

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



Doreen Vogt



Agenda

Herausforderungen der gesunden Ernährung unterwegs

Was ist Meal Prep?

Vorteile von Meal Prep für Führungskräfte

Beispiele und Best Practices

Implementierung im Unternehmen

Diskussion und Q&A





Doreen Vogt -
Diätassistentin

+ Fortbildungen zu Diabetes, stillen Entzündungen etc.
Arbeit in eigener Praxis mit Klienten
betriebliche Gesundheitsförderung
Ernährungsworkshops
Onlinevorträge
Kurse
u.v.m.



40 % der Arbeitnehmer sagen: „Ich kann erst abends zu Hause essen!“

46 % geben zu: „Ich esse oft stressbedingt!“

38 % klagen: „In unserer Kantine gibt es kein gutes Essensangebot!“

56 % fühlen: „Ich habe keine ausreichende Pause, um gesund zu essen!“

55 % sagen: „Ich vergesse oft zu trinken!“



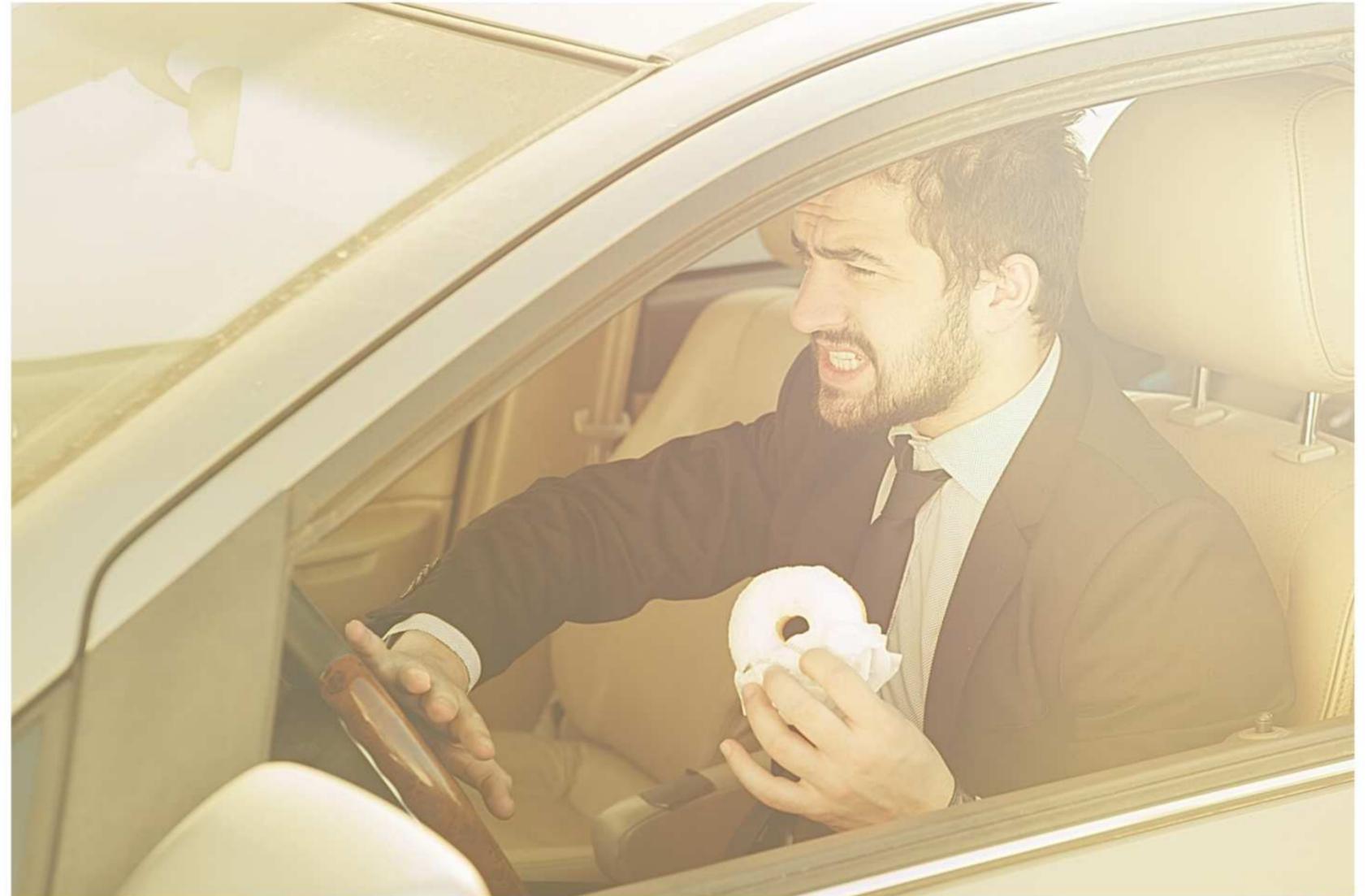
Quellen: Techniker Krankenkasse, IG Metall, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Gallup



