

Beliebte Meal-Prep-Ideen: Frühstück und Snacks

Haferflocken mit
Joghurt/ Quark/
Milch, Beeren und
Nüssen



Joghurt/ Quark
mit verschiedenen
Früchten und
Nüssen



belegte Brote
oder Brötchen



Rohkost mit Dip
(z.B. Kräuterquark,
Hummus)



Selbstgebackene
Gemüse-Muffins,
Powerballs oder
Nusskugeln



Mischungen aus
Nüssen und
Samen, Kokoschips
(*ungesalzen und
ungezuckert*)



Käsewürfel oder
Mozzarella-
Bällchen



Obst, Gemüse-
Smoothies;
Kefir, Ayran



Beliebte Meal-Prep-Ideen: Hauptgerichte

Kartoffeln mit selbstgemachtem Kräuterquark



Nudel- oder Reis-Salate mit Gemüse und Eiweißbeilage



Aufläufe mit Gemüse, Fleisch und/ oder Käse



Gebratenes oder gebackenes Gemüse mit Eiweißbeilage



Salate mit (Pseudo-) Getreide- oder Hülsenfrüchten, Gemüse und Eiweißbeilage



Gemüsesuppen mit verschiedenen Einlagen



Wraps oder Gemüsequiche



Grüne Blattsalate mit Gemüse, Eiweißbeilage und separatem Dressing

