

Der zur ausgeführten Tätigkeit passende PAL-Wert wird mit der Anzahl der Stunden, in denen die Tätigkeit ausgeführt wurde, multipliziert. Anschließend wird die Summe aller PAL-Tätigkeiten zusammengezählt und durch 24 dividiert. Die so ermittelte Zahl stellt den sogenannten »täglichen Faktor« dar. Der zuvor ermittelte Grundumsatz kann nun mit dem täglichen Faktor multipliziert werden. Das Ergebnis stellt den durchschnittlichen Gesamtenergiebedarf pro Tag dar.

### **Rechenbeispiel PAL-Wert/ Leistungsumsatz:**

**Frau, 32 Jahre, 167 cm, 69 kg,  
1468 kcal Grundumsatz**

#### **Täglicher PAL-Faktor**

**8 Std. schlafen:  $8 \times 0,95 = 7,6$**

**14 Std. überwiegend sitzende  
Tätigkeit:  $14 \times 1,5 = 21$**

**3 Std. hauptsächlich stehende  
Tätigkeit:  $3 \times 1,9 = 5,7$**

**$7,6 + 21 + 5,7 = 34,3$**

**$34,3 : 24 = 1,43$**

**Grundumsatz x PAL-Faktor =  
durchschnittlicher Gesamt-  
energiebedarf**

**$1468 \times 1,43 = 2099 \text{ kcal}$**

Etwas leichter als mit der zugegebenermaßen recht komplizierten »manuellen« Berechnung gelingt die einfache Ermittlung des täglichen Gesamtkalorienbedarfs mithilfe eines Online-Kalorienrechners wie z.B. unter <https://happyfitfood.de/kalorienbedarfrechner/>.

### **Mit Kaloriendefizit zur erfolgreichen Abnahme**

Ist der ganz persönliche Kalorienumsatz einmal ermittelt, steht dem Abnehmen eigentlich nichts mehr im Weg. Bleibt die täglich aufgenommene Kalorienmenge nämlich unter der Summe der täglich verbrauchten Kalorien, stellen sich auch die Abnehmerfolge ein.

### **Welches Kaloriendefizit ist sinnvoll, um gesund abzunehmen, und was passiert, wenn das geplante Defizit einmal nicht eingehalten wird?**

Was die Höhe des einzuhaltenden Kaloriendefizits angeht, lässt sich Folgendes sagen: Prinzipiell stellen sich Abnehmerfolge immer dann ein, wenn mehr Kalorien verbraucht als aufgenommen werden – wenn ein Kaloriendefizit also überhaupt erreicht wird. Je größer das Kaloriendefizit dabei ist, desto schneller purzeln die Pfunde. Ist die aufgenommene Kalorienmenge jedoch sehr gering, klappt es zwar mit dem Abnehmen besonders schnell. Allerdings fällt es auch viel schwerer, die Diät durchzuhalten, und eine Mangelernährung wird außerdem wahrscheinlicher. Dementsprechend ist es sinnvoll, ein Kaloriendefizit

## Meal Prep zum Abnehmen

---

von etwa 500 Kalorien zu wählen. So wird die Diät für längere Zeit durchhaltbar und eine ausgewogene Ernährung ist dennoch möglich.

### **Was passiert, wenn es einmal nicht mit dem angestrebten Kaloriendefizit klappt?**

Schließlich kann es auch bei noch so leckeren und abwechslungsreichen Meal-Prep-Rezepten einmal vorkommen, dass uns der Sinn nach auswärts essen steht oder wir am Wochenende zu einer Geburtstagsparty eingeladen sind. Erfreulicherweise macht es unsere Diätpläne nicht gleich zunichte, wenn wir uns einen gelegentlichen Restaurantbesuch oder ein Stück Torte gönnen. Halten wir uns nämlich prinzipiell an unseren Kalorienplan und bewegt sich unsere Kalorienbilanz im negativen Bereich (wird also ein Kaloriendefizit erreicht), »zerstört« auch ein Tag in der Woche, an dem wir beispielsweise auswärts essen, unsere Diäterfolge nicht.

### **Cheat Day**

Das Konzept des »Cheat Days« (übersetzt »Schummeltag«) setzt darauf, dass beispielsweise an 6 Tagen pro Woche eine negative Energiebilanz erreicht wird. Am 7. Tag dürfen dann auch mal Fast Food und Süßigkeiten verzehrt werden, ohne genau auf die Kalorien zu achten. Der Gedanke dahinter: Ist das Kaloriendefizit an 6 Tagen pro Woche groß genug, kann auch eine neutrale oder positive Energiebilanz an einem Tag in der Woche dieses Defizit nicht mehr ausgleichen.

Durch eine dauerhafte Kalorienrestriktion kann unser Grundumsatz allerdings sinken. Der Körper passt sich mit der Zeit an, und das kann das Abnehmen erschweren. Durch einen Cheat Day lässt der Körper die Fettverbrennung auf Hochtouren laufen; er erkennt, dass er sich nicht in einer Hungersnot befindet, und nicht zuletzt ist es für die Psyche und das Durchhaltevermögen gut zu wissen, dass nichts verboten ist und man sich auch mal nicht so gesunde und eher

kalorienreiche Lieblingsspeisen gönnen darf. Der Cheat Day ist aber für eine erfolgreiche Abnahme selbstverständlich kein Muss. Durch unsere Meal-Prep-Wochenpläne mit abwechslungsreichen Rezepten für 5 Arbeitstage zu je 5 Mahlzeiten und ca. 1400 kcal pro Tag behalten Sie Ihre Kalorienziele gerade in der stressigen Arbeitswoche gut im Blick. Doch wie funktioniert Meal Prep eigentlich in der Praxis?