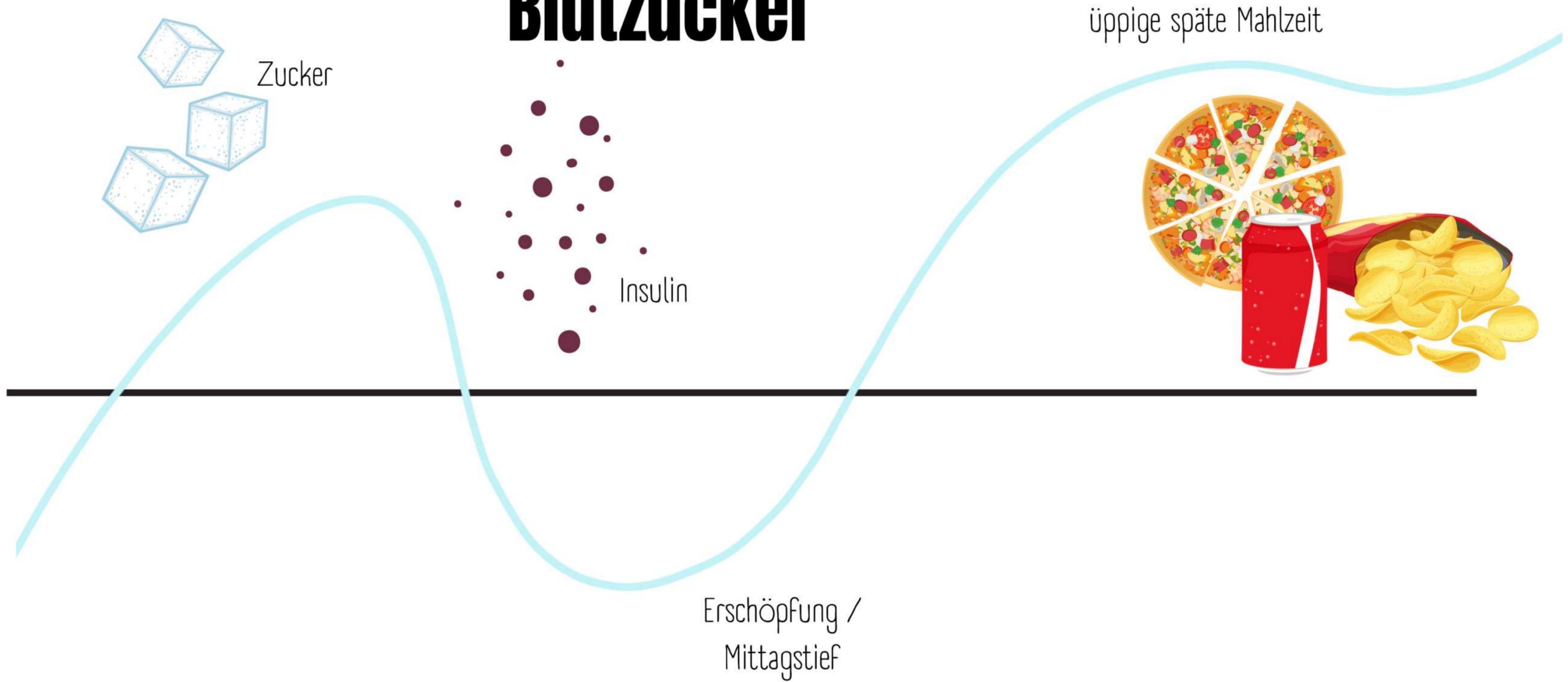
1 Kalorie = 1 Kalorie ?

Stress führt zu Mehrgewicht!

- Sympathisches Nervensystem /
Reduzierte Durchblutung des
Verdauungstraktes
- Verzögerte Magenentleerung
- Veränderte Enzymproduktion
- Ungleichgewicht der Darmflora
- Cortisol
- Blutzuckerschwankungen



Blutzucker





Was ist Meal Prep?

