



Mealprep Guide

WENN DU DIESEN GUIDE UMSETZT, WIRST DU SCHNELL MERKEN, WIE VIEL LEICHTER ES SEIN KANN, DICH GESUND UND AUSGEWOGEN ZU ERNÄHREN. ✨

COACH MARA

WWW.MARABLECH.DE

Inhaltsverzeichnis

03	Das erwartet dich...
04	Mit Mealprep gewinnst du...
05	Einkaufsliste
06	Mealprep-Basics
07	Mealprep-Tipps für deinen Alltag
8-18	Rezepte + Wochen Plan



DAS ERWARTET DICH...

Schön, dass du dir diesen Mealprep-Guide geschnappt hast! 🌸

Vielleicht kennst du das Gefühl:

Du kommst nach einem langen Arbeitstag nach Hause, bist müde und hungrig – und das Einzige, was dich anlacht, ist der Liefersdienst oder das schnelle Brötchen vom Bäcker. Eigentlich wolltest du es besser machen, eigentlich hattest du gute Vorsätze ... doch der Alltag ist einfach zu voll. Genau dafür ist Mealprep da – dein kleiner Alltagsretter. 💪

Denn wenn du dir nur einmal pro Woche etwas Zeit nimmst, hast du danach für mehrere Tage gesunde, leckere Mahlzeiten griffbereit. Kein Stress, kein ständiges Überlegen, keine Ausreden mehr.

✨ Mit Mealprep gewinnst du:

- ✓ Zeit für die Dinge, die dir wirklich wichtig sind.
- ✓ Energie, weil dein Körper gute Nährstoffe bekommt.
- ✓ Freiheit, weil du nicht ständig grübeln musst, was es zu essen gibt.

Und das Beste: Alle Rezepte in diesem Guide sind alltagstauglich, leicht und in maximal 30 Minuten vorbereitet. So kannst du dich selbst versorgen, auch wenn dein Kalender voll ist.



Einkaufsliste (für 5 Tage, ca. 2000 kcal/Tag)

Stell dir vor, du gehst mit einer klaren Liste einkaufen – kein langes Suchen, keine Spontankäufe, kein Chaos. Alles, was du brauchst, passt in wenige Tüten und versorgt dich für die ganze Woche. 🌿

Damit dir das gelingt, habe ich dir deine Einkaufsliste übersichtlich sortiert:

🍖 Proteine – dein Sattmacher

Hähnchenbrust: 1,5 kg
Lachsfilet: 750 g
Magerquark: 1 kg
Hüttenkäse: 500 g
Eier: 10 Stück

🌾 Kohlenhydrate – deine Energiequelle

Haferflocken: 500 g
Vollkornreis (roh): 500 g
Vollkornwraps: 5 Stück

🌿 Gewürze & Basics – das, was es besonders macht

Salz, Pfeffer, Paprika, Curry,
Kräuter nach Wahl
Zitronensaft (frisch oder aus der Flasche)

🥬 Gemüse & Obst – deine Frische-Kicks

Brokkoli: 750 g
Zucchini: 750 g
Paprika: 500 g
Gurke: 500 g
Tomaten: 500 g
Beeren (frisch oder TK): 500 g
Süßkartoffeln: 1 kg

🥑 Fette & Snacks – deine Sattmacher-Extras

Avocado: 3 Stück
Mandeln: 200 g
Olivenöl: 100 ml
Chiasamen: 100 g

💡 **Tipp:** Berechne die Mengen direkt für alle 5 Tage. So musst du nicht noch einmal los und kannst dich voll und ganz auf deinen Alltag konzentrieren.



Mealprep-Basics



Bevor wir loslegen, ein kleiner Reminder: Mealprep muss nicht perfekt sein. Es geht nicht darum, jeden Tag eine Meisterleistung in der Küche zu vollbringen, sondern dir das Leben leichter zu machen. 🌸

Damit es funktioniert, brauchst du keine Profiausrüstung – nur ein paar Basics:

