



MEALPREP

gesund, stressfrei und lecker kochen

MEALPREP - MASTERCLASS PROBEWOCHE

Eine Woche gesund essen

- mit nur 90 Minuten Aufwand



Impressum

Nadja Blattner
Mealprep-Coaching

Nadja Blattner Consulting OÜ
Sepapaja tn 6
15551 Tallinn
-Estland-

info@nadjablattner.de
www.nadjablattner.de

Hinweis: Das unerlaubte Weitergeben, Verteilen und Kopieren der PDF ist strengstens untersagt und führt zu rechtlicher Verfolgung.

ACHTUNG!!

Bitte lies dir dieses eBook KOMPLETT DURCH!!

Jeder Satz ist wichtig, enthält wichtige Erklärungen und beantwortet die häufigst gestellten Fragen vorab!

Ich meins ernst und mit voller Liebe. Du willst, dass sich dein Leben zum positiven verändert und du endlich einen Weg findest, wie du dich trotz Zeitmangel und Chaos einfach und entspannt gesund ernähren kannst?

Dann bitte sei es dir wert, dir eine halbe Stunde Zeit zu nehmen, um dieses eBook in RUHE durchzugehen.

Das hier sind nicht nur "ein paar Rezepte" sondern das hier hat bewiesenermaßen das Potenzial, dir gleich mehrere Stunden an einmaliger Lebenszeit und eine deutliche Steigerung deiner Gesundheit zu schenken! Nutze und schätze das - FÜR DICH!

VORWORT

Gehts dir auch so...

...dein Alltag ist voll bis oben hin und zum kochen bleibt einfach oft zu wenig Zeit. Im Kopf dreht sich alles um die Frage "was koche ich heute bloß" und du bist Kraft- und Ideenlos.

Das Ende vom Lied?

Es gibt wieder Nudeln mit Tomatensoße, Käsebrot oder Pizzaservice...

Du willst dich aber eigentlich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren und es soll am besten jedem aus der Familie schmecken. Das macht es allerdings noch komplizierter, richtig?

In deinem Fall ist der Versuch, täglich frisch zu kochen, eine absolute Sackgasse!

Es muss ein anderer Weg her! Denn das geht deutlich effizienter.

Mealprep ist DAS Tool, das deinen Kopf frei macht vom ständigen "was koche ich heut" und dem schlechten Gewissen, wenn es wieder nicht geklappt hat. Das den Druck rausnimmt, wenn es zeitlich wieder knapp wird und alle schon Hunger haben. Das dir die Heißhungerattacken erspart und dir ermöglicht, eine Routine in deine Ernährung zu bringen. Eine, mit der du so richtig zufrieden bist und mit der du dich wohl in deiner Haut fühlst.

Und bestimmt geht es dir nicht anders als mir.

Du brauchst bei all den vielen Aufgaben und Rollen, denen du gerecht werden willst, auch mal **Zeit für dich.**

Und wenn es der Kaffee ist, den du in RUHE trinken willst. Oder der Mittagsschlaf, der dir Kraft gibt, weil die Nacht mit Kleinkind Katastrophe war. Was es auch ist, was deine Akkus wieder aufläd... du hast es verdient, dir das zu nehmen!! Aber dazu braucht es eben Zeit.

Zeit, die du dir durch Mealprep "frei kochen" kannst, weil du nicht mehr täglich kochen musst!

DAS SYSTEM



Anders als herkömmliches Mealprep

Die "keep it SIMPLE" Art des Vorkochens ist einzigartig und anders als Mealprep, das du vielleicht wo anders mal gesehen hast!

Hier wird **Abwechslung, Schnelligkeit, Einfachheit und Spontanität** miteinander vereint. Alles ist auf **Alltagstauglichkeit** ausgelegt! So, dass es zu einer langfristigen gesunden Ernährungsweise wird, mit der du dich rundum wohl fühlst!

Es ist das effizienteste System, das es bislang gibt und ermöglicht dir viele abwechslungsreiche Mahlzeiten in kürzester Zeit (in weniger als 90 Minuten) zuzubereiten!