-> steht für "Meal Preparation"

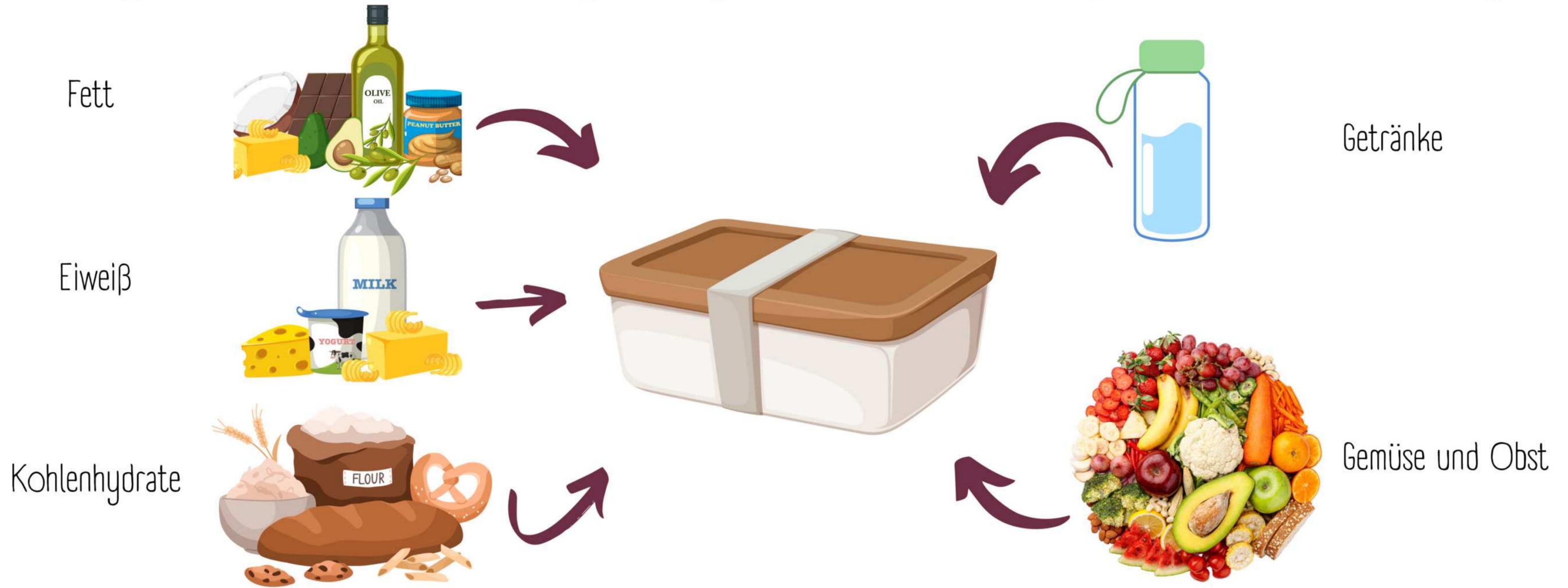
Planung, Zubereitung und Portionierung von Mahlzeiten im Voraus.

Es ist eine Strategie, die hilft, Zeit zu sparen und eine gesunde Ernährung im hektischen Alltag aufrechtzuerhalten.

Ziel ist es, durch eine strukturierte Planung gesunde Mahlzeiten für mehrere Tage oder die ganze Woche im Voraus zuzubereiten.

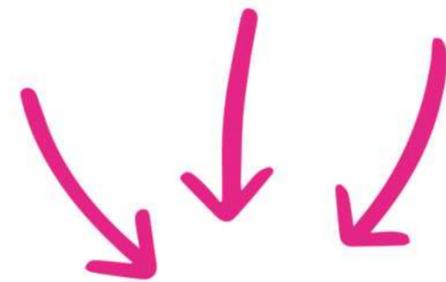
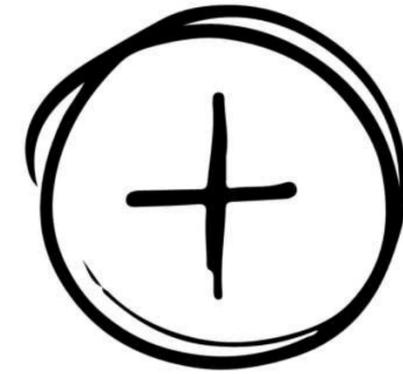


Was gehört zu einer ausgewogenen Ernährung - auch unterwegs!



