

# Meal Planning / Meal Prep

MEINE TOP TIPPS WIE AUCH DU  
CLEVER PLANEN, ZEIT UND GELD  
SPAREN KANNST.

- ✓ Was ist Meal Planning / Meal Prep
- ✓ Bevor du startest
- ✓ 5 Schritte - Meal Prep Plan
- ✓ Tipps für deinen MP-Start



# WAS IST MEAL PLANNING / MEAL PREP?

**Meal Planning** bedeutet, dass du dir Gedanken machst, welche Gerichte du in einer Woche (oder innerhalb eines von dir selbst festgelegten Zeitraumes) kochen / backen möchtest, um so euren (täglichen) Speiseplan festzulegen.

Du gehst einkaufen und besorgst alle benötigten Zutaten für die von dir geplanten Gerichte.

Dabei bist du natürlich völlig flexibel, ob du den Plan nur für die **warmen Mahlzeiten** erstellen möchtest, oder auch für's **Abendessen, Frühstück** oder für **Snacks** zwischendurch.

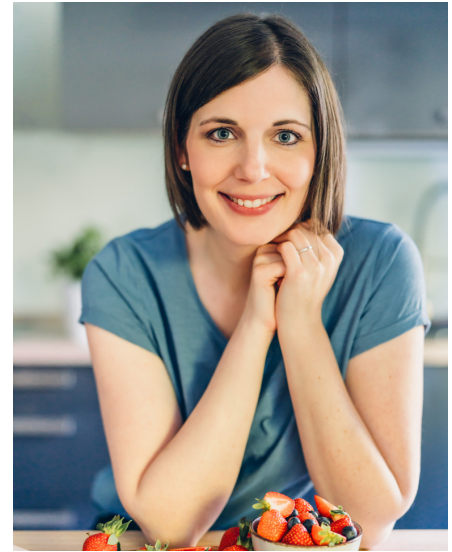
**Meal Prep** ist die Umsetzung dieses kompletten Planungsprozesses. Du schnippelst, kochst und backst, was das Zeug hält und hast bestenfalls für mehrere Tage dein Essen vorbereitet.

Indem du gezielt einkaufen gehst, vorher deine Vorräte überprüft hast und nun nach dem von dir erstellten Plan die Gerichte zubereitest:

- ✓ sparst du Zeit, weil du alles geplant und in einem Rutsch erledigst.
- ✓ sparst du Geld und verhinderst, dass Lebensmittel weggeworfen werden müssen, da du genau das kaufst, was benötigt wird.
- ✓ startest du entspannter in den Tag, weil du dich nicht andauernd fragen musst, was du heute kochen / backen könntest.

"Du bestimmst, was du planst, wann du es umsetzt und wie es sich am besten für dich und deine Familie in den Alltag integrieren lässt."

## HILFREICHE TIPPS FÜR DEINEN MEAL PLANNING / MEAL PREP START



Lange Zeit ging es mir vermutlich genauso wie vielen anderen. Der tägliche Gang zum Kühlschrank und die daraus resultierende Frage "Was kann ich denn heute kochen?" (oder als Nachmittagsnack / Brotdoseninhalt usw. vorbereiten) stresste mich irgendwann so sehr, dass ich schnell zum Entschluss kam, etwas ändern zu müssen.

Ich hatte einfach keine Zeit, mir darüber jeden Tag aufs Neue den Kopf zu zerbrechen.

Und so begann ich damit, mir einen **Überblick über meine Vorräte zu schaffen, Gerichte für verschiedene Mahlzeiten vorzuplanen und gezielt dafür einkaufen zu gehen**. Dabei war es mir aber immer wichtig, **flexibel** bleiben zu können und nicht "gebunden" zu sein. Ich entwickelte eine **Routine, die ich in unseren Alltag integrieren kann** und die mich vor dem täglich wiederkehrenden Planungsstress bewahrt.

Für mich war schnell klar, dass Meal Prep in meinem Falle nicht bedeutet, 5 oder 7 Mahlzeiten an einem Tag vorzukochen. Das schaffe ich mit 2 kleinen Kindern einfach nicht und es würde mich in mehr Stress versetzen, als dass es mir nützlich wäre.

Stattdessen fokussierte ich mich darauf, **möglichst viel "drumherum" vorzubereiten und Rezepte zu verdoppeln, damit wir auch am nächsten Tag noch davon essen können.**

So fand ich schnell meine Meal Prep Routine, für die ich richtig dankbar bin, da ich hierdurch unglaublich viel Zeit spare und einfach immer gut vorbereitet bin.

## Meine Top-Tipps für deinen Meal Prep Start:



### Fange klein an

Ich kann nur von mir sprechen, aber meine Zeit ist immer knapp. Vielleicht geht es dir auch so und der Gedanke daran, mehrere (warme) Mahlzeiten an einem Tag vorzukochen, versetzt dich in Panik und bereitet dir noch mehr Druck als du eh schon hast.

