

# MEAL PREP

zum Abnehmen



**GESUND  
ABNEHMEN  
LEICHT  
GEMACHT!**

*iss besser*

**- NICHT WENIGER!**

# Hey, hallo!

Schön, dass du dir mein Booklet mit den leckeren **MEAL PREP Rezepten zum Abnehmen** herunter geladen hast!



Ich bin **Tanja** Wagner - Deine **Expertin für Abnehmen mit Meal Prep!**

Mit einem positiven Mindset, gesunder Ernährung & vor allem mit Hilfe von **MEAL PREP** habe ich selber über 50 kg abgenommen.  
**Und du kannst das auch!**

Hier zeige ich dir die **TOP 5 Tipps** für deinen **MEAL PREP Start** und schenke dir meine **TOP 3 Meal Prep Rezepte zum gesunden Abnehmen**, die ich direkt von Anfang an auf meinem wöchentlichen Meal Plan stehen hatte. Die sind super lecker & schnell gemacht.  
**Probier sie unbedingt aus!**

Du möchtest dich **gesünder ernähren**, hast aber **wenig Zeit**? **Komm in meine Community** und folge mir auf YouTube, Instagram & facebook! Dich erwarten **leckere, gesunde Rezepte**, die schnell & einfach zu machen und perfekt für **MEAL PREP** geeignet sind.

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

Ich freue mich auf dich!

Deine

*Tanja*



 PrepEatLove

 PrepEatLove

 PrepEatLove.de

 PrepEatLove



# easy MEAL PREP

PREP. EAT. LOVE

easy MEAL PREP ist der **Online Kurs** für **entspanntes Abnehmen mit Meal Prep!**

Iss dich **stressfrei schlank & glücklich!**  
Erlebe, wie du ganz **entspannt** dein **Wohlfühlgewicht** erreichst.



Hier findest du **weitere Informationen zum Kurs:**

[easy MEAL PREP >>](#)

# MEINE 5 ULTIMATIVEN TIPPS FÜR MEAL PREP STARTER:

#1 FANG GANZ EINFACH & LANGSAM AN.  
ABER FANG AN.

---

#2 NIMM GERICHTE MIT VERSCHIEDENEN  
ZUBEREITUNGSARTEN.

---

#3 BEGINN MIT DEM GERICHT MIT DER  
LÄNGSTEN GARZEIT.

---

#4 KOCH AL DENTE & LASS DIE GERICHTE  
GUT AUSKÜHLEN.

---

#5 NUTZE KÜHLSCHRANK & KÜHLTRUHE.



# MEAL PLAN ZUM ABNEHMEN

## Frühstück

MEAL PREP #1

PORRIDGE  
BIRCHER ART



## Lunch

MEAL PREP #2

KOREANISCHE STEAK  
BOWL MIT SALAT



## Abendssnack

MEAL PREP #3

OMELETTE  
MUFFINS



PREP. EAT . LOVE 

DEIN MEAL PREP

# Wochenplan

MO

MEAL PREP BOX #2

BIRCHER  
MÜSLI

KOREANISCHE  
STEAK BOWL

OMELETTE  
MUFFINS

DI

MEAL PREP BOX #2

OMELETTE  
MUFFINS

BIRCHER  
MÜSLI

KOREANISCHE  
STEAK BOWL

MI

MEAL PREP BOX #2

BIRCHER  
MÜSLI

KOREANISCHE  
STEAK BOWL

OMELETTE  
MUFFINS

DO

FR

MEAL PREP #1  
*Frühstück*





## BIRCHER PORRIDGE

### ZUTATEN (4 Portionen)

160 g Haferflocken, kernige  
800 ml Wasser  
1 gute Prise Salz  
2 TL Kokosblütensirup  
2 reife Birnen

#### Als Topping:

1 Handvoll Nüsse (Walnüsse, Mandeln & Haselnüsse)  
2 Stückchen zuckerfreie Schokolade, zartbitter  
1 Prise Zimt

### UND SO GEHT'S

- Ich röste die Haferflocken gerne zuerst in einer fettfreien Pfanne goldgelb an und lösche sie dann mit Wasser ab. Das ist aber nicht unbedingt erforderlich, der Geschmack wird aber nussiger.
- Haferflocken mit dem Wasser und einer Prise Salz zum kochen bringen, dann die Temperatur herunter nehmen und alles für ca. 5-8 min köchen lassen.
- In der Zwischenzeit die Birnen waschen, in Spalten schneiden, das Kerngehäuse entfernen und dann in feine Stückchen schneiden.
- Den Porridge mit Kokosblütensirup nach Geschmack süßen und die Birnenstückchen unterrühren. Wenn du das Porridge direkt isst, kannst du etwas von der Birne als Topping zur Seite stellen, als Meal Prep alles direkt unterrühren. Dann das Porridge auf 4 Gläser verteilen.
- Nüsse und Schokolade gut hacken und zusammen mit etwas Zimt auf dem Porridge verteilen.
- **MEAL PREP:** Das Porridge lässt sich im Kühlschrank für 2-3 Tage aufbewahren. Wenn dir das lieber ist, kannst du auch die Birnen jeden Tag frisch dazu geben. Statt Birnen passen auch säuerliche Äpfel sehr gut!

