

MEAL PREP GUIDE

“Ich weiß nie, was
ich essen soll.”

Der Meal-Prep-Guide, den ich
mir früher gewünscht hätte.



MEAL PREP GUIDE

So funktioniert Meal Prep endlich.

Wenn du Meal Prep auch schon öfter probiert hast – und es jedes Mal kompliziert oder chaotisch wurde: du bist nicht allein. Ich war früher ständig überfordert.

Ich habe so viele Meal-Prep-Videos gesehen, in denen Leute 3–5 komplette Gerichte für die ganze Woche vorkochen – und dachte nur:

„Wie soll ich das schaffen?“

„Was brauche ich dafür überhaupt?“

„Und was, wenn ich am Mittwoch keine Lust mehr darauf habe?“

Ich habe alles gespeichert... aber stand dann trotzdem planlos im Supermarkt und wusste nicht, was ich wirklich kaufen soll oder wie ich das umsetzen kann.

Bis ich verstanden habe: Meal Prep klappt nicht besser, wenn man mehr macht, oder jede Woche neue Rezepte ausprobiert, oder versucht, alles perfekt vorzubereiten.

Es klappt, wenn man es **einfacher** macht.

Nicht in fertigen Gerichten denken.

Sondern in *Bausteinen*.

Seitdem funktioniert Meal Prep für mich – jede Woche. In nur einer Stunde am Sonntag und so viel weniger Stress & mehr Zeit unter der Woche.

Einfach realistisch und umsetzbar.

SCHRITT 1 – Das Grundprinzip

Meal Prep funktioniert, wenn du **Komponenten** vorbereitest – nicht komplette Rezepte.

- 👉 2–3 Kohlenhydratquellen
- 👉 2–3 Proteinquellen
- 👉 3–5 Gemüsesorten
- 👉 1–2 Snacks

- Unter der Woche kombinierst du alles in 5 Minuten.
- Weniger Entscheidungen, weniger Stress, mehr Konstanz.

SCHRITT 2 – Kohlenhydrate

2–3 vorbereiten + 1–2 frisch kombinieren

Vorbereiten (wähle 2-3):

- 🍠 Süßkartoffeln
- 🥔 Kartoffeln
- 🎃 Kürbis / Hokkaido
- 🍚 Reis
- 🍝 Pasta (al dente)
- 🌾 Quinoa
- 🌾 Buchweizen
- 🍲 Linsen, Kichererbsen (gleichzeitig Proteinquellen)

Frisch kombinieren (optional, 1-2 frisch zu Hause haben)

- 🍞 Sauerteig- oder Vollkornbrot
- 🥙 Wraps, Fladenbrot

Warum das funktioniert:

- warm & kalt kombinierbar
- du bereitest einmal vor und hast für die ganze Woche flexible Optionen (4–5 Tage)
- abgekühlte Kartoffeln/Reis/Pasta → resistente Stärke → gut für deine Darmbakterien 🧑🍳
- Linsen = Kohlenhydrate + Protein in einem







Tipps:

- Kartoffeln/Reis/Kürbis in großen Mengen vorkochen
- Kürbis & Süßkartoffeln kannst du super auf einem großen Blech backen
- Nudeln bissfest kochen (halten länger)
- Brot & Wraps helfen, Meals spontan zu ergänzen. Schau immer auf Vollkorn oder Dinkel
- 2–3 vorbereiten + 1–2 frisch kombinieren







SCHRITT 3 – Protein

2–3 vorbereiten + 1–2 frisch kombinieren

Vorbereiten (wähle 2-3)

-  Hähnchen / Pute
-  Mageres Rinderhack
-  TK-Lachs, Kabeljau oder anderer Fisch, Thunfisch (Dose, in Wasser oder eigenem Saft)
-  Tofu / Tempeh
-  Eier (hart gekocht)
-  Linsen, Kichererbsen (gleichzeitig Kohlenhydrate)

Frisch kombinieren (hab immer 2-3 davon zu Hause, macht dein Leben so viel einfacher):

-  Hüttenkäse
-  Ei (frisch oder vorgekocht)
-  Skyr / Joghurt / Quark / Kefir (oder vegane Alternativen)
-  Räucherlachs
-  Harzer Käse (mit Kümmel + Honig + Tahini = mein Favorit)
-  Proteinpulver (wenn du eine schnelle zusätzliche Proteinquelle brauchst – z. B. in Oats, Joghurt etc)

Warum das funktioniert:

- Protein hält lange satt (kombiniert mit Ballaststoffen) und wichtig für Muskelaufbau & in Diätphasen
- passt zu jeder Carb- & Gemüse-Kombi
- zwei Proteinquellen pro Mahlzeit = du kommst schneller auf dein Protein Ziel

Tipps:

- Hack würzen & Kugeln formen → Airfryer/Ofen
- Chicken in etwas Gemüsebrühe kochen → bleibt saftig beim Aufwärmen (meine Präferenz)
- Tofu knusprig im Ofen/Airfryer
- Eier lassen sich perfekt vorbereiten, kannst du aber auch schnell frisch kochen
- Linsen → super schnell, unkompliziert, halten 4 Tage
- Thunfisch (Dose) – 1–2 Portionen/Woche (wegen natürlicher Schwermetalle)


SCHRITT 4 – Gemüse

3–5 vorbereiten + 1–2 frisch

Vorbereiten (Such dir 3-5 raus, wechsele jede Woche ein wenig):