Hier ein paar Beispiele, wie du mit kleinen Handgriffen schon einiges bewegen kannst.



Ich wasche Trauben und Beeren direkt nach dem Kauf und bewahre sie in kleinen Behältern auf. Zum Snacken oder als Brotdoseninhalt muss ich sie nur noch aus dem Kühlschrank holen.



Gemüse für die Brotdose bereite ich meist am Vorabend vor und lagere es in Glasbehältern. D.h. es wird gewaschen, geschält und geschnitten. Ich überlege mir direkt, ob ich auch für die warme Mahlzeit am nächsten Tag Gemüse brauche und schnippele es gegebenenfalls direkt mit.



Salatsoßen bereite ich gerne in doppelter Menge zu. Sie halten sich im Kühlschrank gut verschlossen einige Tage.



## Checke deine Vorräte und plane sie entsprechend ein

Schaue in deinem Kühlschrank, Vorratsschrank oder Gefrierschrank nach, ob sich darin noch Lebensmittel befinden, die du zeitnah aufbrauchen solltest.

Bist du fündig geworden? Dann plane Gerichte ein, für die du diese Zutaten verwenden kannst.



## Bereite größere Mengen zu und friere sie portionsweise ein

Suppen, Soßen, Aufläufe und One-Pot Gerichte eignen sich prima zum Einfrieren. Aber auch Brot, Brötchen und verschiedene Snacks kannst du problemlos in deine Tiefkühltruhe packen.



Wenn ich ein Brot kaufe oder selbst backe, dann teile ich es meist in 2 Hälften und friere die eine direkt portionsweise ein. Dazu schneide ich das Brot vor und packe immer 2 oder 3 Scheiben zusammen ein.



Das Gleiche gilt für Brötchen: Ich kaufe oder backe immer mehr, als ich an einem Tag brauche. Der Rest wird eingefroren und bei Bedarf einfach über Nacht aufgetaut.



Snacks, die ich meinem Sohn in die Brotdose packe, bereite ich ebenfalls in größeren Mengen zu und friere sie ein. Muffins, Quarkwölkchen oder Bananenschnitten sind hervorragend dafür geeignet.

# BEVOR DU STARTEST

Richtig oder falsch gibt es beim **Meal Planning / Meal Prep** nicht. Du entscheidest, wie es sich für dich am besten umsetzen lässt. Ob du nur für 2 Tage vorkochst oder für 5 - ob du warme Mahlzeiten vorbereitest oder Snacks: Es bleibt dir und deinen individuellen Gegebenheiten überlassen.

Grundsätzlich geht es beim MP um 3 Schritte:

**Mahlzeiten planen - Zutaten einkaufen - Gerichte zubereiten**

Bevor du mit der Planung loslegst, solltest du dir allerdings folgende Fragen stellen:

1.

Wie viele Mahlzeiten möchte ich für diese Woche einplanen?



Hast du wichtige Termine, die den ganzen Tag dauern und du gar nicht zu Hause bist? Seid ihr zum Essen eingeladen oder wollt evtl. etwas bestellen?

2.

Welche Arten von Mahlzeiten benötige ich für diese Woche?



Warme Mahlzeiten? Snacks für zwischendurch oder Ideen für ein leckeres Abendessen?

3.

Was ist mein Plan B, wenn etwas dazwischen kommt?



Ein Termin dauert länger als geplant oder es kommt etwas unvorhersehbares dazwischen? Plan B hilft dir dabei, eine schnelle Alternative zu finden, die sich auch mit weniger Zeit gut umsetzen lässt.

# 5- SCHRITTE MEAL PREP PLAN

## 1. IDEEN SAMMELN

- ✓ Es ist sinnvoll, wenn du dir erstmal eine Liste anlegst, auf der du alle eure Lieblingsgerichte notierst, die du häufiger zubereitest. Diese kannst du immer wieder in den Speiseplan mit aufnehmen.
- ✓ Ansonsten empfehle ich dir, einmalig ein bestimmtes Zeitfenster zu blocken, in dem du in Kochbüchern, Zeitschriften, bei Pinterest oder auf Blogs gezielt nach neuen Rezepten suchst. Gibt es Gerichte, die du schon lange mal ausprobieren wolltest?
- ✓ Notiere alle Ideen auf einem Zettel und sammle richtig viel Inspiration für euren Speiseplan.
- ✓ Hierbei musst du natürlich nicht die kompletten Rezepte notieren, sondern einfach nur den Namen des Gerichtes. Das Rezept solltest du dir allerdings irgendwo abspeichern, damit du es wiederfindest. ;-)
- ✓ Unterteile deine Ideenliste gerne in die verschiedenen Mahlzeiten (Frühstück-Mittagessen-Abendessen-Snacks)

