Vorkochen für die ganze Woche – nach Plan

Info

Meal Prep als Prinzip bedeutet, seine Mahlzeiten bereits am Wochenende für die gesamte Woche vorzukochen: Das spart Zeit und Kosten; es bedarf aber auch einer Planung für die gesamte Woche.

Quelle: https://www.chefkoch.de/magazin/artikel/6190/Chefkoch/meal-prepping-vorkochen-leicht-gemacht.html (18.01.2022)

Bildquelle: © iStock.com/nblxer

1. Wie kochst Du zuhause?
Überlegst Du Dir alles ganz gezielt oder gehst Du spontan vor?

2. Wie findest Du das *Meal Prep* - Prinzip?
Was sind Vorteile, was sind mögliche Nachteile?

3. Auf der Rückseite findest Du eine Auswahl von *Meal Prep* Rezepten.
Welches Rezept und welcher Wochenplan gefallen Dir davon am besten?
Notiere Dir einen Wochenplan und/oder schreibe Dir ein Rezept heraus.

Hier könnt Ihr unterschiedliche Rezepte einsehen.

Chefkoch.de
50 Beispiel - Rezepte mit Fotos

Eatsmarter.de
Verschiedene Wochenpläne mit der Auswahl einer Lieblingszutat z.B. Kartoffel

Gaumenfreundin.de
5 vegetarische Wochenpläne mit Einkaufslisten

Quellen: (01.02.2022)
https://www.chefkoch.de/magazin/artikel/6190/Chefkoch/meal-prepping-vorkochen-leicht-gemacht.html#was-ist-meal-prep_37278_22
https://eatsmarter.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene
https://www.gaumenfreundin.de/meal-prep-wochenplan-mit-rezepten-gratis-wochenplan-vorlage-teil-2/#recipe