# Unser Meal-Prep-Einmaleins

Meal Prep ist die ideale Methode, um einen gesunden, bewussten Ernährungsstil zu leben, und reduziert gleichzeitig Kochstress und Küchenchaos. Ein paar einfache Tipps erleichtern dabei den Einstieg. Doch keine Angst: Als Meal-Prep-Anfänger

muss niemand Unsummen in geeignete Gefäße, Boxen oder unbekannte Lebensmittel und Zutaten investieren. Am besten klappt der Start mit Meal Prep, wenn man das »Abenteuer« langsam und stressfrei angeht.

## Mit Meal Prep durchstarten – so klappt's

### Einen Meal-Prep-Tag auswählen

Es ist auf jeden Fall gerade am Anfang sinnvoll, einen Tag für die Essensvorbereitung auszuwählen, an dem etwas mehr Freizeit zur Verfügung steht. Viele Meal-Prep-Fans bevorzugen darum das Wochenende dafür. Nicht von Erfolg gekrönt ist meist der Versuch, Meal Prep an einem stressigen Arbeitstag in den ohnehin schon vollen Zeitplan zu »quetschen«. Das wirkt oft demotivierend und lässt die Koch-Lust schnell schwinden.

Besser ist es darum, ein oder zwei entspanntere Tage auszuwählen. In unseren Wochenplänen wird am Samstag eingekauft und am Sonntag geprept. Sie können das natürlich an Ihre eigenen Bedürfnisse anpassen.

### Verantwortungsvolles Einkaufen

Mit den Bedarfslisten der Wochenpläne unterstützen wir Sie dabei, nicht einfach irgendetwas zu kaufen und viel verantwortungsvoller mit Nahrungsmitteln umzugehen. Schließlich gilt: Landet nur das im Korb, was auch wirklich gegessen wird, müssen später weniger bzw. keine Lebensmittel weggeworfen werden. Die meisten Meal-Prep-Lebensmittel bekommen Sie einfach und unkompliziert im Supermarkt. Auch auf einem Wochenmarkt lassen sich in dem frischen regionalen Obst- und Gemüseangebot viele tolle Meal-Prep-Zutaten finden. Vorbeischauen lohnt sich darum auch hier.





### Die richtigen Meal-Prep-Behälter

Klar, wer mit Meal Prep startet, braucht zu Beginn kein umfangreiches Sammel-surium an Boxen und Gefäßen. Wer den Spaß am Vorbereiten aber erst einmal entdeckt hat, wird die praktischen Vorteile passender Boxen, Dosen und Gläser schnell nicht mehr missen wollen – die machen das Ganze nämlich noch mal komfortabler!

Obwohl am Anfang eine klassische Lunchbox aus Plastik oder sogar ein ausgedienter Speiseeisbehälter völlig ausreichend sind, um Mahlzeiten portioniert aufzubewahren, sind mikrowellengeeignete Gefäße, die sich bestenfalls auch noch platzsparend in Kühlschrank oder Tiefkühler stapeln lassen, natürlich besser und praktischer.

Gut geeignet sind hierfür Gefäße aus Glas, da sie weder im Kühlschrank noch in der Mikrowelle Schaden nehmen. Allerdings sind sie aufgrund ihres Ei-

ngewichts und der durchaus vorhandenen Bruchgefahr nicht unbedingt ideal für den Transport. Wer seine vorbereiteten Mahlzeiten also öfter auch unterwegs genießen möchte, sollte besser auf tiefkühl- und mikrowellengeeignete Plastikgefäße setzen.





Übrigens: Für Meal-Prep-Profis gibt es auch spezielle Boxen, in denen verschiedene Lebensmittel in getrennten Fächern aufbewahrt werden. So kann man beispielsweise Salat und Putenbrust erst dann mischen, wenn man das Gericht auch verzehren möchte.

Tipp: Auch Silikon-Muffinförmchen eignen sich sehr gut zum Abtrennen von verschiedenen Gerichtskomponenten. Selbstverständlich muss es nicht immer gleich eine Profi-Box sein – sinnvoll ist aber auf jeden Fall, zusätzlich kleine Boxen oder verschließbare Glasgefäße griffbereit zu haben, um beispielsweise Dressing oder Saucen getrennt von anderen Zutaten aufbewahren oder mitnehmen zu können.

### Richtig aufbewahren

Natürlich sind auch Meal-Prep-Gerichte nicht ewig haltbar. Gut gekühlt können die zubereiteten Mahlzeiten meist einige Tage aufbewahrt werden.

Sie sollten jedoch unbedingt darauf achten, Lebensmittel nicht zu lange im Warmen stehen zu lassen und sie möglichst bald nach der Zubereitung (wichtig: vorher komplett auskühlen lassen) im Kühlschrank zu lagern – so haben Schimmel und Krankheitserreger kaum Chancen. Als Regel gilt: Gerichte aus gekochten oder gebratenen Lebensmitteln können meist problemlos drei bis vier Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden (Ausnahme: Fisch!). Für eine noch längere Haltbarkeit empfiehlt es sich, sie einzufrieren. Gerichte aus frischen, rohen Lebensmitteln sollten hingegen zeitnah innerhalb von zwei bis drei Tagen nach ihrer Zubereitung verzehrt werden. Zum Einfrieren sind diese Gerichte meist weniger gut geeignet.