# 5- SCHRITTE MEAL PREP PLAN

## 2. GERICHTE PLANEN

- ✓ Plane mehrere Gerichte für eine Grundzutat. Du hast Lust auf eine Kartoffelsuppe? Dann plane für einen anderen Tag direkt Salzkartoffeln als Beilage mit ein. So kannst du die Kartoffeln zusammen kochen und hast sie für dein 2. Gericht direkt parat.
- ✓ Bleibe trotz Wochenplan flexibel: Ich plane Gerichte immer vor, weise ihnen aber meist keinen bestimmten Tag zu. So kann ich einfach am entsprechenden Tag schauen, wie viel Zeit ich habe und welches Gericht sich am besten umsetzen lässt. Schnell verderbliche Zutaten wie frisches Fleisch oder Fisch, solltest du natürlich entsprechend im Auge behalten und die geplanten Gerichte nicht so lange aufschieben. Einfrieren wäre eine Alternative.
- ✓ Versuche es doch mal mit "Mottotagen." Plane zum Beispiel für jeden Freitag im Monat Pizza ein. Oder lege für jeden Dienstag ein Gericht mit Nudeln fest. Mittwochs planst du Waffeln oder andere Süßspeisen ein usw.
- ✓ Plane bei der Zubereitung direkt größere Mengen oder doppelte Portionen für eine Mahlzeit am nächsten Tag ein.



# 5- SCHRITTE MEAL PREP PLAN

## 3. EINKAUFEN GEHEN

- ✓ Notiere alle Zutaten auf einer Einkaufsliste. Sortiere die benötigten Dinge direkt nach bestimmten Zutatengruppen, so sparst du dir die Hin- und Herrenerei im Supermarkt.
- ✓ Behalte auch unbedingt deine Vorräte an Grundnahrungsmitteln im Auge, die du immer zu Hause haben solltest und notiere diese ebenfalls auf deiner Einkaufsliste, wenn etwas fehlt oder zu Neige geht.
- ✓ Versuche, nur die Zutaten zu kaufen, die du auch wirklich benötigst. Lass dich nicht von Sonderangeboten oder Rabatten ablenken. Auch hungrig solltest du nie einkaufen gehen, sonst landet automatisch mehr im Wagen, als du eigentlich brauchst.
- ✓ Gehe wenn möglich an Tagen und zu Uhrzeiten einkaufen, wo in der Regel weniger Menschen unterwegs sind, z.B. ganz früh morgens oder kurz bevor der Supermarkt schließt. (Dann besteht allerdings die Gefahr, dass du nicht mehr alle frischen Lebensmittel wie Salate, Obst oder Gemüse bekommst)

# 5- SCHRITTE MEAL PREP PLAN

## 4. UMSETZUNG

- ✓ Wie bereits gesagt, gibt es hier keine speziellen Vorgaben, an die du dich halten musst. Du kochst und backst so, wie es für dich / euch am besten passt. Ob du nur 3 Snacks zubereitest oder auch komplette warme Mahlzeiten bleibt dir überlassen. Ebenso, ob du versuchst, alles an einem Tag zu preppen oder dir dafür mehrere kleine Zeitfenster suchst. Das Wichtigste ist, dass du gut vorbereitet bist.
- ✓ Stelle dir alle benötigten Zutaten bereit, bevor du loslegst.
- ✓ Wenn du mehrere Gerichte auf einmal zubereitest, dann schau, dass du alles "in einem Rutsch" erledigst und möglichst effizient arbeitest. Während Gericht 1 kocht oder im Ofen ist, schnippelst du direkt Zutaten für Gericht 2 und 3.
- ✓ Beginne mit dem Gericht, das die längste Zubereitungs- bzw. Koch-/Backzeit hat.
- ✓ Lass die Gerichte abkühlen und mache dir direkt Gedanken über die richtige Aufbewahrung.

# 5- SCHRITTE MEAL PREP PLAN

## 5. AUFBEWAHRUNG

Für die Aufbewahrung deiner zubereiteten Speisen hast du verschiedene Möglichkeiten:

- ✓ Ich nutze gerne **Glasbehälter**, wenn ich warme Speisen für den nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren möchte. Das hat den Vorteil, dass man die Speisen direkt darin wieder in der Mikrowelle erwärmen kann. Außerdem sind sie auslaufsicher und spülmaschinengeeignet.
- ✓ Auch **Frischhaltedosen aus Kunststoff** kannst du zum Aufbewahren verwenden. Achte darauf, dass sie luftdicht verschlossen werden können. Zum Erwärmen musst du das Essen aber sehr wahrscheinlich auf einen Teller o.Ä. umfüllen.
- ✓ **Kleine Schraubgläser**, wie du sie z.B. von Marmelade oder Gurken kennst, kannst du aufbewahren und nach dem gründlichen Säubern prima für dein Meal Prep verwenden.
- ✓ Zum Einfrieren nutze ich gerne meine **Glasbehälter** oder meine **wiederverwendbaren Silikonbeutel**.