Du kannst diese Art von Mealprep ganz einfach lernen - es ist absolut kein Hexenwerk und bietet dir die Möglichkeit, deinen Alltag **von Stress zu Leichtigkeit** umzukrempeln!

Ich habe dafür für dich ein extrem gut **funktionierendes Kurskonzept** - die **Mealprep MASTERCLASS** - erstellt, das dir wirklich **HILFT**, das was du weißt in die Tat umzusetzen. Es setzt an deinen KERNPROBLEMEN an, nimmt dir das Gedankenmachen, das Entscheiden und Aufraffen ab und **transformiert das "leidige Thema" in "ich freue mich aufs Vorkochen"**. Weil du es mit nur 90 Minuten Aufwand und sicherer Anleitung per Video kinderleicht schaffst und **die ganze Woche über einfach nur glücklich** bist!

Das eBook bietet dir einen kostenfreien Einblick in den Kurs.

Somit gewinnst du einen Eindruck, ob diese Art des Kochens tatsächlich hilfreich für dich ist und du kannst es schon mal auf eigene Faust ausprobieren.

DAS ERWARTET DICH



Der Plan...

Auf den folgenden Seiten befindet sich ein abwechslungsreicher **Mealprep- Speiseplan** für deine nächste **Arbeitswoche**.

Er beinhaltet **5 verschiedene Gerichte**, wovon 3 Gerichte warme Hauptmahlzeiten und 2 Gerichte Salatvariationen sind.

Warum diese Kombination?

Weil die Gerichte sich sehr gut zur zeitgleichen Zubereitung eignen und weil es eine gute Mischung ist, die die Bedürfnisse der Teilnehmer erfahrungsgemäß am besten erfüllt. Der eine mag nämlich gerne Eintopf, der nächste lieber Pfannengerichte, der übernächste mag Rohkost integriert haben oder isst lieber kalte Gerichte.

Somit haben wir für deinen Test von allem etwas dabei!

Ich betone: Dies soll ein TEST für dich sein! In einer intensiven und persönlichen Begleitung (wie die Mealprep-MASTERCLASS es ist), können wir das alles mit dir anpassen!

Du magst keine Salate? Ok, dann geb ich dir ein anderes Rezept.

Du magst kein Eintopf? Ok, dann finden wir eine andere Lösung für dich.

In der MASTERCLASS ist ALLES möglich! So, dass es GENAU zu DIR passt!

Die Gerichte sind **gesund und ausgewogen**, vielseitig abwandelbar und ganz leicht **innerhalb 90 Minuten zuzubereiten**.

Wenn du keine tierischen Produkte essen möchtest, kannst du die Zutaten mit Hilfe meiner Abwandlungsideen **problemlos in vegane Gerichte umwandeln**.

Als BONUS habe ich zusätzlich ein leckeres, gesundes Rezept für dein Frühstück und ein Rezept für einen gesunden, süßen Snack für dich.

Wenn du das auch noch vorbereiten willst, dann ist deine Woche natürlich umso entspannter. Plane dir dafür ca 20 Minuten extra ein.

DAS ERWARTET DICH



Die Mengen...

Die Mengenangaben sind ausgelegt auf **1-2 Personen**. Sie orientieren sich am Bedarf einer weiblichen Person mittleren Alters, mit durchschnittlicher Größe und Gewicht und mäßigem Bewegungsumfang. Der Bedarf variiert natürlich wenn du zum Beispiel viel Sport machst.

Du bekommst also 5 verschiedene Rezepte mit und die Idee ist, dass von jedem Rezept 2 Portionen raus kommen - also insgesamt 10 Portionen an Essen!

Wann du welche Portion/ welches Gericht isst... Ob mittags kalt und abends warm, oder alles bunt miteinander gemischt und wild durcheinander kombiniert, ist VÖLLIG FREI. **Du entscheidest wie bei einem gesunden Buffet!**

Wenn du für mehrere Personen kochst, dann starte trotzdem erstmal mit der 1,5-fachen oder **höchstens doppelten Menge** des Planes und taste dich an euren Mengenbedarf an. Sonst kann das viel zu viel werden!