Deine kleinen Helfer

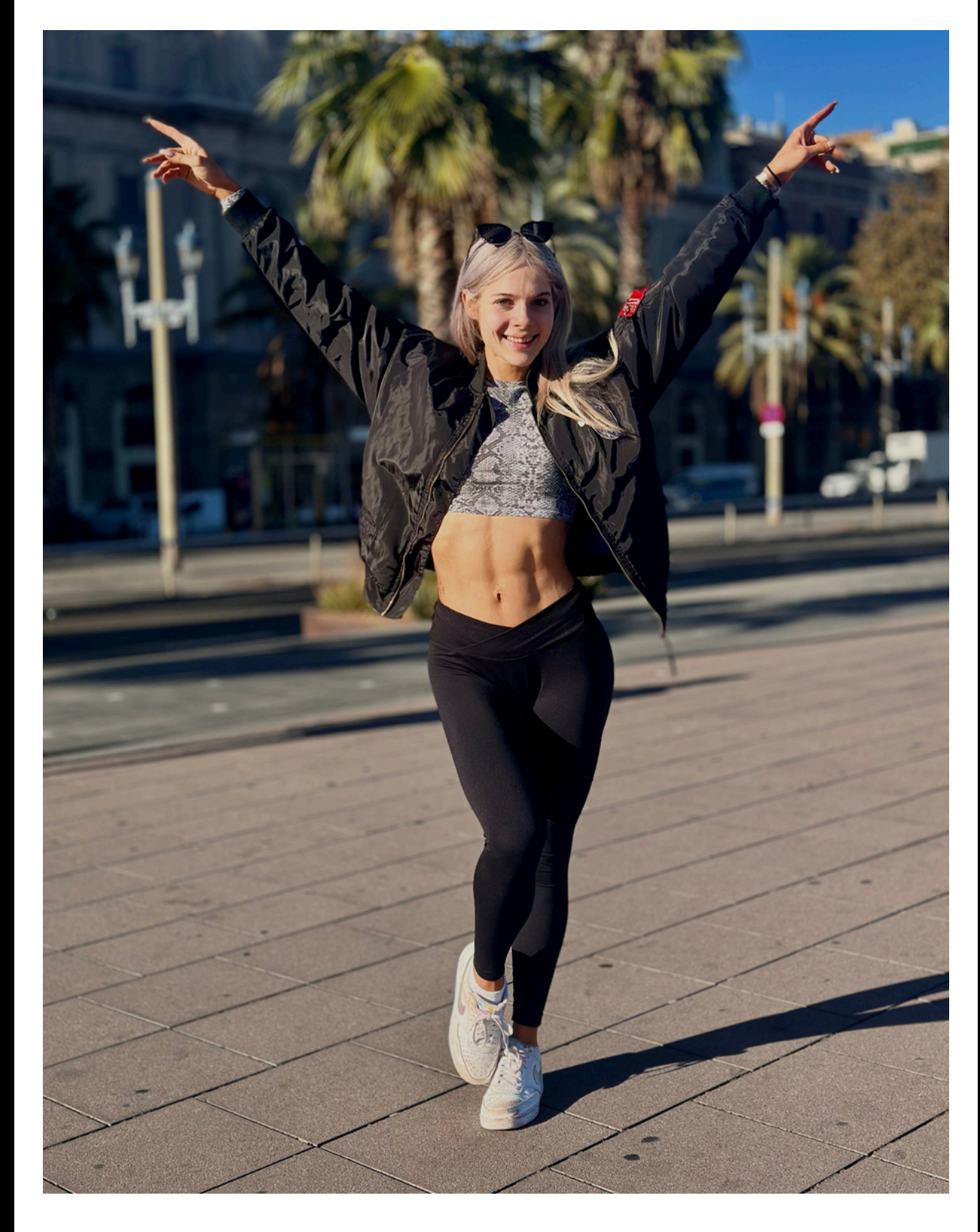
- 6–8 verschließbare Boxen (Glas oder BPA-frei)
- 2–3 Schraubgläser für Overnight Oats oder Snacks
- Küchenwaage & Messbecher
- 2 große Töpfe und 1 Pfanne



⚡ Mealprep-Tipps für deinen Alltag

Mit diesen Basics wird Mealprep zu deinem persönlichen Gamechanger. Du wirst sehen: Schon nach ein paar Tagen fühlst du dich organisierter, leichter und freier. ✨

- ✓ Koche auf Vorrat: Mach gleich größere Portionen Reis oder Süßkartoffeln – das spart Zeit und Nerven.
- ✓ Mix & Match: Schneide einmal Gemüse vor und kombiniere es in verschiedenen Mahlzeiten. So bleibt es abwechslungsreich.
- ✓ Proteine clever zubereiten: Hähnchen und Lachs lassen sich gleichzeitig im Ofen garen – effizient und lecker.
- ✓ Snacks vorbereiten: Kleine Boxen mit Nüssen, Gemüsesticks oder Quark warten dann schon auf dich, wenn der Hunger kommt.



