

11 Tipps für`s Meal-Prepping + Lunch-Box Zubereitung

Meal-Prepping ist zur Zeit in aller Munde. Dahinter verbirgt sich nichts anderes, als sich sein Essen daheim vorzubereiten und einfach mitzunehmen. Oder sich seine Mahlzeiten regelmäßig vorzukochen, da man im Alltag schlecht Zeit findet, diese regelmäßig zuzubereiten. So kann man bei der Arbeit, unterwegs oder auch in der Freizeit leckeres, selbst gemachtes Essen genießen. Aber, warum ist das eigentlich für viele so attraktiv und was bietet Meal-Prepping für Vorteile? Viele meiner Kunden und Kundinnen bereiten sich gerne ihr Essen für die Mittagspause zu Hause vor. Die Gründe dafür sind sehr unterschiedlich.

Oft besteht nicht die Möglichkeit, sich abwechslungsreiche und gesunde Mahlzeiten oder Snacks zu kaufen. Viele haben auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, oder wollen regelmäßig eine preisbewusste und gesunde Mahlzeit zu sich nehmen. Doch wann lohnt sich Meal-Prepping überhaupt? Wie geht man am besten vor und was kann ich da eigentlich zubereiten? Viele Tipps, Rezept-Ideen und Kniffe habe ich Dir in meinem neuen [Video](#) zusammengetragen.

Du interessierst Dich für ein persönliches Ernährungs-Coaching on- oder offline? Du möchtest Deine Ernährung gesünder und abwechslungsreicher gestalten, weißt aber nicht genau wo Du anfangen sollst? Schreibe mir einfach eine Mail an post@ladylandrand.de mit Deinem Anliegen. Mehr Informationen zum Thema Ernährung & Coaching findest Du auf meiner Homepage ladylandrand.tv.

Habt einen schönen Tag.

Bis ganz bald.

Martina