Es geht beim ersten Test NICHT darum, es perfekt zu machen! Sondern ein erstes Gefühl für die Erleichterung und das System zu bekommen.

Ganz wichtig:

Lege die Mengenangaben bitte nicht auf die Goldwaage! **Bei diesem System wird nichts abgewogen und keine Kalorien gezählt, sondern das Gefühl für den eigenen Bedarf gefördert.**

Gemüse kann unterschiedlich groß ausfallen und du kannst zB selbst steuern, ob dein Gericht mehr Gemüse oder mehr Beilage beinhalten soll.

Die Rezepte funktionieren auch ohne grammgenaue Angaben - Trust me!

EINKAUFSTIPPS

Produktbeispiele, unbezahlte Werbung

Quick-Tips

Grundsätzlich würde ich natürlich immer dazu raten, natürliche und unverarbeitete Produkte einzukaufen. Möglichst vieles ohne Verpackung oder Etikett mit Zutatenliste.

Aber es gibt ein paar "Fertigprodukte" (fertige Beilagen), die nochmal ein paar Minuten deiner Zeit einsparen können. Und ich empfehle dir, am besten sowas immer im Vorratsschrank zu haben. So kannst du auch im "Notfall" was Schnelles draus machen.



Diese Produkte sind mittlerweile in fast allen gängigen Supermärkten, Biomärkten oder Drogeriemärkten zu finden. Schau dich in deinem Supermarkt einfach mal genauer um.

Wichtig: Schau IMMER auf die Zutatenliste. Es sollte kein Zucker oder sonstige künstliche Zusätze enthalten.



Tiefkühlgemüse solltest du immer vorrätig haben. Du brauchst das Gemüse weder waschen, noch klein schneiden, noch hast du Reste oder Abfälle. Du kannst sofort an die Zubereitung gehen und hast damit garantiert eine gesunde Mahlzeit in unter 15 Minuten fertig.

Wichtig: Achte darauf, dass die Mischungen in Bio-Qualität und ungewürzt sind.

SO GEHT'S



Aufbau des Planes

Der Plan ist so zusammengestellt, dass du alle Gerichte schnell und einfach innerhalb 90 Minuten zeitgleich zubereiten kannst

Die warmen Hauptgerichte bestehen aus einem **Pfannengericht**, einem **Eintopf / Onepot-Gericht** und einem **Ofengericht**. Von jedem dieser drei Varianten kochst du zwei Portionen, sodass du am Ende 6 warme Mahlzeiten hast.

Dazu kommen **zwei ausgewogene Salate**, die du parallel zu den warmen Gerichten zubereitest. Auch davon erhältst du **jeweils 2 Portionen**, sodass am Ende mit den 5 verschiedenen Rezepten **10 Einzelportionen** an gesundem Essen raus kommen. (die du dann sowohl mittags als auch abends essen kannst)

Das **Wochenende bietet Spielraum**, um zB entweder auswärts essen zu gehen oder ein einzelnes Lieblingsgericht frisch zu kochen. Dein Hunger ist vielleicht auch nicht jeden Tag gleich und du hast von einem Gericht je nach Gemüsesorte statt 2 sogar 3 Portionen zur Verfügung. Du kannst am Wochenende auch alle Reste verarbeiten, sodass **keine frischen Lebensmittel verderben** und du was wegwerfen musst, bevor du für die neue Woche einkaufen gehst.

Was immer geht: eine **"Reste-Pfanne"**- alles wild miteinander in eine Pfanne was noch da ist, lecker gewürzt und fertig. Oder du machst aus den Resten eine Bowl/ einen Salat. Du wirst sehen, es passt alles irgendwie zusammen, auch wenn du es so in keinem Kochbuch finden würdest.

Beim "keep it SIMPLE"-System spielt es keine Rolle, an welchem Tag du welches vorgekochte Gericht isst. Sehe es wie ein "gesundes Buffet" aus dem du nach Lust und Laune wählst.