FRÜHSTÜCK

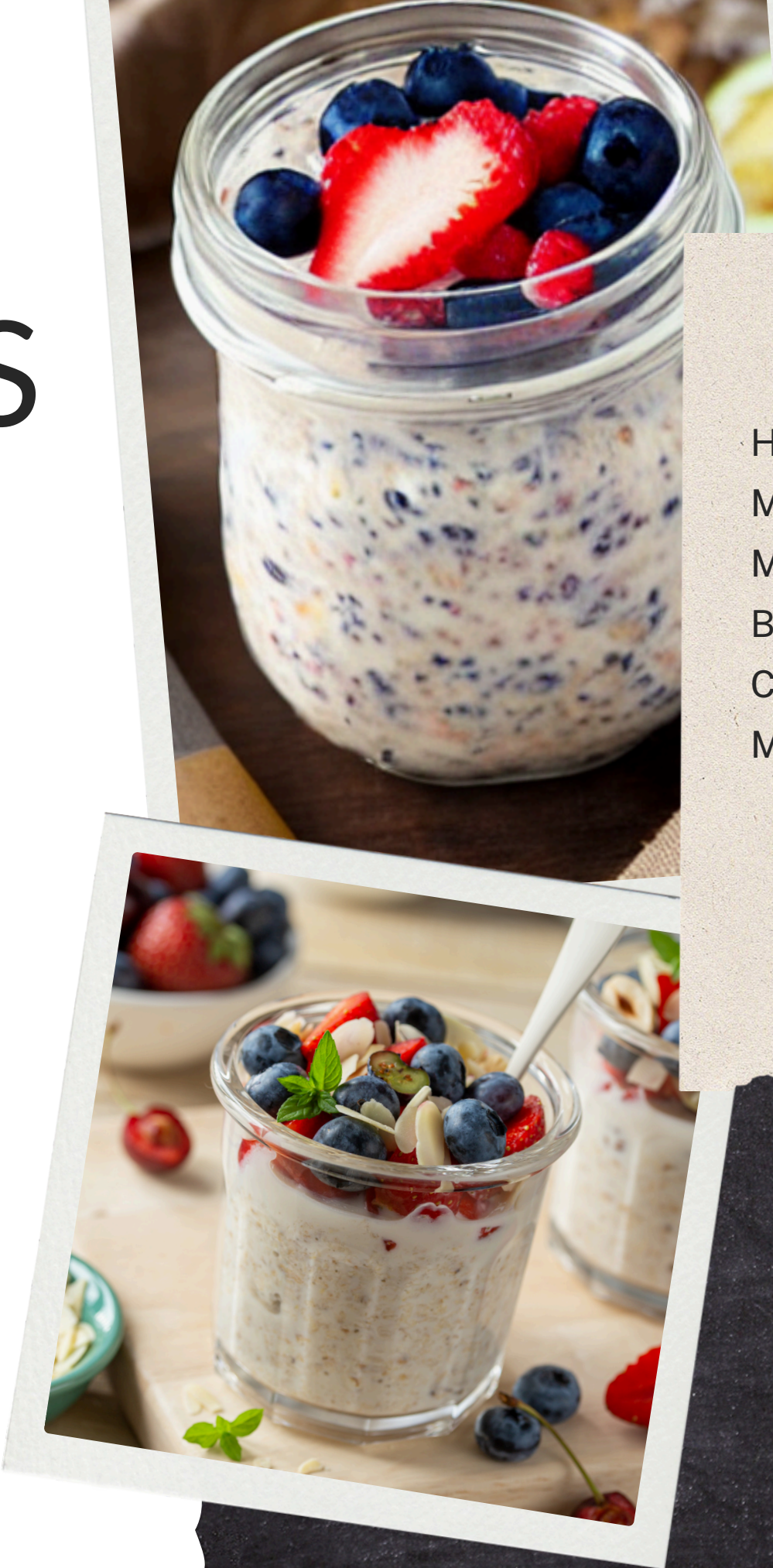


BEERIGE OVERNIGHT OATS

(ca. 450–500 kcal)

Zubereitung:

1. Haferflocken, Milch, Quark und Chiasamen in ein Schraubglas geben.
2. Beeren hinzufügen, Mandeln darüber streuen.
3. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. 🖐️ Am Morgen wartet ein cremiges, fruchtiges Frühstück auf dich – ohne Aufwand.



