

# Online-Seminar Meal Prepping

Gute Ernährung – sorgfältig geplant

@ **HGM** HOCHSCHULISCHES  
GESUNDHEITS  
MANAGEMENT  
gemeinsam | gesund | gestalten

Gesundheitspartner:



move <sup>up</sup>  
Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

# Ich packe meine Vorratbox mit...

**KATEGORIE 1**  
Gemüse- Vitamine und Mineralstoffe

**KATEGORIE 2**  
Proteine - Sattmacher

**KATEGORIE 3**  
Kohlenhydrate - Energielieferanten

**KATEGORIE 4**  
Soßen, Toppings, Kräuter & Gewürze



**Soße und Kräuter** Vinaigrette  
(Knoblauch, Öl, Zitrone, Salz, Pfeffer) + Petersilie

**Sattmacher**  
Orzo-Nudeln

**Eiweiß**  
Feta & Kichererbsen

**Gemüse**  
Paprika, Zwiebel, Romanasalat

Gesundheitspartner:

# Nährstoffschonend zubereiten.

- Beim Zubereiten können wichtige Nährstoffe verloren gehen
- Bei zu starker oder zu langer Erhitzung können hitzeempfindliche Vitamine zerstört werden
- Beim Garen mit Wasser können teils wasserlösliche Inhaltsstoffe ins Kochwasser übergehen
- Besonders nährstoffschonend:
  - dämpfen
  - dünsten

Gesundheitspartner:

# Einfrieren – do's & don'ts.

Diese Lebensmittel lassen sich **problemlos** einfrieren:

- Gekochte Pasta, Reis, Kartoffeln, Couscous, Saucen, Suppen, Eintöpfe, Currys, Bratlinge, Gemüsepflanzen
- Blanchiertes Gemüse
- Entkerntes Steinobst wie z.B. Pfirsich
- Hartkäsesorten (im Stück oder gerieben)
- Fleisch, Fisch

Blanchieren:

- ✓ Gemüse klein schneiden
- ✓ kurz in Salzwasser garen
- ✓ in eiskaltem Wasser abschrecken

Portionen einzeln einfrieren

Lebensmittel luftdicht verpacken, damit Gefrierbrand verhindert wird

Diese Lebensmittel **nicht** einfrieren:

- Wasserreiches Gemüse & Obst
- z.B. Blattsalate, Gurke, Trauben, Tomaten
- Rohe Kartoffeln
- Milch & (-produkte) wie z.B. Weichkäse, Joghurt, Sahne, ...
- Eier
- Gelatinehaltige Produkte

Gesundheitspartner:

# Meal Prep – Tipps & Tricks.

## Tipps & Tricks für gelungenes Meal Prep

- Größere Mengen vorkochen.
- Langsam beginnen. Zunächst nur 1-2 Mahlzeiten für die Woche vorbereiten.
- Starte mit bereits bekannten Rezepten.
- Gut verpacken – Glascontainer/Meal Prep Container in verschiedenen Größen zur Hand haben.  
→ auslaufsicher & mikrowellengeeignet

Gesundheitspartner:



Alle Rezept-Videos  
online!



SCAN ME

Gesundheitspartner:

