



Handout

Von Null auf Genuss:
Schnelle Meal-Prep Ideen - Gesunde Ernährung unterwegs

Doreen Vogt



CLEVER VORKOCHEN UND LAGERN

Sie können bestimmte Lebensmittel in größerer Menge vorkochen, im Kühlschrank lagern und dann portionsweise frisch verarbeiten



Spart Zeit beim täglichen Kochen

- Gekochte Kartoffeln -> Bratkartoffeln, Aufläufe, Kartoffelknödel
- Reis -> Einlage in Suppen und Eintöpfen, Reispfanne, Reissalat (kalt), Bratreis
- Nudeln -> Bratnudeln, Aufläufe, Einlage in Suppen und Eintöpfen
- Quinoa, Hirse, Amaranth -> Frühstücksbrei, Aufläufe, Einlage in Suppen und Eintöpfen, Pfannengerichte



PIMP DEIN FERTIGGERICHT CONVENIENCE ABER BESSER



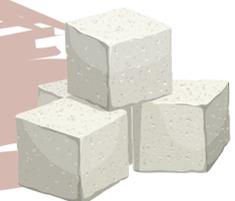
Fertige Müslimischungen und Cornflakes	Mit Haferflocken, Nüssen und Samen ergänzen
Fertige Fruchtjoghurts	Mit Magerquark, Skyr oder Naturjoghurt ergänzen / 50:50 mischen
Fertige Saucen auf Tomatenbasis	Mit passierten oder gestückelten Tomaten und ggf. Gemüse / Kidneybohnen ergänzen
Fertige Saucen	Mit Milch und TK-Kräutern ergänzen
Hauptgerichte mit Pommes, o.ä. als Beilage	Salat als Beilage wählen
Tiefkühlpizza	Mit Gemüse ergänzen z.B. Paprika, Pilze, Tomaten, Frühlingszwiebel, oder nach dem Backen mit Spinat oder Rucola belegen
Dosensuppe	Mit Gemüse ergänzen z.B. Paprika, Kidneybohnen oder Mais



Achtung!



CONVENIENCE bzw. FERTIGGERICHTE
enthalten oft zu viel Zucker, Salz, gesättigte bzw.
gehärtete Fette und fast immer
Weißmehlprodukte sowie Zusatzstoffe



Salate für unterwegs

Vitalstoffe

z.B. Eisbergsalat
Endiviensalat Rucola
Salatherzen Karotten
Gurke Erbsen Bohnen
Kidneybohnen
Frühlingszwiebeln Rotkohl
Weißkohl Tomate Paprika
Kohlrabiect.

Sattmacherbasis

z.B. Vollkornnudeln, Reis
Bulgur, Couscous,
Kartoffeln, Ebli,, Amarant
Linsen

Crunchy

Gesund plus

Leinsamen, Nüsse ,
Kürbiskerne,
Sonnenblumenkerne
Sprossen Microgreens



z.B. Avocado, Essig-Öl
Dressing, Hummus,
Leinöl, Walnussöl

Fett

z.B. Tofu, Schinken, Kochschinken,
Hähnchen, Pute, Käse, Harzer
Rolle, Mozzarella, Hülsenfrüchte,
Eier, Wachteleier, Lachs