ZUTATEN

Haferflocken	50g
Magerquark	200g
Milch	100ml
Beeren (frisch oder TK)	100g
Chiasamen	10g
Mandeln	10g

ENJOY!

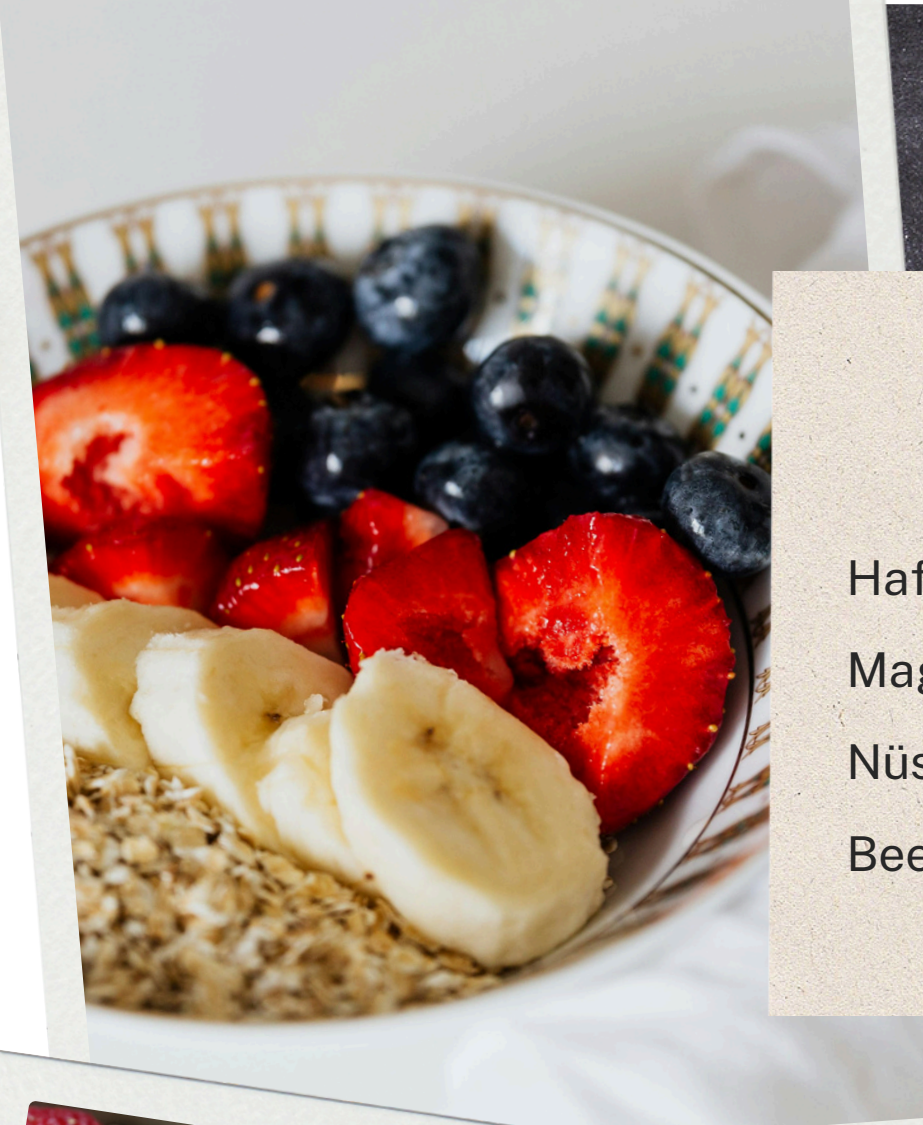
QUARK-BOWL MIT CRUNCH

(ca. 450–500 kcal)

Zubereitung:

1. Quark cremig rühren.
2. Haferflocken und Beeren unterheben.
3. Mit Nüssen toppen.

☞ Ein frisches, proteinreiches Frühstück, das dich lange satt hält.



ZUTATEN

Haferflocken	50g
Magerquark	250g
Nüsse	10g
Beeren (frisch oder TK)	100g



ENJOY!

MITTAGESSEN



BUNTE HÄHNCHEN-BOWL

(ca. 600 kcal)

Zubereitung:

1. Reis vorkochen und in Portionen abfüllen.
2. Hähnchen würzen und in der Pfanne mit ½ EL Olivenöl goldbraun braten.
3. Brokkoli kurz dämpfen oder blanchieren, damit er knackig bleibt.
4. Alles zusammen in eine Bowl geben und mit dem restlichen Olivenöl verfeinern.



