

Vorrats Check - Lebensmittel für Meal Prep Profis



Nachdem der „Nutrition Plate“ dir die perfekte Tellerzusammenstellung gezeigt hat, gibt es jetzt eine Einkaufsliste, die dir hilft, ausgewogene und leckere Gerichte zu zaubern. Mit dieser Liste an gut lagerbaren Lebensmitteln hast Du immer eine gute Grundausstattung zum Meal Preppen zu Hause. Wähle dann immer aus den Kategorien des Tellers aus, auf was du am meisten Lust hast. So bleibt es definitiv abwechslungsreich in deiner Küche.



Komplexe Kohlenhydrate

- Vollkornbrot, Vollkornpasta & Naturreis
- Couscous, Hirse & Bulgur
- Buchweizen Quinoa & Amaranth (Pseudogetreide)
- Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Erbsen (gerne auch aus der Dose)
- Kartoffeln & Süßkartoffeln
- Trockenobst wie Datteln & Aprikosen



Gesunde Fette

- Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl & Olivenöl
- Cashewmus, Mandelmus & Erdnussmus
- Macadamianüsse, Walnüsse, Mandeln, Chia-Samen, Lein- und Hanfsamen sowie Kürbiskerne
- Oliven



Nützliche Add-Ons:

- Tomatenprodukte (stückig oder passiert)
- Kokosmilch
- Tahini (Sesampaste)
- Sojasauce
- Agavendicksaft zum Süßen
- Gewürze zum Aufpeppen deiner Gerichte (beispielsweise Paprikapulver, Currypulver, Kurkuma, Ingwer, Salz und Pfeffer)



Proteine

- Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen & Lupinen (Hülsenfrüchte)
- Dinkel, Hafer, Hirse, Weizenkeime (Vollkorngetreide)
- Soja - Tofu, Tempeh & Seitan
- Buchweizen, Quinoa und Amaranth (Pseudogetreide)
- Nüsse und Samen (Mandeln, Cashewkerne, Walnüsse, Erdnüsse, Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Kürbiskerne & Sonnenblumenkerne)



Kleiner Tipp - Gute Kombinationen, um Proteine besser aufzunehmen: Getreide + Hülsenfrüchte
z.B. Linsensuppe mit Vollkornbrot



Tiefkühlware

- Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl, Spinat & Karotten
- Obst wie Himbeeren, Blaubeeren & Erdbeeren
- Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch & Dill

