

MEAL-PREP-SYSTEM

Die Arbeitsblätter zum Buch

Alle Arbeitsblätter aus diesem Buch, gesammelt in einer Datei — ausfüllbar direkt am Bildschirm, speicherbar auf deinem Gerät, kein Konto nötig.

So geht's:

1. Datei herunterladen und auf deinem Gerät speichern.
2. Mit einem PDF-Programm öffnen, das Formulare unterstützt — z. B. „Vorschau“ auf iPhone und Mac, Adobe Acrobat Reader unter Windows und Android.
3. Felder ausfüllen und die Datei speichern. Fertig — Papier oder Drucker brauchst du dafür nicht.

Lieber mit der Hand? Die Seiten lassen sich genauso gut ausdrucken.

KAPITEL 1 · Dir fehlt kein Rezept. Dir fehlt ein Bauplan.

Bauplan statt Willenskraft

Trag ein: Essens-Entscheidung am Tag · wo werde ich schwach?

Essens-Entscheidung am Tag

wo werde ich schwach?

Was läuft in deinem Leben gut, weil es ein System hat statt täglicher Entscheidung?

Wie sehr kämpfst du täglich ums Essen (1–10)

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

„Entscheide einmal mit klarem Kopf. Nicht zwanzigmal müde.“

KAPITEL 2 · Was schlechtes Essen dich wirklich kostet.

Die wahre Rechnung

Trag ein: Kostenstelle: Energie / Bauch / Leistung / Geld · wie betrifft es mich

Kostenstelle: Energie / Bauch / Leistung / Geld

wie betrifft es mich

Wann kommt dein Drei-Uhr-Loch — und was hast du davor gegessen?

Wie stabil ist deine Energie über den Tag (1–10)

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

„Die gratis Pizza ist die teuerste Mahlzeit der Woche.“

KAPITEL 3 · Die 90-Minuten-Sonntagsküche.

Meine Sonntagsküche

Trag ein: Welle 1 lange Sachen / Welle 2 schnelle Bausteine / Welle 3 portionieren

Welle 1 lange Sachen / Welle 2 schnelle Bausteine / Welle 3 portionieren

Erledigt:

- ☐ Boxen besorgt
- ☐ Sonntag geblockt
- ☐ 2 Portionen eingefroren

Welcher Sonntags-Slot passt fest in deine Woche?

„Die produktivste Stunde deiner Woche steht am Sonntag.“

KAPITEL 4 · Die 5 Protein-Bausteine, die alles ergeben.

Meine 5 Bausteine

Trag ein: Baustein · diese Woche dabei? · Menge

Baustein	diese Woche dabei?	Menge

Erledigt:

- ☐ Hähnchen
- ☐ Eier
- ☐ Quark
- ☐ Hackfleisch
- ☐ Hülsenfrüchte

Welche zwei Bausteine isst du zu oft — und welcher kommt neu dazu?

„Fünf Bausteine. Eine Handfläche pro Mahlzeit. Kein Wiegen.“

KAPITEL 5 · Einkaufen wie ein Profi: unter 60 Euro die Woche.

Einkauf unter 60

Trag ein: Kategorie · mein Einkauf · Kosten

Kategorie	mein Einkauf	Kosten

Erledigt:

- ☐ satt eingekauft
- ☐ mit Liste
- ☐ günstige Protein-Varianten

Was hast du letzte Woche für Lieferdienst und Kantine ausgegeben — und was spart das System?

„Geh nie hungrig einkaufen. Hunger kauft teuer.“

KAPITEL 6 · Das Bausteine-Prinzip: 10 Blöcke, unendlich kombinierbar.

Mein Baukasten

Trag ein: Block 1–10 · diese Woche dabei?

Block 1–10

diese Woche dabei?

Deine drei Saucen

Erledigt:

- ☐ 5 Blöcke gewählt
- ☐ Formel angewendet
- ☐ 3 Saucen gemacht

„Koch keine Rezepte. Bau Mahlzeiten.“

KAPITEL 7 · Das Jahr in vier Plänen: damit es nie langweilig wird.

Mein Essens-Jahr

Trag ein: Saison · mein Gemüse · meine Sauce

Saison	mein Gemüse	meine Sauce

Was hängt dir gerade zum Hals raus — und was wechselst du als Erstes?

Erledigt:

- ☐ Saison erkannt
- ☐ Gemüse getauscht
- ☐ Sauce gewechselt

„Routine im Ablauf. Abwechslung auf dem Teller.“

KAPITEL 8 · Wenn die Woche explodiert: die 15-Minuten-Notfall-Version.

Mein Notfallplan

Trag ein: Säule: Tiefkühl-Vorrat / Notfall-Einkauf / die eine Regel · mein konkreter Schritt

Säule: Tiefkühl-Vorrat / Notfall-Einkauf / die eine Regel

mein konkreter Schritt

Erledigt:

- ☐ 2 Portionen eingefroren
- ☐ Notfall-Liste im Handy
- ☐ Regel verankert

Welche Woche zerschießt dir am ehesten den Plan — und wie fängst du sie ab?

„Schütz die Kette, nicht die Perfektion.“

KAPITEL 9 · Vom Chaos-Esser zum Mann mit Plan.

Mann mit Plan

Was hat sich seit Kapitel 1 verändert — Energie, Bauch, Kopf, Geld?

Wie sehr ist dein Essen schon ein System statt täglicher Kampf (1–10)

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

Wie sieht deine Essens-Woche in einem Jahr aus?

„Einmal entscheiden. Dann frei sein. Das ist das ganze System.“