

DEIN MEAL-PREP WOCHENPLAN

JUST
SPICES

Damit Du nach all den **Tipps und Tricks** nicht ganz alleine da stehst, haben wir eine **kleine Unterstützung** für Dich vorbereitet.

In diesem **MEAL-PREP PLAN** erhältst Du eine übersichtliche **WOCHENGESTALTUNG** mit köstlichen Rezepten, einer passenden Einkaufsliste und hilfreichen Tipps zur optimalen Vorbereitung. Klicke Dich einfach durch die entsprechenden Bilder und schon wartet eine **passende Rezeptanleitung** auf Dich!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Mandel Overnight Oats	Chia Pudding mit Granola und Banane	Fitness Rührei Bowl	Himbeer Apfel Porridge	Bananen Oats Smoothie
Lachs Bowl	Asia-Bowl	Fruchtiges Thai Curry	Kartoffel Kichererbsen Curry	Sonniger Nudelsalat mit Feta und Zucchini
Bananenbrot	Energyballs	Bananenbrot	Energyballs	Bananenbrot
Salatbowl mit Tofusticks	Fruchtiges Thai Hähnchen	Kartoffel Kichererbsen Curry	Greek Baked Feta Pflanze	Avocado Wrap



VIEL SPASS
UND EINEN GUTEN
APPETIT ♥



DEIN MEAL-PREP WOCHENPLAN

JUST
SPICES

LEBENSMITTEL VORBEREITEN

Wenn Du zum Beispiel am Samstag Deinen Wocheneinkauf erledigt hast, empfehlen wir Dir am Sonntag alle Lebensmittel, die Du unter der Woche brauchst entsprechend vorzubereiten.

Wie kannst Du das machen?

1. Besorge Dir leere, gut verschließbare Boxen oder Gläser und befülle sie mit Lebensmitteln, die Du täglich brauchst. Zum Beispiel: Haferflocken, Nudeln, Reis oder Mehl. Am besten beschriftest Du diese auch gleich im Anschluss, sodass Du immer weißt, wo Du was finden kannst.
2. Wasche Dein Obst und Gemüse sorgfältig ab und ordne es im Kühlschrank ein.
3. Wasche Deinen frischen Salat und gebe ihn anschließend in eine verschließbare Schüssel. Bevor Du die Schüssel verschließt und in den Kühlschrank stellst, solltest Du ein leicht bewässertes Küchentuch darüber legen, dies hält den Salat länger knackig und frisch.



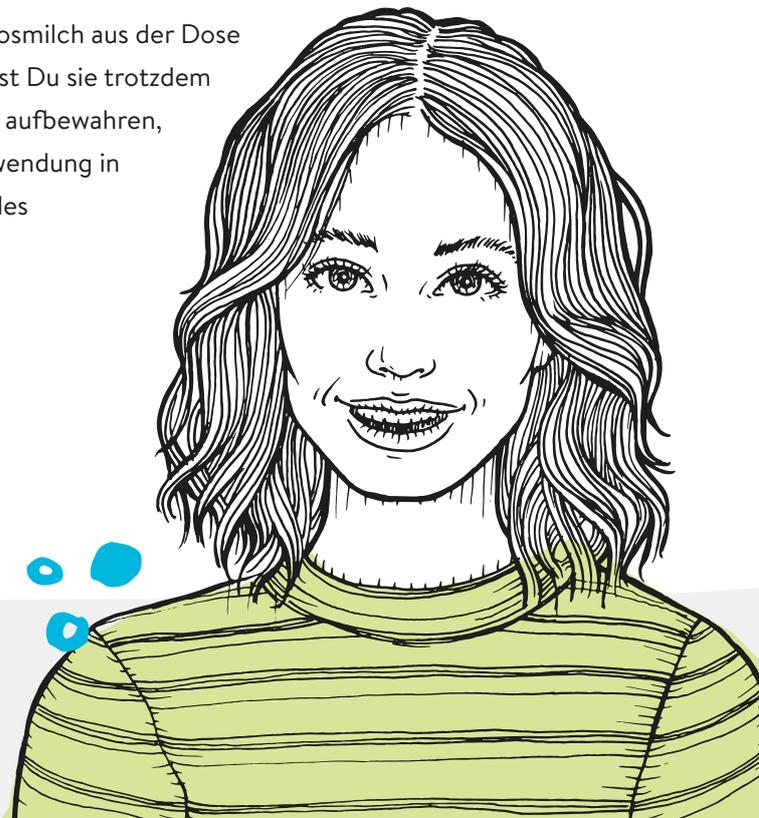
SNACKS VORBEREITEN

Bereite die Energyballs und das Bananenbrot schon am Sonntag vor und fülle beides anschließend in verschließbare Boxen. Du kannst sie dann im Kühlschrank aufbewahren und Dir bei Bedarf etwas nehmen.

Tipp: Energyballs können auch prima im Tiefkühlfach aufbewahrt werden. Nach 10 Minuten sind sie vollständig aufgetaut und Du kannst sie genießen.

ALLGEMEINE TIPPS

Wenn Du Kichererbsen oder Kokosmilch aus der Dose an zwei Tagen verbrauchst, solltest Du sie trotzdem nicht in der Dose im Kühlschrank aufbewahren, sondern sie bis zur weiteren Verwendung in eine Dose oder ein entsprechendes Gefäß umfüllen.



DEINE MEAL-PREP EINKAUFLISTE

JUST
SPICES

VORRATS-ZUTATEN

Chiasamen
Haferflocken
1 Packung Mandeln
Reis
2 Liter Milch
(oder eine Milchalternative)
Nudeln *(Penne)*
Speisestärke
Mehl, Type 405
Olivenöl
Sonnenblumenöl oder Rapsöl
Himbeeren, tiefgekühlt
Naturjoghurt
getrocknete Tomaten *(optional)*
1 Glas Oliven
Ahornsirup *(geht auch Honig etc.)*
2-3 Dosen Kokosmilch
1 Dose Kichererbsen
Feta Käse
1 Packung Tofu
Salz und Pfeffer
1 kg Kartoffeln
1 Hokkaido Kürbis
1 Packung Nüsse nach Wahl
1 Packung Haselnüsse
1 Packung Datteln
1 Butter
Rohrohrzucker
(oder jeden anderen Zucker)
Backpulver
Kakaopulver
Topping deiner Wahl
(Granola, Kokosflocken...)

FRISCHE ZUTATEN

10 Bananen
250 g Blaubeeren
250 g Himbeeren
1 Apfel
1 rote Paprika
1 Rucola Salat
2 Romana Salatherzen
1 Packung Blattspinat, frisch
1 Rotkohlkopf
ein paar Karotten
1 Gurke
Kaiserschoten
(Hinweis: Kaiserschoten sind dasselbe wie Zuckerschoten)
250 g Kirschtomaten
4 Eier
Zwiebeln
1 Zitrone
1 rote Chili
1 Avocado
Basilikum
Petersilie
1 Zucchini *(klein)*
1 kleine Süßkartoffel
300 g Hähnchenbrustfilet
100 g Lachs
Sprossen *(optional)*