ZUTATEN

Hähnchenbrust	150g
Vollkornreis	50 g roh
Brokkoli (o.a grünes Gemüse)	150g
Olivenöl	1 EL
Paprika, Curry, Knoblauchpulver	



ENJOY!

MEDITERRANE REISPFANNE

(ca. 600 kcal)

Zubereitung:

1. Gemüse würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten.
2. Hähnchen in Streifen schneiden und dazugeben.
3. Reis untermischen, mit Kräutern würzen.

☞ Warm oder kalt ein Genuss.



ZUTATEN

Hähnchenbrust	150g
Vollkornreis	50 g roh
Zucchini (o.a grünes Gemüse)	100g
Paprika	100g
Tomaten	50g
Olivenöl	1 EL
Italienische Kräuter, Salz, Pfeffer	

ENJOY!

SNACK



HÜTTENKÄSE- WRAP

(ca. 300 kcal)

Zubereitung:

1. Wrap mit Hüttenkäse bestreichen.
2. Gemüse klein schneiden und darauf verteilen.
3. Avocado in Scheiben legen, Wrap zusammenrollen.

☞ Ideal zum Mitnehmen, leicht und sättigend.



ZUTATEN

1 Vollkornwrap	1
Hüttenkäse	100 g
Paprika	50g
Gurke	50g
Avocado	1/2

ENJOY!

QUARK MIT OBST & NÜSSEN

(ca. 300 kcal)

Zubereitung:

1. Quark cremig rühren.
2. Mit Flav Powder süßen
3. Banane in Scheiben schneiden und mit Mandeln toppen.

☞ Schnell gemacht, aber mit viel Protein und Energie.



ZUTATEN

Magerquark	150g
1 kleine Banane	100 g
Mandeln	10g
Flav Powder (z.b Weider)	

ENJOY!

ABENDESSEN



LACHS & SÜSSKARTOFFELN

(ca. 600–650 kcal)

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln in Würfel schneiden und im Ofen bei 200 °C ca. 25 Minuten garen.
2. Lachs würzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten oder im Ofen garen.
3. Zucchini kurz in der Pfanne schwenken.
4. Alles auf einem Teller oder in einer Box anrichten.



ZUTATEN

Lachsfilet	150g
Süßkartoffeln (gekocht oder gebacken)	200g
Zucchini	150g
Olivenöl	1 TL
Salz, Pfeffer, Zitronensaft	

ENJOY!

SÜSSKARTOFFELPFANNE MIT LACHS-WÜRFELN

(ca. 600–650 kcal)

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln vorkochen, in Würfel schneiden.
2. Lachs in Stücke schneiden und zusammen mit dem Gemüse in der Pfanne anbraten.
3. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

☞ Perfekt, wenn es abends richtig schnell gehen muss.



ZUTATEN

Lachsfilet	150g
Süßkartoffeln (gekocht oder gebacken)	200g
Zucchini	100g
Brokkoli	50g
Olivenöl	1 TL

ENJOY!

Wochenplan (Beispiel)

Tag	Frühstück	Mittag	Snack	Abendessen
Mo	Overnight Oats	Hähnchen-Bowl	Wrap	Lachsfilet + Süßkartoffeln
Di	Quark-Bowl	Mediterrane Reispfanne	Quark + Banane	Lachs-Pfanne
Mi	Overnight Oats	Hähnchen-Bowl	Wrap	Lachsfilet + Gemüse
Do	Quark-Bowl	Reispfanne	Wrap	Süßkartoffelpfanne
Fr	Overnight Oats	Hähnchen-Bowl	Quark + Obst	Lachsfilet + Gemüse

BIST DU BEREIT ?



-8 Kilo



**Kostenloses
Kennenlerngespräch**

DEINE INDIVIDUELLE BEGLEITUNG!

MIT DIESEM GUIDE HAST DU EINEN PLAN, WIE
DU DIR ZEIT, ENERGIE UND NERVEN IM
ALLTAG SPARST.

Wenn du merkst, dass du dir mehr
Struktur und Unterstützung
wünschst, hast du die Möglichkeit, dir
ein kostenloses Erstgespräch für
meine 1:1 Begleitung zu buchen.

Egal ob Fleisch, Vegetarisch oder
Vegan für jeden gibt es ein
Individuellen Weg!

www.marablech.de