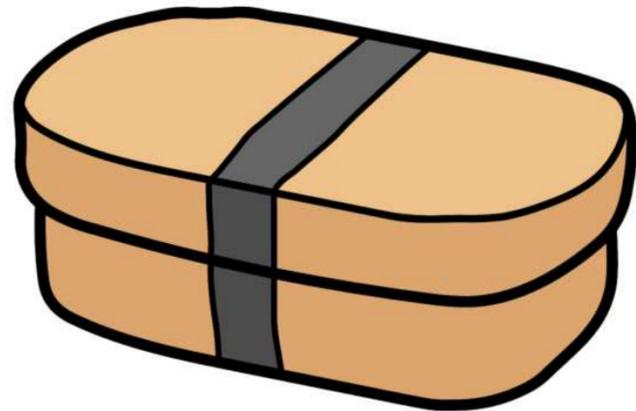
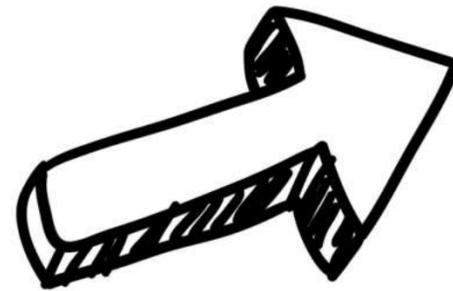