-  Brokkoli
-  Karotten
-  Paprika
-  Pak Choi
-  Kohlsorten (Rotkohl, Weißkohl, Wirsing)
-  Zucchini
-  Grüne Bohnen

Oder worauf du Lust hast :)

 TK-Gemüse (Mix)

→ super nährstoffreich, schnell, günstig

Frisch dazu:

-  Gurke
-  Tomaten, Radieschen etc
-  Sprossen → Unglaublich nährstoffreich, kleine Portion macht super viel aus
-  Kimchi → Super für deinen Darm, immer gekühlt kaufen (siehe Darmgesundheit unten)
-  Spinat / Salat

Warum das funktioniert:





- Vielfalt = besser für Darm & Verdauung
- warm & kalt kombinierbar
- TK-Gemüse = genauso nährstoffreich wie frisch
- hält im Kühlschrank bis zu 4–5 Tage (je nach Sorte)
- Sprossen bringen zusätzliche Mikronährstoffe

Tipps:

- 1–2 Bleche Ofengemüse (30–40 Min.)
- TK-Gemüse dämpfen oder Mikrowelle
- Sorten jede Woche wechseln → Darm liebt Vielfalt
- Zwiebeln/Lauch/Knoblauch → Geschmack + Präbiotika

SCHRITT 5 – Frühstück

(Rezepte sind im Feed & im Story-Highlight)

-  Fermentierter Chia-Pudding
-  Fermentierte Overnight Oats
-  Protein-Oats
-  Vollkornbrot + Eier + Hüttenkäse + Avocado





Warum das hilft:

- morgens direkt 30–40 g Protein (wichtig)
- Verdauung wird morgens direkt angeregt
- stabilere Energie
- weniger Snacking & Heißhunger
- Ich bereite mein Frühstück meist am Abend vorher vor, du kannst aber auch direkt für mehrere Tage vorbereiten oder dir morgens in wenigen Minuten Porridge machen. Wichtig ist, dass du was findest, was für dich passt und konsistent machen kannst.

SCHRITT 6 – Snacks (optional)

1 vorbereiten (optional) + frische Optionen

Meal-Prep geeignet:

-  Protein Brownie Kuchen
-  Protein-Riegel (selbstgemacht)
-  Protein Balls
-  5-Minuten-Dessert (esse ich jeden Abend, liebe es)

→ *Rezepte findest du in meinem Feed*






Frisch & schnell:

-  Obst + dunkle Schoki
-  Datteln + dunkle Schoki
-  Skyr-/Kefir-Bowl
-  Linsenwaffeln + Hüttenkäse
-  Harzer + Toppings (zb Honig, Marmelade, Nussmus etc)
-  Gemüse + Hummus

SCHRITT 7 – Dein 5-Minuten-Mahlzeit-System

1 Kohlenhydratquelle (ca ¼ Teller) + **1-2 Proteinquellen** (ca ¼ Teller) + **1–2 Gemüse** (ca ½ Teller) **Quellen** + etwas Frisches (Sprossen, Kimchi, Tahini, Käse, Hüttenkäse, Avocado...) = fertig.

Beispiele:

-  Reis + Hackbällchen + Ofengemüse
-  Kürbis + Tofu + Sprossen + Gemüse
-  Pasta + Chicken + Brokkoli + Tahini
-  Linsen + Kartoffeln + Gemüse + Hüttenkäse
-  Tofu + Reis + Gemüse + Avocado





BONUS - Darmgesundheit

Warum das wichtig ist

Ein gesunder Darm beeinflusst viel mehr als nur die Verdauung.

- weniger Blähbauch
- mehr Energie & besseres Training
- stabileres Immunsystem (weniger krank)
- bessere Sättigung
- ausgeglichene Stimmung
- bessere Aufnahme von Nährstoffen

Fermentiertes (2–3× täglich in kleinen Mengen)

-  Kefir (am besten aus dem Glas, eine Gabel je Mahlzeit reicht)
-  Sauerkraut (immer gekühlt kaufen, eine Gabel je Mahlzeit reicht)
-  Kimchi (immer gekühlt kaufen)
-  fermentierte Overnight Oats / fermentierter Chia-Pudding

Diese Lebensmittel liefern „gute Bakterien“ für deinen Darm. 👉 Wenn du empfindlich bist: langsam rantasten.

Ballaststoffe (ca. 30 g pro Tag)

Aus Gemüse, Beeren, Chia/Leinsamen, Linsen, Bohnen, Vollkorn, Haferflocken.
Ballaststoffe sind:

- Futter für deine guten (!) Darmbakterien
- wichtig für ein starkes Immunsystem
- gut für Sättigung & stabile Energie
- ein zentraler Bestandteil für allgemeine Gesundheit

 **Wichtig:** ausreichend trinken.

Vielfalt jede Woche

Dein Darm liebt Abwechslung

- jede Woche 2–4 Gemüsesorten wechseln
- Obst, Nüsse, Samen regelmäßig variieren
- kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied

Tipp: Hol dir statt reinen Haferflocken z. B. **Porridge-Mixe** (Rapunzel, dm Bio etc.) – so bekommst du automatisch mehr Vielfalt.

Fertig.

Ein Meal-Prep-System, das wirklich funktioniert. Ohne komplizierte Rezepte, ohne Stress, ohne Perfektion — nur Bausteine, die dein Leben leichter machen.

Schreibe mir @lisafitlife_ wenn du dir mehr dazu wünschst und was dir helfen würde 🍷