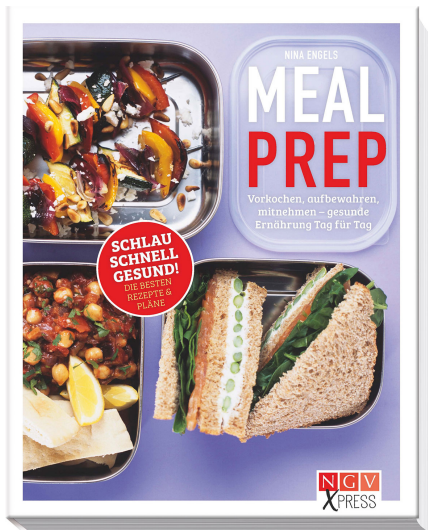


# Meal Prep

## Vorkochen, aufbewahren, mitnehmen

**Meal Prep - ein richtig gute Idee!**



- Selbst kochen statt Fertigkram essen: nur einmal vorkochen und eine ganze Woche lang genießen
- 50 gesunde und stressfreie Rezepte für jeden Tag
- Mit 10 abwechslungsreichen Wochenplänen für zeitsparendes Vorbereiten
- Alle Wochen-Einkaufspläne per Download aufs Smartphone oder zum Ausdrucken!

Meal Prep ist das neue Vorkochen! Statt jeden Tag in der Küche zu stehen, nimmt man sich fürs Meal Prepping nur einen Tag vor, vorzugsweise am Wochenende, um für die ganze Woche vorzukochen. Dabei spielen intelligente und zeitsparende Kombi-Ideen eine große Rolle. 50 Rezepte in 10 abwechslungsreichen Wochenplänen helfen Ihnen dabei, sich in der Mittagspause oder nach Feierabend täglich gesund zu ernähren. Ob Quinoa-Salat, Rote-Linsen-Curry, Zucchini-Röllchen, Auberginen-Auflauf oder Kichererbsen-Möhren-Suppe: Packen Sie alles in Bento-Boxen und Vorratsgläser, stellen sie kühl oder frieren sie ein und freuen Sie sich die ganze Woche über gesunde Salate und fix erhitzte Mahlzeiten. Sagen Sie Kantine und Fertiggerichten ade und essen Sie sich glücklich!

---

**Zielgruppe:**

to-go-Fans, Berufstätige, Studenten

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
kartoniert, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
96 Seiten, Format 16 x 20 cm  
ISBN: 978-3-625-18032-6  
9,99 EURO