Vielfalt und Kombination



Viele Wege führen ... zur ausgewogenen Mahlzeit

1



Salate - der One Pot zum Mitnehmen

2



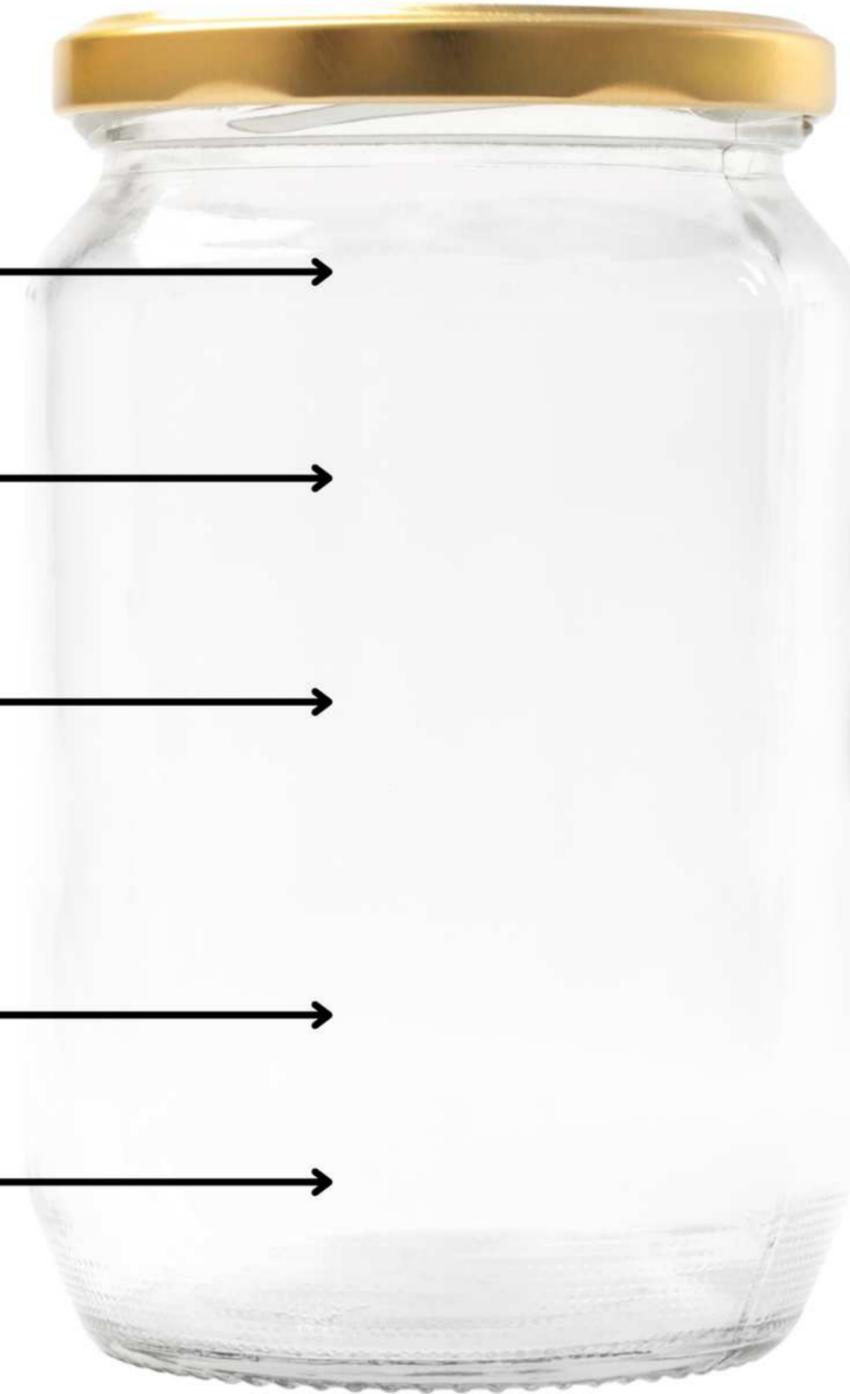
Topping: Kürbiskerne, Walnüsse

Eiweiß, magerer Schinken, Putenbrust,
gekochtes Ei, Hülsenfrüchte

Salate, Gemüse

Reis, Kartoffeln, Nudeln, Quinoa

Dressing, Öl, Vinaigrette, Joghurt