Eiweiß



Wrap - Baukasten

eine vollwertige Mahlzeit - 4 + 1 Komponenten für eine gute Sättigung

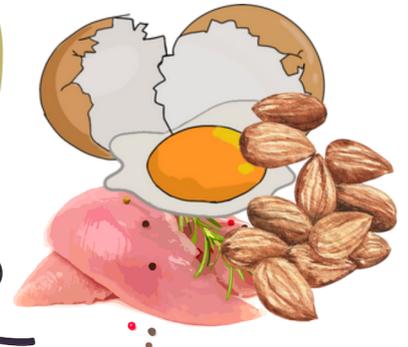
Guacamole, Salsa oder
Nussmus
ca. 50g



Topping: Nüsse, Kerne,
Samen, Sprossen oder Kresse
ca. 25 - 30 g



Salat und/oder Gemüse
ca. 200 -250g



Eiweißbeilage : Fleisch, Vegetarisch oder
Vegan
ca. 80 - 100 g



Bowl - Baukasten

eine vollwertige Mahlzeit - 5 Komponenten für eine gute Sättigung

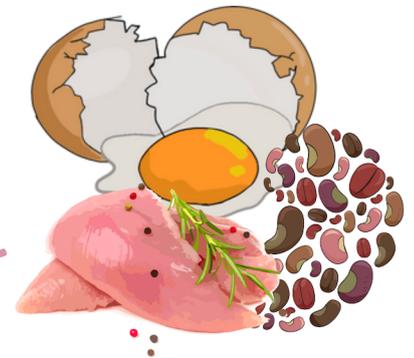
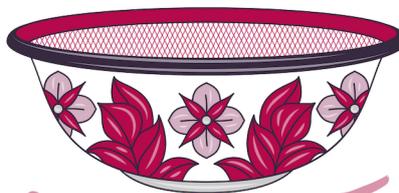
Kohlenhydrate ca. 100g gekochtes Produkt
z.B. Quinoa, Reis ...



Topping: Nüsse, Kerne,
Samen, Sprossen oder Kresse
ca. 25 - 30 g



Salat und/oder Gemüse
ca. 200 -250g



Eiweißbeilage : Fleisch, Vegetarisch oder
Vegan
ca. 80 - 100 g



hochwertiges Öl , ca. 10 g oder
Salatdressing 20-30 g





Gut geeignete Eiweißbeilagen

Omnivore

Vegetarisch

Vegan

z.B.

z.B.

z.B.

Hähnchen
Pute
Thunfisch
Lachs
Garnelen

Eier
Wachteleier
Mozzarella
Käse
(Emmenthaler)
Halloumi
Pilze

weiße riesen Bohnen
Edamme
Kidneybohnen
Erbsen
Erdnüsse
Kichererbsen
schwarze Bohnen



One Pot - Gerichte -> ein Topf alles drin

Kohlenhydrate: in
den Topf oder als
Brotbeilage
120 - 200g

Kräuter: Kresse,
Petersilie, Nüsse ect.
ca. 15 - 25 g



Salat und/oder Gemüse
ca. 200 -250g

Eiweißbeilage : Fleisch, Vegetarisch oder Vegan
ca. 80 - 100 g

+ Brühe oder Wasser ca. 500 ml

Zutaten pro Person!

www.essens-ziel.com



Infused Water

4 Varianten zum testen



Klassisch

Limette - Zitrone - Basilikum



Ausgefallen

Erdbeere - Rosmarien



Scharf

Ingwer -Blutorange



“Gesund”

Gurke - Zitrone - Minze



Shake

gesunde Alternative - 4 Zutaten voller Geschmack

Basis: jeweils eine Zutat

325 ml Milch 1,5%
325 ml Buttermilch / Kefir
200g Quark (max.10% Fett)
250 - 300g Naturjoghurt 1,5%
Mix: 150g Naturjoghurt / 50g
Quark

Geschmack : jeweils eine Zutat

50g Beerenobst
1 Banane, Nektarine, Pfirsich
1-2 El Backkakao
ungesüßter Espresso
Kaffeinstantpulver



Bessere Sättigung: jeweils eine Zutat

1 EL Leinsamen / Chiasamen
1 EL Haferflocken /
Dinkelflocken
1El ungesüßtes Proteinpulver

Für den Nährstoffkick: jeweils eine Zutat

1 TL Walnussöl
1 EL Balance Omega3 Öl
1 EL Mandeln

Für die bessere Trinkbarkeit kann Mineralwasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzugefügt werden!

Bitte **keinen** Honig, Zucker oder andere Süßungsmittel wie Sirup verwenden.
Der Shake sollte innerhalb von 30 min getrunken werden.



www.essens-ziel.com



Ernährungsempfehlung - Iss den Regenbogen !

