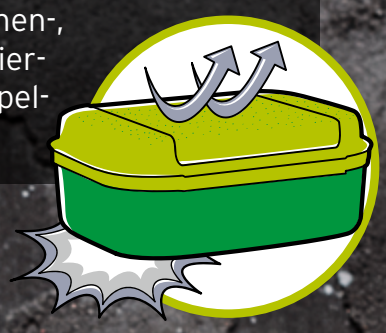
gesundes
unternehmen aktiv!

AOK
Die Gesundheitskasse.
BAYERN

Mit etwas Planung und diesen Tipps klappt es mit dem „Meal Prepping“.

Gesund vorkochen

Sicher lagern und transportieren
Wählen Sie auslauf- und bruchsichere Behälter, damit Ihr Essen nicht in der Tasche landet. Die Gefäße sollten luftdicht schließen, um Vitaminverluste zu vermeiden. Achten Sie auch darauf, dass die Boxen spülmaschinen-, mikrowellen- und gefriertauglich sowie gut stapelbar sind.



Grundzutaten variieren
Wählen Sie Lebensmittel, die sich vielfältig verarbeiten und über mehrere Tage verwenden lassen, wie Kichererbsen, Nudeln und Kartoffeln. Bissfest gedämpftes Gemüse sorgt in Bowls, Dips und Thai-Currys für Abwechslung.

Mal warm, mal kalt
Auch Müslis mit über Nacht eingeweichten Getreideflocken, Früchten und Nüssen sind ideal fürs Meal Prepping. Salate oder Bowls sättigen besser, wenn Sie „Grünzeug“ mit Reis, Nudeln, Kartoffeln, Quinoa, Eiern oder Tofu kombinieren. Grünen Salat immer frisch beifügen, sonst macht er schnell schlapp.

Auf die Haltbarkeit achten
Ungekochtes sollte in den ersten Tagen aufgebraucht werden. Zubereitete Speisen, die fürs Ende der Woche eingeplant sind, sollten Sie besser einfrieren.

Vorsicht geboten
In manchen Lebensmitteln, etwa in Pilzen oder in Spinat, entstehen bei langem Warmhalten schädliche Abbauprodukte. Auch bei Fisch, Ei und Huhn ist hinsichtlich Kühlung und Lagerung Vorsicht geboten. Zum Einfrieren ungeeignet sind Kartoffeln, stark wasserhaltiges Gemüse wie Tomaten und Gurken sowie Milchprodukte wie Joghurt und Buttermilch.

Mit ein wenig Organisationstalent und einer Prise Fantasie gelingt das Meal Prepping. Weitere Anregungen für gesundes Kochen mit wenig Zeitaufwand finden Sie unter:
aok.de > Gesundheitsmagazin > Ernährung > Gesunde Ernährung