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



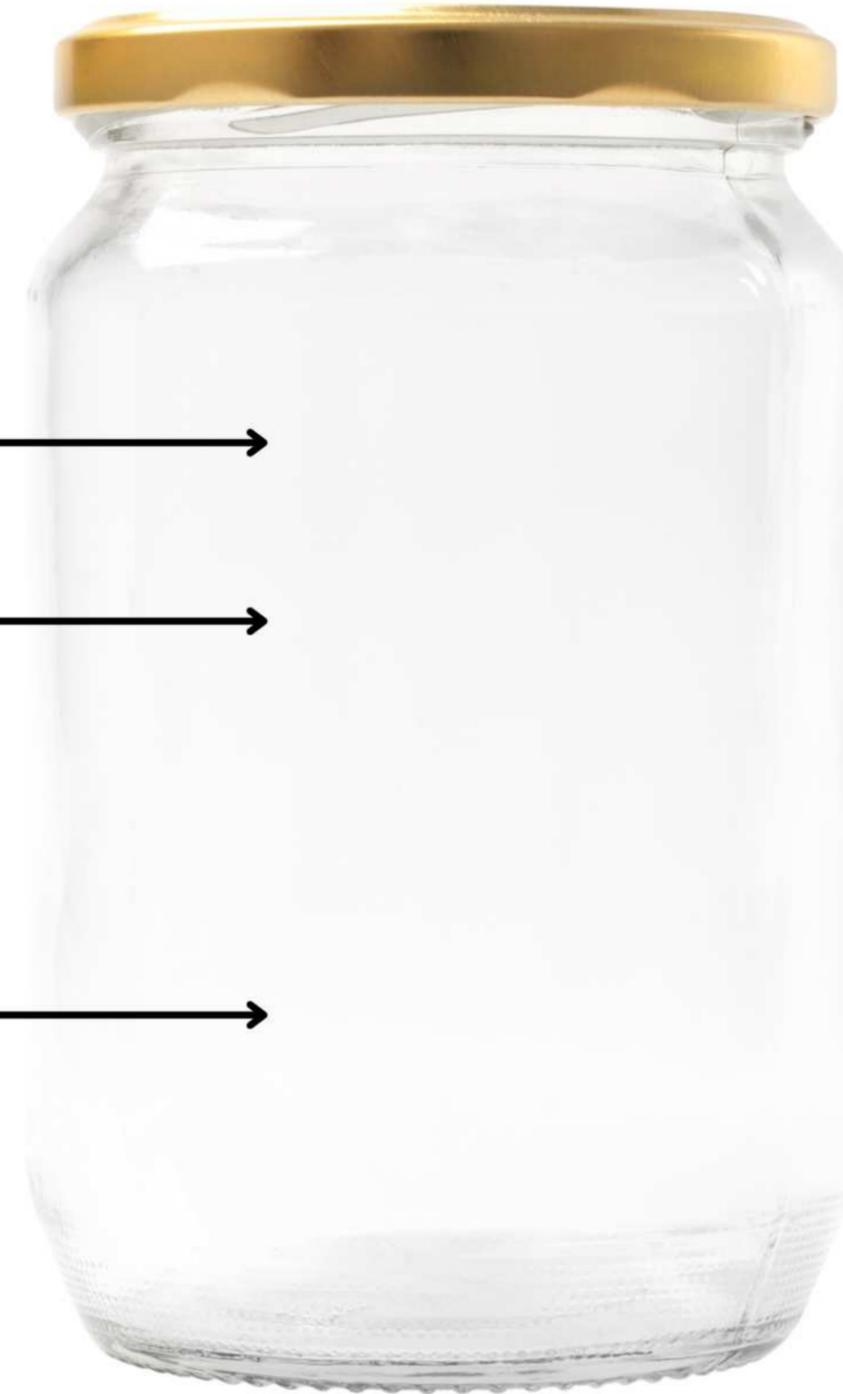
Over Night Oats

Topping: Kokosflocken, Bitterschokolade ,
Nüsse

Obst

Quark, Joghurt, Milch

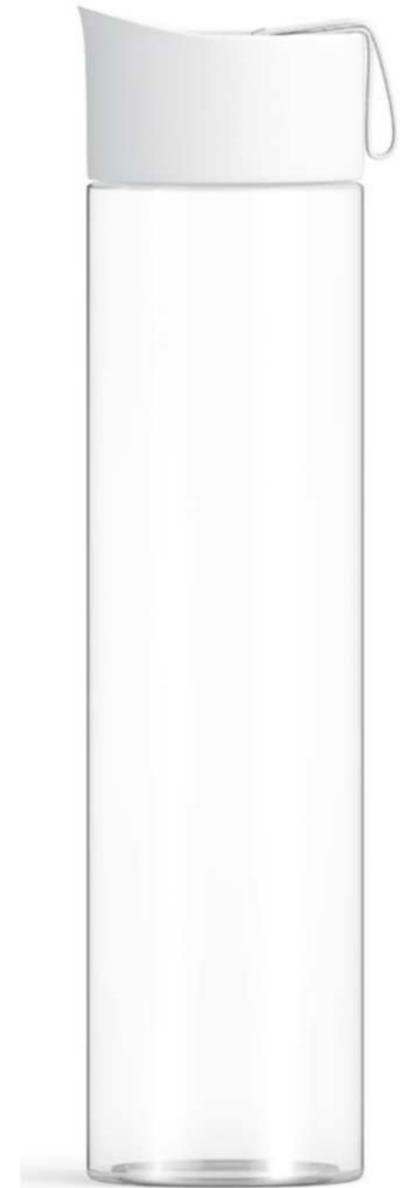
Haferflocken, Hirseflocken



3



4

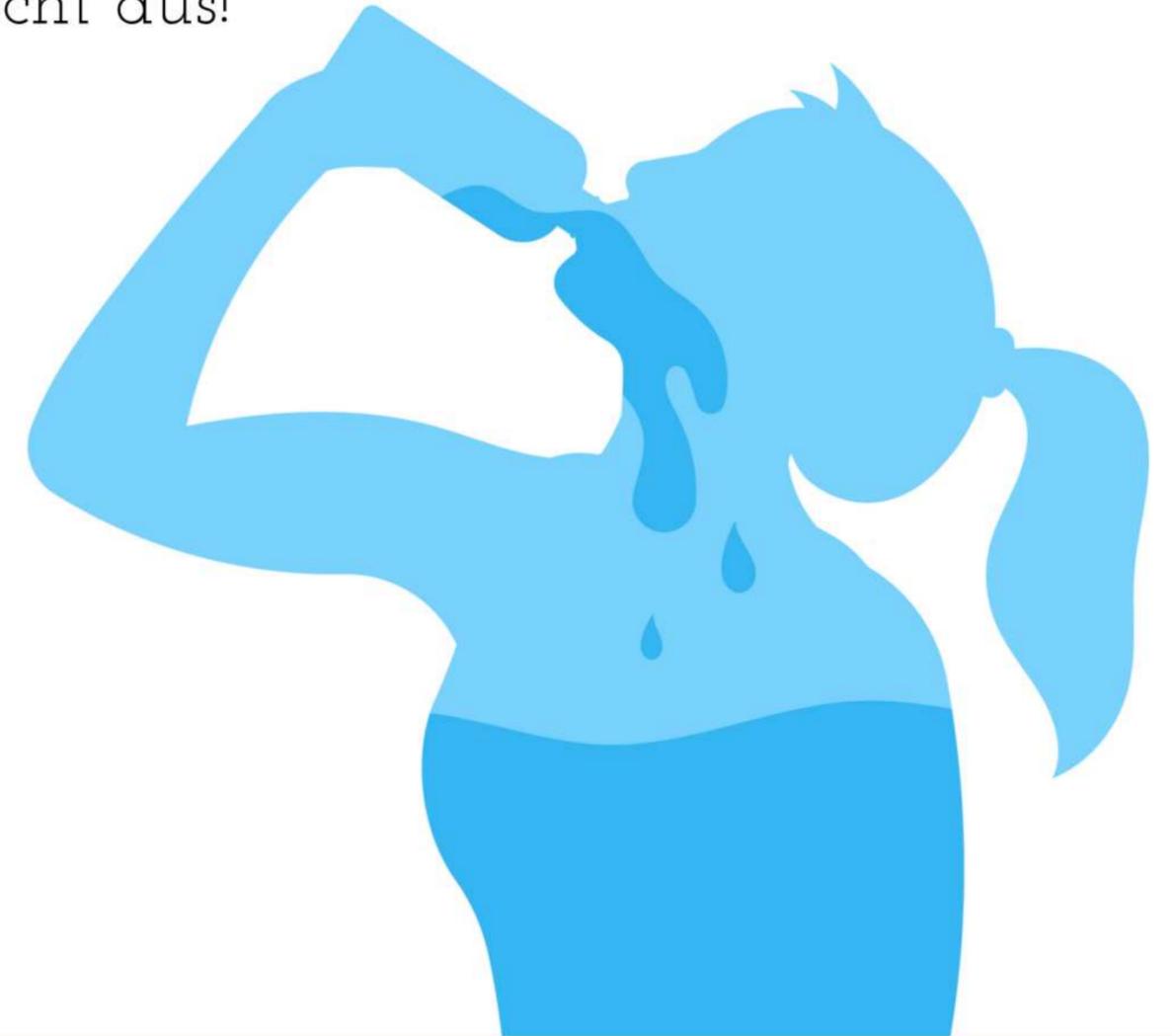


Trinken nicht vergessen !

1,5 liter täglich reichen für die meisten Menschen nicht aus!