Das Hähnchen-Curry würde ich wegen dem Fleisch innerhalb der ersten 1-3 Tage essen. Ansonsten: Feel free und entscheide spontan.

DEIN SPEISEPLAN



SPEISEPLAN:

Brokkoli-Hähnchen-Curry

Sellerie-Paprika-Eintopf mit Kichererbsen

Sahniges Wurzelgemüse

Quinoa-Gurkensalat mit Granatapfel

Couscous-Tomatensalat mit Edamamebohnen



DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Brokkoli

1 Knollensellerie

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

2 Kartoffeln

2 Karotten

2 Rote Bete (roh)

1 Gurke

200 g Cockailtomaten

1 Granatapfel

1 Bund Kräuter (zB Dill)

1 Hähnchenfilet (alt.: 1 Tempeh)

200 g (vegane) Kochsahne

1 (veganer) Feta

1 Tasse Reis

1 Tasse Quinoa

1 Tasse Couscous

1 Dose gehackte Tomaten

1 Glas Kichererbsen

200 g Edamamebohnen

1 Dose Kokosmilch

ergibt je ca 2 Portionen

Wieso ist der Plan bunt?

Weil die Zutaten farblich passend den Gerichten zugeordnet sind, sodass du schon siehst, welche Zutat zu welchem Gericht gehört.

Gewürze und Öl sind bewusst NICHT auf dem Einkaufszettel. Diese solltest du schon zu Hause haben oder selbständig ergänzen.

Die Einkaufsliste ist außerdem so strukturiert, dass du zielgerichtet durch den Supermarkt gehen kannst und auch beim Einkauf Zeit sparst. Genial oder?

DIE ANPASSUNG

Mach dir den Plan selbst passend

Wie oft hast du dich schon “dumm und dämlich” gesucht, weil immer irgendeine Zutat im Rezept nicht passt?

Das frisst unheimlich Zeit und Energie, richtig? Und am Ende kochst du es doch nicht, weils zu kompliziert und aufwändig ist.

Dabei könnte es so einfach sein!

Bei meinen Rezepten ist es nämlich so, dass JEDE Hauptzutat einfach gegen eine andere Zutat der gleichen “Kategorie” ausgetauscht werden kann.

Du kannst das Gemüse gegen eine andere Gemüsesorte tauschen, die Proteinquelle gegen ein anderes proteinreiches Lebensmittel und die Kohlenhydratbeilage gegen andere Kohlenhydrate eintauschen. Und die Zubereitung funktioniert TROTZDEM gleichermaßen, du wirst sehen!

Es gibt also in der MASTERCLASS für dich keinen Grund und keine Gefahr mehr, dass dir ein Gericht “nicht schmeckt” oder nicht deinen Bedürfnissen gerecht wird. Denn DU entscheidest, welche Zutaten du verwendest. Meine Rezepte bieten dir der Einfachheit halber einfach einen Rahmen und ich sehe sie vielmehr als “Vorschlag” und nicht als strenge Vorgabe.

Tipp:

Lege dir drei **Lebensmittel-Listen** an. Eine Gemüseliste mit sämtlichen Gemüsesorten, die du kennst. (Ein Saisonkalender kann auch sehr nützlich sein)

Eine Proteinliste, mit proteinreichen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Tofu und Hülsenfrüchten und eine Kohlenhydratliste mit hochwertigen Beilagen wie Quinoa, Kartoffeln, Reis etc.

Schreibe natürlich nur Zutaten auf, die ihr auch gerne esst. Das hilft dir bei der Abwandlung der Rezepte.

Solche vorgefertigten, umfangreichen Listen kriegst du in der MASTERCLASS geschenkt!

DER GESCHMACK

Bring Würze ins Essen - gelingsicher

Häufig höre ich von meinen Kursteilnehmerinnen "ich bin keine gute Köchin" oder "mein Essen schmeckt oft fad, ich weiß nicht wie ich es würzen soll".