Nährwerte pro Portion ca.: 278 kcal | 36g KH | 9g Proteine | 10g Fett

MEAL PREP #2  
*Lunchbox*





## KOREANISCHE STEAK BOWL

### ZUTATEN (4 Portionen)

750 g Flank Steak (Hüft-/ Rumpsteak oder ähnliches Rindfleisch zum Kurzbraten // alternativ: Hähnchenfilet)  
1 Salatgurke o. Kerne, in halben Scheiben  
400 g Weißkohl, geraspelt  
1 Bund Koriander, gehackt  
1 Bund Frühlingszwiebeln, in Scheiben  
1/2 Zitrone, Saft

Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup, Sesamöl  
2 TL Sesam, geröstet  
Erdnussöl, Rapsöl oder Avocadoöl  
Chiliflocken, Salz & Pfeffer nach Geschmack

Dazu passt als Beilage:  
Basmatireis, Vollkornreis oder Quinoa

### UND SO GEHT'S

- Nach Geschmack 1-2 TL Gochujang Paste gründlich mit dem Joghurt verrühren, ggf. etwas Wasser zufügen, wenn dir die Sauce zu dickflüssig ist. Zur Seite stellen.
- Weißkohl, Gurke, Koriander und Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben und vermengen. 2 TL Reisessig, 1 TL Sojasauce, 1 TL Ahornsirup, 1 TL Sesamöl und 2 TL Sesam dazu geben und alles verrühren. Abschmecken und zur Seite stellen.
- Das Steak kannst du zunächst im Ganzen oder direkt in mundgerechten Stücken zubereiten. Dazu das Fleisch mit etwas Salz und schwarzem Pfeffer würzen und dann in einer sehr heißen Pfanne (vorheizen / maximale Temperatur) oder auf dem Grill von beiden Seiten scharf anbraten (ca. 2 min von jeder Seite plus ca. 5 min Ruhezeit im Backofen bei 100°). Die Garzeit hängt u.a. von deinem Ofen/Grill, der Stärke des Fleisches und davon ab, wie durchgebraten du dein Fleisch magst. Direkt nach dem Braten mit 1-2 TL Sojasauce beträufeln.
- **MEAL PREP:** Die Zutaten für den Salat und die Joghurtsauce kannst du super vorbereiten und im Kühlschrank für 2-3 Tage aufbewahren. Alternativ alles fertig machen - hält sich 2-3 Tage.

Nährwerte pro Portion ca.: 356 kcal | 10g KH | 44g P | 15g F

MEAL PREP #3

Abendsnack



# OMELETTE MUFFINS

## ZUTATEN (6 MUFFINS):

6 Eier (Größe M)  
1 EL schwarzen Pfeffer  
1 TL Salz

## SPINAT & FETA:

2 EL Spinat, klein geschnitten  
1 EL Feta, in Würfel geschnitten  
1 TL Parmesan, geraspelt  
schwarzen Pfeffer

## UND SO GEHT'S:

Die Eier in einer großen Schüssel verrühren, mit Pfeffer und Salz würzen.  
Die Füllungen nach Belieben zusammenstellen, klein schneiden und auf die Muffinsform verteilen. Ich nehme hierfür eine kalt ausgespülte Silikonform und eine Metallform, die ich vorher gut einfette (mache immer das doppelte Rezept..).

Die Eiermischung dann gleichmäßig darauf verteilen, nochmal mit den Füllungen verrühren. Nach Geschmack zusätzlich würzen und Käse als Topping verteilen.

Die Omelett Muffins brauchen ca. 20-25 min im vorgeheizten Backofen bei 180° Grad Ober-/Unterhitze. Da jeder Backofen anders reagiert - prüft bitte, dass die Eimasse komplett gestockt ist! Nach dem Backen kurz in der Form stehen lassen und dann direkt genießen! Schmecken lauwarm am besten 😊

Nährwerte pro Portion ca.: 171 kcal | 2 g KH | 15 g P | 11 g F

**PREP. EAT . LOVE** 🌿

# Lust auf mehr?

**easy MEAL PREP**, der **Online Kurs** für **entspanntes Abnehmen mit Meal Prep** öffnet bald wieder seine Türen!



**Du möchtest den nächsten easy Meal Prep Kurs auf keinen Fall verpassen? Dann trage dich jetzt kostenlos in die Warteliste ein und erhalte...**

- ✓ Ein besonderes Bonus-Angebot!
- ✓ Als Allererstes Zugriff auf die brandneuen Kursinhalte!

**easy MEAL PREP >>**

MEIN MEAL PREP

# Wochenplan

MO

DI

MI

DO

FR

# Notizen



# EAT GOOD

# feel good

Folge mir super gerne auch auf



**PrepEatLove**



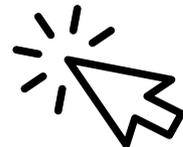
**PrepEatLove**



**PrepEatLove.de**



**PrepEatLove**



**Ich freue mich,  
von dir zu hören!**

**PREP. EAT. LOVE** 