- Bio ist besser als konventionell -> Glyphosat, Dünger etc.
- wenn kein Bio, dann wenigstens tiefgefrorenes Gemüse
- Achtung bei Gemüsemischungen und Pfannengemüse (Zusatzstoffe und Fette)
- Beeren immer tiefgefroren kaufen oder eigene Ernte -> Schimmelpilze
- frisches Gemüse möglichst mit Natron oder Backpulver waschen

Bei genügend Obst und Gemüse komme ich automatisch auf 30g Ballaststoffe



Würzige Öle selbst herstellen



Zutaten:

- Mediterrane Kräuter wie z.B. Rosmarin, Thymian
- Aromatische Zwiebeln oder Chilischoten nach Geschmack
- Gewürze wie z.B. Pfeffer oder Koriander
- 500 ml Oliven- oder Rapsöl
- eine Flasche zum befüllen



2 Varianten für die Herstellung

heiß bzw. warm

- Zutaten in einen Topf geben und mit dem Olivenöl bedecken.
- Bei geringer Temperatur ca. 5-10 Minuten erhitzen
- Öl auskühlen lassen und in die Flasche umfüllen.
- Zur Aufbewahrung kühl & dunkel lagern

kalt & ziehen lassen

- Empfehlung für Kaltgepresste Öle

- Zutaten in eine hohe Glasflasche geben
- gewünschte Kräuter (mit Stengel) und Gewürze in die Flasche geben
- mit dem Olivenöl auffüllen und ganz bedecken.
- mindestens 2-3 Wochen ziehen lassen
- Zur Aufbewahrung kühl & dunkel lagern



OMELETTE

Basis-Rezept für 1 Person:

3 Eier
Schuss Milch
Handvoll halbierte Kirschtomaten
Handvoll in Scheiben geschnittene Champignons
Schnittlauch / Petersilie, frisch oder TK
Muskatnuss, Salz, Pfeffer nach Geschmack
Optional: Kochschinken oder Putenbrust



TIPP

Wenn Sie Sorge haben, dass das Omelette beim Wenden reißt, schieben Sie es einfach für einige Minuten bei 200°C Umluft in den Backofen.

Pancakes

Basis-Rezept für 1 Person:

60 g (Vollkorn-)Mehl
60 ml Milch oder Pflanzendrink
1 Ei
Etwas Backpulver
Ggf. Zucker

Süße Variante:

- Apfelmark,
- Apfel Bananenmark,
- Apfel Mangomark
- Kompott
- Frische Früchte /
- Obstsalat



Herzhaft Variationen:

- Spargel und Schinken
- Tomate & Mozzarella
- Reibekäse, Kräuter und Champignons
- Hackfleisch, Feta und Paprika
- Lachs und Spinat





Kichererbsen Salat



Zutaten:

2 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

1 EL Zitronensaft

1 EL Senf

1 Prise Salz

1 Prise schwarzer Pfeffer

1 Handvoll Petersilie (gehackt)

1 Dose Kichererbsen (abgetropft und ab gespült)

1/2 Salatgurke (gewürfelt)

1/4 Salatkopf

1 rote Zwiebel (in dünne Scheiben geschnitten)

1 rote Paprika (gewürfelt)

100g Feta (zerkrümelt)

Anweisungen

1.

Für das Dressing Öl, Weißweinessig, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Beiseite stellen.

2.

In einer großen Schüssel die abgetropften Kichererbsen, die gehackte Gurke, die rote Paprika, die rote Zwiebel, Salat und den zerbröckelten Feta mischen.

3.

Das Dressing über alle Zutaten gießen und gründlich umrühren, damit es sich gleichmäßig verteilt. Das war's! Sofort servieren oder in Behältern für die Zubereitung von Mahlzeiten portionieren.





Impressum
Angaben gemäß § 5 TMG

Doreen Vogt

Essenziell Ernährungs - & Gesundheitspraxis
Lindenstraße 12A, 99713 Holzsußra

Kontakt Telefon: +4936020762782
E-Mail: Doreen_Vogt@magenta.de

Umsatzsteuer-IDNR. DE343731556

Privatkunden: www.essens-ziel.com

Firmenkunden: www.essens-ziel.org



www.linkedin.com/in/doreen-vogt0504



[@essensziell_](https://www.instagram.com/essensziell_)