



Meal-Prep dein Rettungsanker im Mama-Alltag

Mit Baby geht es nicht um perfekte Ernährung – es geht um Stabilität.

Meal-Prep bedeutet nicht:

„Ich muss stundenlang in der Küche stehen.“

Meal-Prep bedeutet:

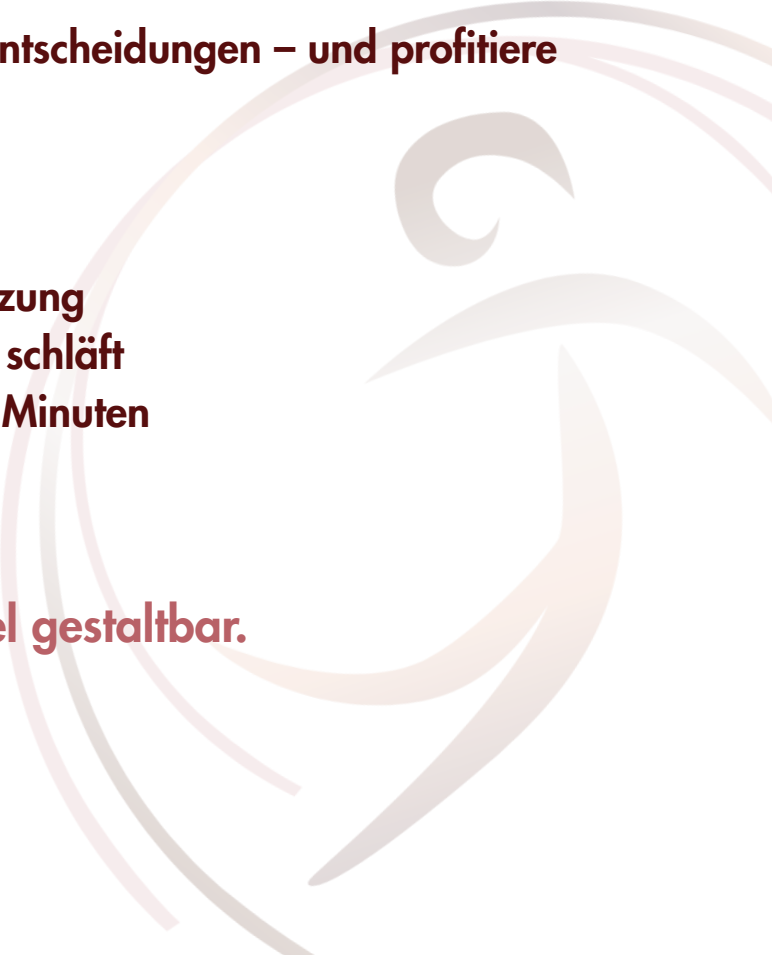
Ich treffe EINMAL pro Woche gute Entscheidungen – und profitiere dann jeden Tag davon.

Dein fester Meal-Prep-Moment

- Samstagvormittag mit Unterstützung
- Sonntagabend, wenn das Baby schläft
- oder zwei kurze Einheiten à 30 Minuten

Wichtig: Es ist dein Ankerpunkt.

Nicht verhandelbar aber flexibel gestaltbar.



Was du wirklich vorbereiten solltest und was nicht

Vergiss komplizierte Rezepte.
Konzentriere dich auf Basics, die sich kombinieren lassen.

Gekochtes, gut verträgliches Gemüse

- **Brokkoli**
- **Zucchini (geschält, Kerne entfernt)**
- **Karotten**
- **Fenchel**
- **Pastinake**
- **Süßkartoffel**
- **Weißkohl oder Spitzkohl (gut gegart)**

Tipp:

Großzügig im Ofen rösten oder sanft dünsten.
Neutral würzen (Salz, etwas Olivenöl) die Gewürze kommen später.

Kohlenhydrat-Basics

(gut vorbereitet = Gold wert)

Je nach Verträglichkeit:

Gekochtes, gut verträgliches Gemüse

- Hirse
- weißer Reis
- Süßkartoffel
- Kartoffeln
- Immer gleich eine große Menge kochen

portionsweise im Kühlschrank (2–3 Tage) oder im Gefrierfach lagern.

Großzügig im Ofen rösten oder sanft dünsten.

Neutral würzen (Salz, etwas Olivenöl) die Gewürze kommen später.

Protein vorbereiten (stressfrei kombinieren)

Je nach Verträglichkeit:

- **hartgekochte Eier**
- **sanft gegarter Fisch (z. B. Kabeljau, Lachs, Seehecht)**
- **Rind- oder Lammhack, schonend angebraten**
- **Hühnerbrühe oder Rinderkraftbrühe**

Tipp:

Protein separat vorbereiten – so bleibt alles flexibel.

Warum Eintöpfe, Suppen & Currys deine besten Verbündeten sind

Sie...

- entlasten den Darm
- sind leicht verdaulich
- wirken wärmend und regulierend
- lassen sich perfekt einfrieren

Und ganz ehrlich:

Löffelessen beruhigt.

Nicht nur den Darm, auch das Nervensystem.

Lektinfreie Meal-Prep-Rezeptideen (alltagstauglich & wandelbar)

1. Sanfte Gemüse-Hirse-Suppe (perfekt für mehrere Tage).

Zutaten:

- 2 Tassen Hirse (gut heiß waschen)
- Karotten, Fenchel, Zucchini
- etwas Sellerie
- Olivenöl
- Salz
- Kurkuma
- optional: Lorbeerblatt

Zubereitung:

Alles weich kochen, fein oder grob pürieren.
→ portionsweise einfrieren.

Abwandlung:

- mit Kokosmilch cremiger
- mit Petersilie oder Schnittlauch frischer
- mit etwas Ghee nährender

2. Ofen-Gemüse-Meal-Prep-Blech

Zutaten:

- Süßkartoffel
- Brokkoli
- Karotten
- Fenchel
- Olivenöl, Salz
- Rosmarin oder Thymian

Alles auf ein Blech, 180 °C ca. 35–40 Minuten.

Kombinieren mit:

- Ei
- Fisch
- Hirse
- oder einfach pur mit Olivenöl

Lektinfreier Wohlfühl-Eintopf

Zutaten:

- Rind oder Lamm
- Karotten
- Sellerie
- Pastinake
- Lauch (weißer Teil)
- Salz, Lorbeer

Lange sanft köcheln lassen → Darm- & Hautfreund pur.

Tipp:

Am nächsten Tag schmeckt er oft noch besser.