

SOPHIA THIEL

MIT MEAL PREP ZUR TRAUMFIGUR

CLEVER **VORKOCHEN**,
MIT GENUSS **ABNEHMEN**

Mit allen
meinen persönlichen
Tipps und über
60 Rezepten

Sophia
THIEL

riva



Meal Prep – meine Basics

Gesunde Backzutaten

Wenn du gerne Kuchen, Brownies oder Muffins auf Vorrat backen möchtest, findest du hier ein paar Anregungen für proteinreiche und kohlenhydratarme Zutaten, die gut für den Körper und fürs Gewissen sind: Kokosmehl, Mandelmehl, Buchweizenmehl, Dinkelmehl, Eiweißpulver, zum Beispiel Backprotein, Kokosraspel, Haferflocken, Reissirup, Kokosblütenzucker, Zartbitterschokolade und Nüsse.

Meine Top 5

Das sind jeweils meine Top 5, wenn es um Quellen für Eiweiße, Carbs und gute Fette geht:

- Thunfisch, Meeresfrüchte, Eiweißpulver, Tofu, Eier
- Kartoffeln, Reis, Kichererbsen, Haferflocken, Tiefkühlbeeren
- Nüsse, Chiasamen, Leinöl, Olivenöl, Nussmus

»Schnelles« Fit-Food

Diese Lebensmittel eignen sich besonders gut zum Meal Prep, denn sie brauchen nicht lange in der Zubereitung, sind gesund und lassen sich vielfältig kombinieren:

- **Rote Linsen:** kurze Garzeit von nur 15 Minuten, super für Suppen, Currys und Aufstriche.
- **Grüner Spargel:** zeitsparender als der weiße – waschen, Enden abschneiden, verarbeiten.
- **Drillinge:** Diese kleinen Kartoffeln sind schneller gar, besonders fix geht's im Schnellkochtopf.
- **Couscous, Amaranth und Quinoa:** Sie zählen zu den Kurz- bzw. Schnellgarern und schmecken sowohl süß als auch salzig.
- **Expressreis:** In der Mikrowelle gegart, ist er in 2 Minuten einsatzbereit.
- **Proteinpulver:** einfach in Quark oder Joghurt rühren oder mit Milch shaken – fertig.



Lebensmittelliste für deinen Meal-Prep-Vorrat

Wenn du diese Zutaten im Haus hast, bist du ideal vorbereitet und kannst dir jederzeit – auch wenn mal die Zeit für einen Einkauf fehlt – leckere und gesunde Mahlzeiten zusammenstellen.

Tiefgekühlt

- Obst und Gemüse
- Erbsen
- Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte
- Kräuter (super sind Mischungen wie italienische Kräuter oder Kräuter der Provence)

Dosen und Gläser

- Hülsenfrüchte (Mais, grüne Bohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen, weiße Bohnen, Linsen etc.)
- Nussmus
- Kokosmilch
- passierte, stückige und ganze Tomaten
- Artischocken
- Apfelmus (ungezuckert)
- saure Gurken

Im Vorratsschrank

- Gewürze und getrocknete Kräuter
- Nüsse und Samen
- Hülsenfrüchte (getrocknet/ungekocht)
- Trockenfrüchte (z. B. Datteln, Gojibeeren, Cranberrys)
- Apfelessig, Weißweinessig, Balsamicoessig
- Sojasoße, Tamarisoße, Fischsoße
- Gemüsebrühe
- Misopaste
- Tomatenmark
- Senf
- Tabasco
- Currypaste
- Pflanzendrink (Sojadrink, Mandeldrink, Kokosdrink etc.)
- Kakaopulver (Backkakao)
- Kakao-Nibs
- Süßungsmittel (Birkenzucker, Ahornsirup, Stevia etc.)

Meal Prep – meine Basics

Meal-Prep-Kalender:

Obst, Gemüse und Salat der Saison

Obst darf in deiner Tagesplanung nicht fehlen. Und auch Gemüse eignet sich hervorragend zum Preppen. Dabei kannst du neben frischem auch Tiefkühlgemüse und -obst verwenden.

Der Vorteil: Es ist bereits gewaschen und geschnitten –

du sparst also Zeit –, lässt sich lange lagern und steht in puncto Inhaltsstoffe der Frischkost in nichts nach, auch wenn die Konsistenz nach dem Auftauen meist nicht mehr knackig ist. Ob frisch oder tiefgekühlt: Wenn es geht, setze ich auf Bioqualität.



