

MealPrep – was bedeutet das?



MealPrep kommt von Meal Preparation, also Mahlzeiten im Voraus zu planen und vorzubereiten.

MealPrep kann für mehrere Tage oder eine Woche erfolgen. So, wie der Bedarf ist. Das spart Zeit, Geld und Nerven, die nach einem Arbeitstag in Überlegungen wie „Was gibt es gleich zu essen?“ münden.



Es werden weniger Lebensmittel verschwendet und die Lebensmittelauswahl ist gesünder und abwechslungsreicher. Es kann auf Fertiggerichte verzichtet werden.

5 Schritte auf dem Weg zum leckeren und gesunden Essen mit Meal-Prep



Step 1: Planen

- Wie viele Tage im voraus möchte ich planen?
- Auf welche Gerichte habe ich Lust?
- Welche Zutaten sind gut kombinierbar?
- Wie sieht es aus mit der Haltbarkeit und Frische der Lebensmittel?



Step 2: Einkaufen

- Einkaufsliste schreiben
- saisonale und regionale Zutaten kaufen
- Tiefkühlgemüse ist eine gute Alternative



Step 3: Vorbereiten/ Vorkochen

- Reis, Nudeln, Kartoffeln kochen
- Fleisch anbraten, anschließend gut durchbraten. Nach Belieben würzen
- Lachs abspülen; trocken tupfen; mit Salz und Pfeffer würzen. Auf beiden Seiten anbraten und gut durchbraten
- Hülsenfrüchte ebenfalls nach Packungsangabe garen.
- Gemüse und Zwiebeln in Würfel oder Streifen schneiden und auf ein Backblech legen, gleichzeitig garen, getrennt lagern



Step 4: Lagern

- unbedingt Hygiene beachten
- Kühlkette nicht unterbrechen
- kritische Lebensmittel einfrieren oder früh verbrauchen
- gut verschließbare und beschriftbare Boxen verwenden



Step 5: Zusammenstellen

- für eine ausgewogene Mahlzeit immer Gemüse; Protein und Kohlenhydrate kombinieren, nach Wunsch mit Saucen und Toppings ergänzen

Gut geplant ist besser gegessen – Vorteile von MealPrep



Leckere Aromen durch frische Lebensmittel, Gewürze und Kräuter!

- Ohne Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel oder künstliche Aromen
- Einsatz verschiedener Kräuter erweitert die gegessene Vielfalt

Weniger Zucker und weniger Salz

- Zucker- und Salzgehalt nach eigenem Geschmack: Convenience-Produkte enthalten häufig viel Zucker und Salz



Gute Fette können verwendet werden

- Convenience-Produkte werden häufig mit ungünstigen Fetten (Sonnenblumenöl, Palmfett) hergestellt
- Abwechslung bringt auch hier mehr Geschmack: Einsatz von Walnuss-, Haselnuss-, Lein-, Oliven und Rapsöl v.a. bei Salaten (auf Rauchpunkte beim Erhitzen achten!)



Gemüse und Obst in bunter Vielfalt

- erhöht die Vielfalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen
- je mehr verschiedene Lebensmittel gegessen werden, desto mehr verschiedene Vitamine und Mineralstoffe werden aufgenommen → bessere Versorgung



Höherer Ballaststoff-Anteil

- Verwendung von Vollkornprodukten → diese werden bei Convenience-Produkten selten verwendet
- Obst bzw. Gemüse zu jeder Mahlzeit einplanen, um den Ballaststoff-Anteil zu erhöhen
- Mehr Ballaststoffe bedeutet Unterstützung für einen gesunden Darm, eine bessere Verdauung, sowie eine schnellere und länger anhaltende Sättigung



Vielfalt auch bei der Proteinauswahl

- Fleisch (nicht täglich)
- Fisch
- Eier
- Milch- und Milchprodukte: Joghurt, Quark, Skyr etc. als Dipp, Beilage, Shake einplanen
- Pflanzliche Proteine: Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten, aber auch Kartoffeln, Getreide, Brot, Soja, Tofu, Tempeh

Fazit: mehr Abwechslung und eine größere Vielfalt an Nährstoffen durch gute Planung

Ihr Team der Ernährungsberatung am SAH Eschweiler