Glaub mir - ich würde von mir selbst nicht behaupten, wirklich GUT kochen zu können. Wenn du mich fragst, welche Kräuter und welche Gewürze optimal für welches Gericht geeignet sind und welche zueinander passen... keine Ahnung!

Du musst das auch für eine leckere, gesunde "Alltagsküche" nicht wissen - so lange es GEWÜRZMISCHUNGEN gibt!

Das ist für mich persönlich der "idiotensichere Weg" an dem ich mich bediene, meine gesunden Mahlzeiten ohne nachzudenken richtig schmackhaft zu machen.



Dafür nutze ich die RIESEN AUSWAHL an Gewürzmischungen von Just Spices.

Ich habe dir in jedem Rezept als Tipp eins der Gewürze dazugeschrieben, welches ich gerne verwende.

Über diesen Link bekommst du bei deiner Bestellung mein Lieblings-Gewürz GRATIS dazu. *

*Es sind Affiliate-Links hinterlegt

Sahniges Wurzelgemüse

Zutaten:

2 Kartoffeln
2 Karotten
2 Rote Bete roh
200 g Kochsahne (oder vegane Sahne)
Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
Petersilie

Gewürz-Tipp:

*mediterraner Gemüseallrounder
(Just Spices)*

*Optional: 1 Feta zum Überbacken
oder frisch oben drauf streuen*

Zubereitung:

Kartoffeln, Karotten und Rote Bete in gleichmäßig große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und mediterranen Kräutern marinieren.

In einer Schüssel die Sahne mit Kräutersalz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Die gewürzte Sahne in eine Auflaufform geben und darauf das marinierte Gemüse geben.

Im Ofen bei 180 Grad ca 30 Minuten backen.

Wenn du das Gemüse zusätzlich mit Feta überbacken möchtest, dann gib den zerbröselten Feta nach der Hälfte der Backzeit oben drüber.



Sellerie-Paprika-Eintopf

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knollensellerie
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 Glas gehackte Tomaten
250 ml Wasser
1 Glas Kichererbsen
1 TL Kokosöl zum anbraten
Paprikapulver
Chili
Gemüsebrühpulver (zB dm Bio)

Zubereitung:

Sellerie schälen, Wurzeln und Stiele abschneiden. Zwiebel und Sellerie klein würfeln, Paprika in größere Würfel schneiden. Gemüse und Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl kurz anbraten, dann die gehackten Tomaten, Wasser und Gewürze dazu geben und aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca 15 Minuten köcheln lassen, bis die Selleriewürfel weich sind. Dann zum Schluss die Kichererbsen abtropfen lassen und mit in den Topf geben.

Gewürz-Tipp:

Eintopf-Allrounder (Just-Spices)



Brokkoli-Hähnchen-Curry

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Brokkoli
1 Hähnchenfilet
1 Dose Kokosmilch
1 TL Kokosöl zum anbraten
rote Currypaste oder

Gewürz-Tipp:

Asia-Allrounder (Juts Spices)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und Brokkoli in Röschen teilen. Fleisch in Streifen schneiden.
Fleisch und Zwiebeln in etwas Kokosöl anbraten. Dann die Brokkoliröschen sowie die Kokosmilch und die Currypaste dazu geben. Mit Gewürzen abschmecken und bei geschlossenem Deckel ca 5 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli bissfest weich ist.
Reis nach Packungsanleitung kochen und als Beilage servieren.

1 Tasse Reis als Beilage



vegane Alternative:

Tempeh oder Räuchertofu gewürfelt eignet sich gut als Alternative zum Hähnchen.



Quinoa-Salat mit Gurke und Granatapfel

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
1 Granatapfel
1 Gurke
Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
frische Petersilie

Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
Gurke in kleine Würfel schneiden.
Granatapfel entkernen (geht am einfachsten in einer Schüssel mit Wasser) und Petersilie klein hacken.
Alle Komponenten miteinander in einer Schüssel mischen und mit Olivenöl und frischer Petersilie mischen.
Kräutersalz und Pfeffer erst direkt vor dem Verzehr hinzufügen, da das Salz der Gurke sonst Wasser entzieht.