5

35 ml x Körpergewicht = Trinkmenge



Was ist das Außendienstler - Getränk Nr. 1!



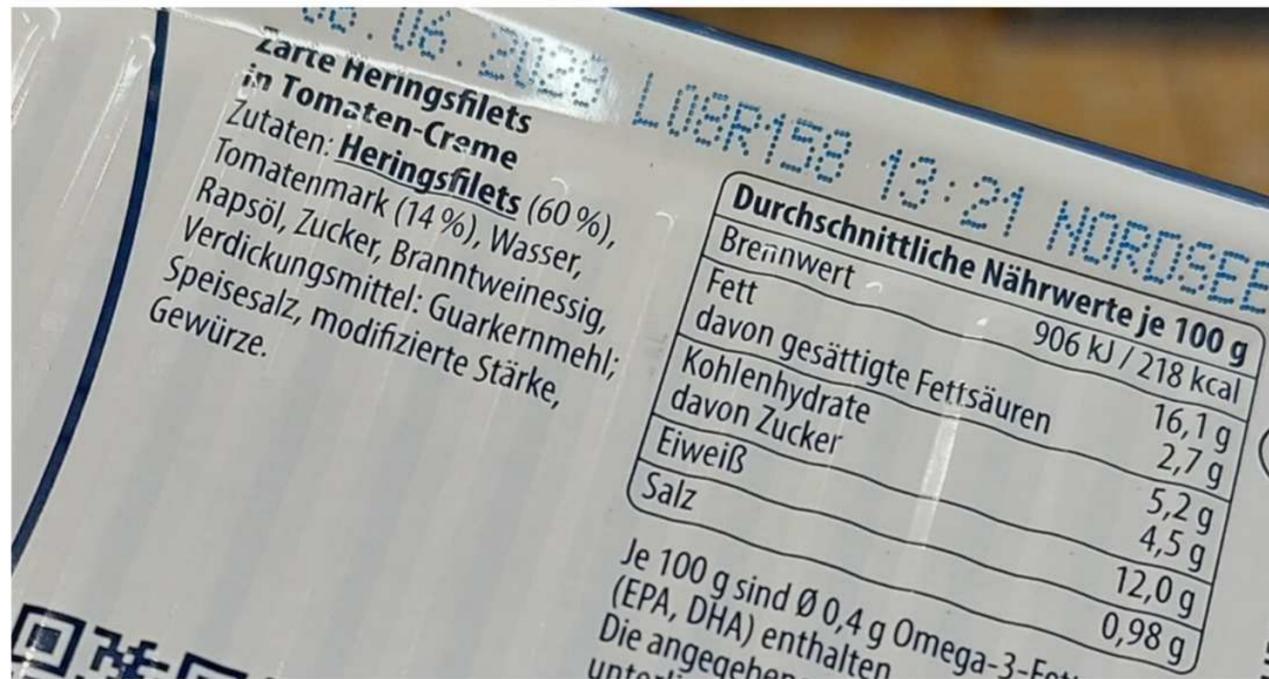
25g - 50g
WHO / DGE | DDG | DAG

Aus dem Markt

6

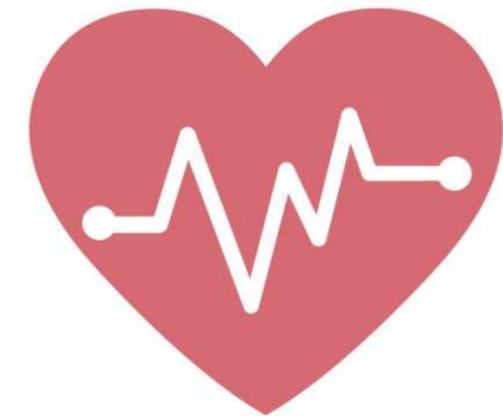


Zutatenlisten richtig lesen



TIEFKÜHLPRODUKTE, KONSERVE & CO. IM CHECK

SIND FIXPRODUKTE IMMER GÜNSTIGER?