Das ganze Jahr über Saison

Bananen, Kiwis, Ananas, Mangos, Zitronen und Orangen werden aus dem Ausland importiert. Dadurch gibt es sie das ganze Jahr über. Beeren, Mangos und Ananas kaufe ich auch gern tiefgefroren. Dasselbe gilt beispielsweise auch für Spargel, Rhabarber und Kräuter. Und ich kaufe sie in der Saison frisch ein und friere sie für später im Jahr ein.



So preppe ich!

Ich esse wahnsinnig gern Pfannengemüse. Also schnipple ich einmal im Monat Gemüsemischungen vor und friere sie ein. Schneller und frischer geht's nicht!

Meal-Prep-Kalender: Obst, Gemüse und Salat der Saison

	Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Obst	Äpfel (gelagert), Rhabarber, Erdbeeren (ab Mai), Kirschen und Stachelbeeren (ab Juni)	Aprikosen, Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Süßkirschen, Pflaumen, Birnen, Mirabellen, Brombeeren, Heidelbeeren, Wassermelone	Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Trauben	Äpfel, Birnen
Gemüse	grüner Spargel, Spinat, Erbsen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Pak Choi, Radieschen, Champignons	Radieschen, Kohlrabi, Mangold, Bohnen, Karotten, Tomaten, Paprika, Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli, Gurken, Rotkohl, Wirsing, Auberginen, Sellerie, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Lauch, Frühlingszwiebeln, Champignons	Kürbis, Rote Bete, Fenchel, Lauch, Rosenkohl, Pastinaken, Chicorée, Chinakohl, Grünkohl, Pak Choi, Champignons	Grünkohl, Chicorée, Champignons
Salat	Lollo Rosso, Bataviasalat, Eichblattsalat, Kopfsalat, Kresse, Rucola, Postelein	Kopfsalat, Bataviasalat, Eichblattsalat, Endiviensalat, Lollo Rosso, Kresse, Rucola, Radicchio	Feldsalat, Kresse, Postelein	Feldsalat, Kresse

Mein Tipp

Wer auch im Winter saisonal essen will, der sollte Obst und Gemüse einfrieren oder einlegen. Gerne verwende ich auch getrocknete Tomaten, am besten ohne Öl.

Meal Prep – meine Basics

Meine Notfalltipps

Du bist unterwegs, hast keine Möglichkeit, ein Gericht zu kühlen oder zu erwärmen, und möchtest trotzdem verhindern, dass du in die Snackfalle tappst? Für solche Fälle habe ich immer eine kleine Dose mit einem Notfallvorrat dabei: Mandeln oder Cashewkerne, Trockenfrüchte, hart gekochte Eier, Möhrensticks oder Gemüsechips.

Weitere Lieblingszutaten von mir sind: TK-Asia-Gemüse, TK-Garnelen, Kokosmilch, Eier und Dosentomaten. Aus ihnen lässt sich im Handumdrehen eine Mahlzeit zubereiten. Und wenn du dein Essen mal vergessen oder wirklich nichts vorbereitet hast? Diese Dinge gibt es in jedem Supermarkt und lassen sich ohne Kochen snacken:

- **Magerquark:** mit ein paar Früchten oder einem Süßungsmittel eine Proteinbombe.
- **Reiswaffeln:** pur oder mit Putenbrust, Frischkäse oder anderem Aufschnitt nach Wunsch belegt.
- **Studentenfutter:** als Snack ein Must-have in jeder Schublade oder auf Reisen.
- **Äpfel:** wahrscheinlich der älteste Snack der Welt – reinbeißen, kauen, schlank bleiben.
- **Cocktailtomaten:** prima zum Mitnehmen und Zwischendurch-in-den-Mund-Stecken.
- **Putenbrustaufschnitt:** Diese Low-Carb-Köstlichkeit schmeckt sogar ohne Brot.

- **Geräucherter Fisch:** zum Beispiel Makrelenfilet, sehr lecker mit Kräuterquark.
- **Hart gekochte, gefärbte Eier (zur Osterzeit):** machen lange satt und liefern wertvolle Proteine.

Ideen für Resteessen

- **Gemüsereste:** Verwendung für Omeletts, Aufläufe, Ofengemüse mit Feta, Reisgerichte
- **Gemüse-, Fleisch- oder Hülsenfrüchtere:** Verwendung in Salaten, Suppen und Currys, aufpeppen von Rührei
- **Obstreste:** ideal für Quark- und Joghurtspeisen

Office-Lunch: Must-haves fürs Büro

Um während der Arbeitszeit nicht in die Snackfalle zu tappen und deinem mitgebrachten Essen den letzten Schliff zu geben, solltest du dort folgende Lebensmittel auf Vorrat haben:

- ungezuckertes Müsli oder Haferflocken
- Nüsse
- Dinkel- oder Maiswaffeln
- Proteinpulver
- Gemüsebrühe
- Gewürze
- verschiedene Teesorten