



24.2. MEAL PREPPING - gesund essen dank guter Planung

Expertin: Kathrin Peczelt, Privatköchin und FiW-Delegierte in Feldkirchen

1. Warum ist Meal Prepping so wichtig?

Meal Prepping bedeutet das Vorbereiten bzw. Vorkochen von Mahlzeiten, wenn Zeit vorhanden ist - damit in stressigen Phasen bereits gesunde Optionen bereitstehen. Das reduziert spontane, oft weniger nahrhafte Entscheidungen und unterstützt eine ausgewogene Ernährung, die Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Prävention fördert.

2. Häufige Alltags-Herausforderungen, die Meal Prep löst

- Zeitdruck: Mit einem Wochenplan entfällt das tägliche „Was koche ich heute?“
- Ungesunde Spontan-Snacks: vorbereitete Gerichte verhindern Notkäufe.
- Kostenfalle „schnell & teuer“: geplante Großeinkäufe und Grundzutaten sparen Geld.
- Nährstofflücken: selbstgekocht heißt: Du weißt, was drin ist - mit Fokus auf Gemüse, Eiweißquellen und Vollkorn.

3. Was dem „guten Plan“ schadet - und wie man gegensteuert

- Planlos einkaufen → Lösung: Wochenplan + Einkaufszettel vorab erstellen.
- Zu wenig Stauraum/Behälter → Lösung: Dosen/Gläser vorab einplanen (8-10 Boxen + kleine Gefäße für Dressings)
- Zu viele Convenience-Produkte → Lösung: Auf unverarbeitete, regionale, saisonale Lebensmittel setzen.

4. Die wichtigsten Bausteine für erfolgreiches Meal Prepping

Planung (das „Mikrobiom“ des Preppings 🧠)

- Wochenplan erstellen (inkl. Vorrat, Kühl-/TK-Platz checken)
- Einkauf strukturieren: 1-2 größere Einkäufe statt täglicher Spontankäufe

Zusammensetzung der Mahlzeiten

- Ideal: 1/3 Gemüse/Salat/Obst, 1/3 Eiweiß (Milchprodukte, Fisch, Ei, Fleisch, Hülsenfrüchte), max. 1/3 Sättigungsbeilage (Kartoffeln, Reis, Nudeln, Vollkorn)

Effiziente Zubereitung

- Basics in größeren Mengen (z. B. Reis vorkochen und für Bowl/Salat/Bratreis nutzen)
- Batch Cooking + Portionieren/Einfrieren für flexible Wochenplanung

Bewusste Lebensmittelauswahl

- Unverarbeitet, regional, saisonal, möglichst Bio, Vollkorn bevorzugen
- versteckten Zucker vermeiden
- Selbst kochen - du bestimmst Qualität, Gewürze, Fette

5. Praktisch im Berufsalltag - Snacks & To-go-Ideen

- Nüsse + Obst, Joghurt + Beeren, Gemüsesticks + Hummus
- Vollkornbrot mit Aufstrich, Suppe im Thermobecher
- Salate im Glas (Dressing separat) - lange frisch & transportabel

6. Beispielhafte Rezepte/Ideen aus dem Workshop

- Green Goddess Salad (inkl. Dressing zum Vorbereiten)
- Couscous mit Feta & Zitronen-Hähnchen
- Asia Crunch Salat
- Asia-Bratnudeln mit Gemüse & Ei / Bratreis Nasi Goreng
- Birchermüsli / Kinder-Müsli & Jausenbox-Ideen (MO-MI / MI-FR)

7. Küchen-Setup: Was man wirklich braucht

- 2 Töpfe, 1 Pfanne, Sieb, scharfes Messer, Brett, Hobel/Reibe
- Waage, Auflaufform, 8-10 Meal-Prep-Boxen + kleine Dressings-Behälter
- Tipp: Gläser/Boxen beschriften (Inhalt/Datum)

Fazit

Meal Prepping verbindet Struktur und Genuss: Mit überschaubarem Aufwand entstehen abwechslungsreiche, nahrhafte Mahlzeiten, die Zeit sparen, Kosten senken und die bewusste Ernährung im Alltag sichern. Wer sonntags plant und vorkocht, startet entspannter in die Woche - und isst konsequent so, wie es dem eigenen Wohlbefinden guttut.

[Über mich – Kathrin Peczelt](#)

„Ich koche - Sie entspannen!“

[Kathrin Peczelt](#)

www.kp-cooking.com



Eine Veranstaltung von Frau in der Wirtschaft Feldkirchen [FiW - Bezirksstelle Feldkirchen - WKO](#)