PORRIDGE: FIX - PRODUKT VS. DIY

Fix Produkt: Mohnige Banane

Zutaten (1-2 Portionen)

- 100 g Porridgemischung
- Ca. 200 ml Wasser oder Milch oder Milchalternative



Porridge (Hafergetreidebrei) mit Banane und Mohn.
Zutaten: 64,5% Vollkorn-Haferflocken, 22% getrocknete
Bananenstücke, 10% Bananenflocken, 4% Blauschie, Kakao.
Hinweis für Allergiker: Enthält glutenhaltiges Getreide. Kann
Spuren von Milch, Sellerie, Soja, Ei, Senf und Sesam enthalten.

DIY: Porridge Cashew-Banane

Zutaten (1-2 Portionen)

- 60 g Haferflocken
- Ca. 250 ml Milch oder Milchalternative
 - 1 Banane
 - 1 Prise Salz und Zimt
 - 2 EL Cashew-Nüsse
- Eiweiß-Plus: Joghurt oder Quark
 - ggf. etwas Honig



PORRIDGE: FIX - PRODUKT VS. DIY

Fix Produkt: Mohnige Banane

Zutaten (1-2 Portionen)

- 100 g Porridgemischung
- Ca. 200 ml Wasser oder Milch oder Milchalternative

1,50€



Porridge (Hafergetreidebrei) mit Banane und Mohn.
Zutaten: 65,5% Vollkorn-Haferflocken, 21% getrocknete
Bananenstücke, 10% Bananenflocken, 6% Blauschimmel-Reismehl.
Hinweis für Allergiker: Enthält glutenhaltiges Getreide. Kann
Spuren von Milch, Sellerie, Soja, Ei, Senf und Sesam enthalten.

DIY: Porridge Cashew-Banane

Zutaten (1-2 Portionen)

- 60 g Haferflocken
- Ca. 250 ml Milch oder Milchalternative
- 1 Banane
- 1 Prise Salz und Zimt
- 2 EL Cashew-Nüsse
- Eiweiß-Plus: Joghurt oder Quark
- ggf. etwas Honig

1,00€



“GUTE” CONVENIENCE - ALTERNATIVEN

KONSERVEN / GLAS

Sauerkraut

Grünkohl, Rotkohl

Mais

Eingelegtes (Gurken, Rote Bete, etc.)

Hülsenfrüchte (Kidneybohnen, Kichererbsen, etc.)

Oliven (schwarz / grün)

Fruchtpürees (ungezuckert) wie z.B. Apfel- oder Birnenmark

Thunfisch im eigenen Saft



**Achten Sie auf den
Zuckergehalt in Konserven!**



Frisches Gemüse:

- Durch lange Lagerung, Lichteinfall und Kontakt mit Sauerstoff reduziert sich der Vitamingehalt
- Bakterien und Schimmel können sich leichter ausbreiten

TK-Gemüse:

- Durch Schockfrost direkt nach der Ernte bleiben so gut wie alle Mikronährstoffe enthalten, da viele Vitamine licht- und Sauerstoffempfindlich sind
- Lange Haltbarkeit, gut für Notfallgerichte und als Vorrat
- Außerhalb der Saison verfügbares Gemüse in guter Qualität
- Nicht alle O+G-Sorten eignen sich zum Einfrieren

Tipps:

- Saisonale Ware selber einfrieren (z.B. Spargel, Erdbeeren)
- Bei Fertigprodukten auf Zusatzstoffe achten
- Nicht jedes Obst + Gemüse eignet sich gefroren für alle Gerichte (z.B. starkes Wässern von Beerenfrüchten nach dem Auftauen)

IST TK SO GUT WIE FRISCH?



Achtung bei Gemüsemischungen mit Saucen / Würzung:

- Fettgehalt
- Salzgehalt
- Zuckergehalt
- Geschmacksverstärker
- Aromen etc.



PIMP DEIN FERTIGGERICHT CONVENIENCE ABER BESSER



Achtung!

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



- Achtung bei
Gemüsemischungen
mit Saucen / Würzung:
- Fettgehalt
 - Salzgehalt
 - Zuckergehalt
 - Geschmacksverstärker
 - Aromen etc.

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



Praxisteil + Verkostung



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



@essenziell_



www.linkedin.com/in/doreen-vogt0504

