

MEAL PREP

Lunchbox



**GESUND
ABNEHMEN
LEICHT
GEMACHT!**

PREP. EAT. LOVE 

Willkommen!

Wie schön, dass du dir meinen **MEAL PLAN** für **Lunchboxen** anschaust!

Hier zeige ich dir, wie du dich **ganz einfach gesünder ernähren** kannst - auch wenn du **wenig Zeit** hast! Wie das geht? **Mit MEAL PREP!**

Schau dir mal die **5 Schritte** für deinen eigenen **MEAL PREP PLAN** an. Damit kannst du Essen für eine Woche **ganz schnell planen**.

Du möchtest mehr darüber erfahren, dich gesünder ernähren und **entspannt zu deinem Wohlfühlgewicht** kommen oder es einfach halten? Dann **komm in meine Community!**

Leckere, gesunde Rezepte warten auf dich, die alle schnell & einfach zu machen und **perfekt für MEAL PREP geeignet** sind.

Natürlich im Hinblick auf die Nährwerte so optimiert, dass du - wenn du magst - **ganz einfach** dein persönliches **Wohlfühlgewicht erreichen** kannst

Mach mit - komm vorbei.
Ich freue mich auf dich!



Deine

Tanja



DEIN MEAL PLAN IN 5 EINFACHEN SCHRITTEN

1.

Überleg dir, mit welchen Mahlzeiten du starten möchtest. Fang langsam an, z.B. mit 3 Hauptgerichten.

Kontrolliere die Lebensmittel in Kühlschrank und Vorrat. Muss etwas aufgebraucht werden?

2.

3.

Suche dir nun Rezepte raus, die deine Bestände berücksichtigen oder ähnliche Zutaten haben - das vereinfacht die Zubereitung!

Teile die Rezepte den Wochentagen zu. Plane Rezepte doppelt ein - mit einem Tag dazwischen. Einen Musterplan findest du hier im PDF.

4.

5.

Erstelle deine Einkaufsliste und besorg, was du brauchst... und schon hast du deine erste Meal Prep Woche vorbereitet!

MEAL **PREP** Lunchboxen

BOX #1

**BABYSPINAT SALAT MIT ANTIPASTI &
HALLOUMI**

BOX #2

**KÖRNERKNÄCKBROT
BEEREN-MIX UND
GERÖSTETE KICHERERBSEN**

BOX #3

**MEDITERRANER NUDELSALAT
MIT RUCOLA & PARMESAN**

BOX #4

**SALSICCIA BÄLLCHEN
WEINTRAUBEN &
BROTCHIPS**

BOX #5

**MIXED GODDESS SANDWICH MIT
GRILLGEMÜSE & GUACAMOLE**

BOX #6

**HUMMUS MIT GEMÜSE-MIX
UND KICHERERBSEN**



LUNCHBOX #1

vegetarisch





SPINATSALAT MIT ANTIPASTI & HALLOUMI

ZUTATEN (4 Portionen)

200 g Baby-Blattspinat
1 große Zucchini
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
200 g Halloumi
2 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz & Oregano für das Grillgemüse

FÜR DAS DRESSING

3 EL Olivenöl
1 EL Walnussöl*
1 TL Balsamico-Essig
1 EL grünes Pesto
1 TL Senf
Salz, Pfeffer

ALS TOPPING

4 EL Sonnenblumenkerne o.ä.

UND SO GEHT'S

- Kerne für das Topping ohne Fett in der Pfanne anrösten, zur Seite stellen.
- Paprika & Zucchini säubern, in Streifen schneiden und von beiden Seiten anbraten, bis schön braune Röststreifen entstehen. Schau dir gerne mein YouTube Video an - da zeige ich, wie du Antipasti bzw. Grillgemüse ganz schnell zubereiten kannst.
- Halloumi in dicke Scheiben schneiden (ca. 1.5 cm Dicke) und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten.
- Für das Dressing alle Zutaten verquirlen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Spinat waschen und auf einen Teller bzw. in die Lunchbox geben. Antipasti und Halloumi dazu geben. Mit den Kernen bestreuen.
- **FÜR DIE LUNCHBOX:** Eine Portion Salatsauce in ein kleines Gefäß geben und erst kurz vor dem Essen dazu geben.

Nährwerte pro Portion: 443 kcal | 10 g KH | 17 g P | 35 g F

LUNCHBOX #3
italienisch





MEDITERRANER NUDELSALAT

ZUTATEN (8 Portionen)

250 gr Nudeln (Mini Penne)
3-4 EL getrocknete Tomaten
2 Bund Rucola
2-3 EL Pesto, grün
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt

1 EL Olivenöl
2 EL Parmesan, gehobelt
2 EL Pinienkerne, geröstet
Pfeffer & Salz

UND SO GEHT'S

- Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, dann abkühlen lassen.
- Die getrocknete Tomaten in schmale Streifen schneiden, mit etwas heißem Wasser übergießen und 5 min quellen lassen.
- Olivenöl mit Zwiebeln, Knoblauch, Pesto, schwarzem Pfeffer und Tomaten in eine Schüssel geben & verrühren.
- Die gekochten Nudeln unterheben. Mit Pfeffer & Salz abschmecken.
- Rucola waschen und zur Hälfte mit 1 EL Parmesan und 1 EL Pinienkerne unter die Nudeln geben.
- **FÜR DIE LUNCHBOX:** Zuerst Rucola in die Box geben, dann den Nudelsalat darauf verteilen. Parmesan & Pinienkerne als Topping.

