriegst.

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 **Gemüseschneider** zum Beispiel. Der würfelt dir in kurzer Zeit dein Gemüse in gleichmäßig große Stücke.

Klar, du kannst das Gemüse auch herkömmlich mit Messer, Schneidebrett oder Küchenreibe bearbeiten. Das dauert unter Umständen eben ein paar Minuten länger.

Auch super praktisch ist ein **Foodprocessor**, der dir Zutaten auf Knopfdruck klein häckselt oder püriert.

### Teure Küchengeräte

Damals hatten sich bei mir so einige Küchengeräte angesammelt.

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

Eine **Küchenmaschine** hatte 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**

Die Angst, dass du das ganze Mealprep-Essen gar nicht in deinem Kühlschrank unter bekommst, ist in den allermeisten Fällen total unbegründet!

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 ja direkt nach dem Kauf, stückelst es oder bereitest es gleich fertig zu und portionierst es im Anschluss.

Deine Zutaten "verlagern" sich in die Aufbewahrungsboxen!

Was grundsätzlich sehr praktisch ist, ist ein Gefrierfach, in dem du Tiefkühlgemüse lagern kannst.

Tiefkühlgemüse eignet sich in Kombination mit frischem Gemüse zum Vorkochen nämlich besonders, da man sich nochmal Zeit spart, weil man nix schnippeln muss.

Auch für Einzelpersonen ist es top, da es keine riesigen Mengen sind, es ist gut zu portionieren und es ist lange haltbar.

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.

## Schritt 5: Kombiniere clever

Der häufigste Grund, warum es die Leute nicht schaffen vorzukochen ist, dass ihnen die Zeit und das System 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.

**Kombiniere Gerichte aus diesen Kategorien miteinander, um das schnellste und einfachste Mealprep-Ergebnis zu erzielen.**

## 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 deine Arbeitsschritte, die du vor dir hast.**

Wenn du Beilagen abkochen willst, dann setze zuerst das Wasser dafür auf und schneide zB so lange schon mal Gemüse, bis das Wasser kocht.

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

Fange auch grundsätzlich mit dem Ofengericht an. Denn während das im Ofen ist, kannst du dich dem nächsten Gericht widmen.

In der Regel macht es dann Sinn, sich als nächstes um das Onepot Gericht und zum Schluss um das Pfannengericht zu kümmern!

## 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 oder "baue" deine Gerichte nach "**Baukastensystem**" zusammen.

### Dabei gehst du so vor:

1. suche dir 2-3 Gemüsesorten aus
2. ergänze dazu eine Proteinquelle (Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Tofu etc.)
3. ergänze eine Beilage (Kartoffeln, Reis, Nudeln, Quinoa, etc.)
4. Geschmacksrichtung und **Gewürze** wählen (mediterran, asiatisch, sahnig etc.)

Du brauchst keine ewig lange Liste an Zutaten!

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

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.

## 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 tatsächlich gesund zu bleiben?“

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

Auf einem Dauerstresspegel zu fahren und mit schnellem Essen deinen Heißhunger zu stillen ist nicht gerade die gesündeste Basis - das ist uns wahrscheinlich beiden klar!

Gesundheit ist etwas, das wir selbst in die Hand nehmen müssen. In dem wir es priorisieren!

**Und dennoch DÜRFEN wir es uns LEICHT machen! Auf die "keep it simple"-Art.**



## Du sagst "JA" zu dir und einer stressfreien Routine?

Du möchtest endlich DIE Routine lernen, die **gesundes Essen zur Normalität** werden lässt?

Du möchtest mehr **Zeit für die schönen Dinge** in deinem Leben gewinnen, die aktuell aus Zeitmangel auf der Strecke bleiben?

Dann habe ich den **einfachsten und sichersten Weg** für dich dorthin.

Den **12-Wochen Mealprep-Kurs "keep it SIMPLE"**.

12 Wochen, in denen du **nicht über Essensplanung nachdenken** musst.

In denen **gesunde, leckere Mahlzeiten immer griffbereit** in deinem Kühlschrank stehen.

In denen du **Kraft tanken** kannst, weil sich dein mental load drastisch reduziert und endlich das Essen auf deinem Teller landet, was du dir wünschst.

12 Wochen, in denen du mit Spaß als Teil einer **motivierenden Gruppe** gemeinsam **mit Leichtigkeit** dein Essen kochst.

Eine Zeit, in der du **sicher DRAN bleibst** und die neue Fähigkeit des Mealprep völlig unbemerkt nebenher lernst - einfach nur durchs **TUN!**

Wenn dich dieses Konzept ruft, dann lass uns über deinen Start in einen unbeschwerten, stressfreien und gesunden Alltag sprechen.

**Buche dir ganz unverbindlich HIER einen Termin für ein Infogespräch.**

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Deine Nadja