Gewürz-Tipp:

Kräuter-Dressing-Mix (Just Spices)



Couscous-Tomaten-Salat

Zutaten:

1 Tasse Couscous
200 g Cocktailtomaten
ca 200 g TK Edamamebohnen
Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
frische Kräuter (zB Dill)

Gewürz-Tipp:

Couscous-Gewürz (Just Spices)

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge an kochendem Wasser übergießen. Umrühren und für ca 10 Minuten ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit mit einem Löffel auflockern.

Edamame in einer Schüssel mit heißem Wasser für 2-3 Minuten auftauen, abgießen und dann zum Couscous in die Schüssel geben.

Cocktailtomaten halbieren, Kräuter zerkleinern und beides zum Couscous geben.

Mit Olivenöl mischen.

Salz erst direkt vor dem Verzehr dazu geben, damit die Tomaten nicht matschig werden.



REZEPTE

FRÜHSTÜCK (ergibt ca 4 Portionen)

Bircher-Overnight-Oats

Zutaten:

200 g Haferflocken
3-4 EL Proteinpulver
(**Tipp:** veganes Proteinpulver von Vetain, Zimtgeschmack*)
80 g gehackte Mandeln
80 g Rosinen
(Alternativ 4 Datteln, klein geschnitten)
200 ml pflanzliche Milch
150-200 ml Wasser
2 Äpfel

Zubereitung:

Alle Zutaten außer den Apfel in eine Schüssel füllen und gut umrühren.

Apfel fein raspeln und unter die Oats heben. Oats in vier Schraubgläser füllen.

Die Oats können für extra Protein noch zB mit Quark oder griechischem Joghurt ergänzt werden. Ebenso kannst du noch zusätzliche Früchte frisch am Tag des Verzehrs ergänzen.

*Cleane, vegane Proteinpulver ohne Zuckerzusatz.
Mit dem Link erhältst du 10 % Rabatt auf deine Bestellung.



REZEPTE

GESUNDER SNACK

Gefüllte Datteln mit Schokoguss

Zutaten:

12 entsteinte Datteln
12 Walnusshälften
20 g Zartbitterschokolade (85%)

Zubereitung:

Schokolade über dem Wasserbad schmelzen.
Datteln längs aufklappen und mit Walnusshälften befüllen.
Geschmolzene Schokolade über die gefüllten Datteln geben
und im Kühlschrank fest werden lassen.

Tipp:

Wenn geschmolzene Schokolade übrig bleiben sollte, dann gib einfach ein paar Haferflocken und gehackte Nüsse in die Schale und mische sie mit der Schokolade für dein eigenes, schnelles Schoko-Müsli.



MEALPREP

So gelingt es

Wenn deine Mealprep-Routine wirklich schnell gehen soll, ist es wichtig, dass du die Gerichte in der **richtigen Reihenfolge** zubereitest.

Versuche, so viele Dinge wie möglich **gleichzeitig** laufen zu lassen, damit du nicht den halben Tag in der Küche stehst.

Denke auch an so Schritte wie: Wasser zum kochen bringen oder Ofen vorheizen. Fange mit diesen Dingen an, bevor du anfängst Gemüse zu schneiden.

Für dieses Mal macht diese Reihenfolge Sinn:

1. Quinoa und Reis aufsetzen
2. Couscous übergießen und quellen lassen
3. gesamtes Gemüse schneiden
4. Ofengericht zubereiten
5. Während das Essen im Ofen ist, Eintopf zubereiten
6. Während der Eintopf köchelt, Curry zubereiten
7. die Salate fertigstellen

Du brauchst für deine Mealprep-Routine KEINE besonderen Küchengeräte!

Das geht auch in einer kleinen Küche mit wenig Ausstattung!