Nährwerte pro Portion: 199 kcal | 25 g KH | 6 g P | 8 g F

"LIGHT - BOX"
italienisch



DU ENTSCHEIDEST!

... MEHR ODER WENIGER?



LUNCHBOX #3
italienisch

Nährwerte BIG-Box:

960 kcal | 82 g KH | 46 g P | 48 g F



Nährwerte LIGHT-Box:

426 kcal | 39 g KH | 18 g P | 19 g F

LUNCHBOX #5
vegetarisch





MIXED GODDESS SANDWICH MIT GRILLGEMÜSE & GUACAMOLE

ZUTATEN (2 Portionen)

2 Scheiben Roggenbrot
5-6 EL Hummus
1-2 EL Guacamole
1/2 Bund Rucola
1/2 gegrillte Paprika
1/2 gegrillte Zucchini

4 EL geröstete Kichererbsen
Kresse, Radieschensprossen o.ä.
Cocktailtomaten
Möhrenscheiben
Radieschen
Kohlrabischeiben

UND SO GEHT'S

- Je eine Scheibe Roggenbrot mit Hummus und Guacamole bestreichen.
- Antipasti auf die Seite mit dem Hummus geben, dann Rucola dazu.
- Ein paar geröstete Kichererbsen auf die Guacamole geben, dann die Sprossen hinzufügen.
- Beide Seiten zuklappen, kurz einmal "fest pressen" und dann in Papier einpacken - damit bleibt das Sandwich auch dann frisch, wenn du es über Nacht im Kühlschrank aufbewahrst.
- Zum Packen der Lunchbox einfach das eingewickelte Sandwich in zwei Teile schneiden und zusammen mit dem Gemüse in eine Schale geben.
- Die zweite Lunchbox-Schale mit Hummus, Radieschen, Kohlrabi und den gerösteten Kichererbsen befüllen. Fertig!

Das Rezept für meine super schnellen Antipasti findest du hier!

Nährwerte pro Portion: 448 kcal | 49 g KH | 20 g P | 16 g F

MEIN MEAL PREP

Wochenplan

MO

BIRCHER*
MÜSLI

LUNCHBOX #1

SPINATSALAT MIT
ANTIPASTI & HALLOUMI

SOULFOOD*
PFANNE

DI

GRÜNER*
SMOOTHIE

LUNCHBOX #2

MEDITERRANER NUDELSALAT
MIT RUCOLA & PARMESAN

OMELETTE*
MUFFINS

MI

OATMEAL*
MUFFINS

LUNCHBOX #1

SPINATSALAT MIT
ANTIPASTI & HALLOUMI

GNOCCHI*
CAPRESE

DO

OMELETTE*
MUFFINS

LUNCHBOX #2

MEDITERRANER NUDELSALAT
MIT RUCOLA & PARMESAN

SOULFOOD*
PFANNE

FR

OATMEAL*
MUFFINS

LUNCHBOX #3

MIXED GODDESS SANDWICH
MIT ANTIPASTI & GUACAMOLE

SNACKPLATTE
MIT HUMMUS &
GUACAMOLE

* Klick & schau dir die Rezepte
direkt auf YouTube an!

PREP. EAT. LOVE 

Einkaufsliste



OBST & GEMÜSE

- Paprika (rot & gelb)
- Zucchini
- Radieschen
- Kohlrabi
- Möhren
- Cocktailtomaten
- Rucola
- Blattspinat
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Blaubeeren
- Weintrauben
- Himbeeren

- _____
- _____
- _____
- _____



GEWÜRZE & ÖLE

- Olivenöl
- Walnussöl
- Balsamico Essig
- Pfeffer
- Salz
- Oregano
- Senf

- _____
- _____



NÜSSE & KÖRNER

- Pinienkerne
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne

- _____
- _____



MILCHPRODUKTE

- Parmesan
- Halloumi

- _____
- _____
- _____



GETREIDE PRODUKTE

- Roggenbrot
- Körnerknäckebrötchen
- Brotchips

- _____
- _____



AUS DEM VORRAT

- Kichererbsen
- Hummus
- Guacamole
- Pesto (grün)
- getrocknete Tomaten
- Nudeln (Mini-Penne)

- _____
- _____



FLEISCH & FISCH

- 4 Salsiccia (frische Bratwurst)

- _____
- _____



SONSTIGES

- _____
- _____
- _____
- _____

MEIN MEAL PREP

Wochenplan

MO

DI

MI

DO

FR

Notizen



WELCHE MAHLZEITEN WILL ICH VORBEREITEN?



WAS IST NOCH IM KÜHLSCHRANK?



WELCHE REZEPTE MACHE ICH?



FÜR WELCHE TAGE KOCH E ICH VOR?



WAS MUSS ICH EINKAUFEN?

Notizen



EAT GOOD *feel good*



Folge mir super gerne auch auf



PrepEatLove



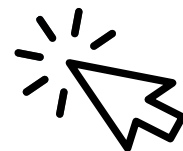
PrepEatLove.de



PrepEatLove



PrepEatLove



Ich freue mich, von dir zu hören!

PREP. EAT. LOVE 