Was ich dir empfehlen würde, ist dieses Schneidebrett mit Auffangschalen, was ich persönlich seit vielen Monaten nutze. Es hat eine super Größe, um auch eine größere Menge Gemüse zu schneiden und spart dir durch die Auffangschalen (die sogar ofenfest sind) nochmal Zeit bei der Vorbereitung. Es macht den Vorbereitungsprozess, der enorm wichtig ist bei unserer Art des Mealprep, deutlich organisierter und weniger chaotisch.

Falls du einen Thermomix oder einen Dampfgarer hast, dann beziehe diese Geräte auf jeden Fall auch mit ein! Denn sie sind ja dafür gemacht, um dir Zeit zu sparen.

Wenn du sie jetzt auch noch fürs Mealprep clever nutzt, kannst du noch mehr aus der kurzen Zeit rausholen.

In dem Fall helfe ich und die anderen Teilnehmer der MASTERCLASS dir gerne dabei und gebe dir wöchentlich persönliche Ratschläge dazu.

MEALPREP

Die Aufbewahrung

Ganz wichtig, damit deine vorgekochten Mahlzeiten auch über mehrere Tage haltbar sind, ist die richtige Aufbewahrung.

Dabei gibt es folgende Punkte zu beachten:

- **Statte dich mit den richtigen Aufbewahrungsboxen aus!**

Ich empfehle dir Glasbehälter, die LUFTDICHT verschließbar sind!

Sie sollten einen Deckel mit Silikonrand haben, den du mit Klipps verschließen kannst. Zum Beispiel solche: ([Hier klicken](#))*.

Noch besser sind Vakuumiersets wie diese hier*. Damit bleibt noch mehr Aroma im Essen und die Haltbarkeitszeit verdoppelt sich im Durchschnitt. Damit kann wirklich nichts schief gehen.

**Es sind Affiliate-Links hinterlegt.*

- **Fülle die fertigen Mahlzeiten direkt nach dem Kochen in die Boxen, lasse sie darin abkühlen und bewahre sie im Kühlschrank auf!**

Lasse das Essen abkühlen und stelle es nicht heiß in den Kühlschrank. Das schadet dem Gerät. Versuche aber auch, das Essen nicht über MEHRERE Stunden offen bei Raumtemperatur stehen zu lassen. Das beeinträchtigt die Haltbarkeit.

- **Unterbreche die Kühlketten immer nur KURZ**

Achte darauf, dass die Mahlzeiten nahezu durchgehend gekühlt werden. Hole die Boxen nur raus, um dir das Essen auf den Teller zu tun und verschließe sie zeitnah wieder. Je öfter das Essen mit Sauerstoff in Berührung kommt, desto kürzer die Haltbarkeit (das ist der Vorteil des Vakuumierens)

- **Erwärme die Mahlzeiten möglichst nur einmal nach der Zubereitung**

Portioniere das Essen entweder in deiner passenden Portionsgröße, oder mach dir immer nur so viel warm, wie du tatsächlich essen möchtest.

Nicht nur LESEN, sondern auch MACHEN!

...leider bleibt auch DIESER geniale Plan in den allermeisten Fällen **ungenutzt, weil immer irgendwas dazwischen kommt!**

Und die wenigen, die ihn selbständig umgesetzt haben, haben doch oft **länger als 90 Minuten gebraucht**. Ist ja klar, denn das Vorkochen auf diese Art das erste Mal selbst zu koordinieren und immer auf dem Plan nachzulesen, welcher Schritt nacheinander kommt, **das FRISST ZEIT!**

Und "entspannt" ist es zugegebenermaßen auch nicht unbedingt.

Du hättest aber die Möglichkeit, JEDE WOCHE GARANTIERT in 90 Minuten fertig zu sein und am Ende unfassbar leckeres und nährendes Essen im Kühlschrank zu haben! Ohne, dass du selber aufwändig planen musstest und gelingsicher umgesetzt.

JA, das kannst du!

Was du dafür brauchst, ist ein **klares Commitment** und die **richtige Unterstützung**.

Schau dich am besten jetzt auf meiner Website www.nadjablattner.de um, welche Möglichkeiten du hast!

Ich freue mich darauf, deinen Alltag zu erleichtern.

Deine Nadja

