



HANNAH  
FREY

# Zuckerfrei

FÜR

# BERUFSTÄTIGE

**Schnelles** für den Feierabend –  
**Fixes** zum Mitnehmen

HANNAH FREY

Zuckerfrei

FÜR

BERUFSTÄTIGE

**Schnelles** für den Feierabend –  
**Fixes** zum Mitnehmen

Weltbild



# INHALT

4	Vorwort
8	Zuckerfrei im Job
10	Convenience-Produkte
12	#timesaver
14	Transportbehälter
16	#mealprep
18	On the Road
22	#mealplan
24	Wochenplan Frühling
26	Wochenplan Sommer
28	Einkaufslisten Frühling & Sommer
30	Wochenplan Herbst
32	Wochenplan Winter
34	Einkaufslisten Herbst & Winter

## Die Rezepte

38	Basics & Snacks
46	Frühstück
70	Mittag- & Abendessen
136	Wochenplan zum Kopieren
138	Rezeptregister
144	Meal Prep FAQ



Viele nehmen sich immer wieder vor, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, rechtzeitig aufzustehen und ganz in Ruhe zu frühstücken – um dann doch wieder in letzter Minute das Haus zu verlassen und auf dem Weg zur Arbeit beim Bäcker ein belegtes Brötchen zu kaufen. Mittags geht es in die Kantine oder ins Restaurant, später gibt es Süßigkeiten gegen die aufkommende Müdigkeit und abends ein schnelles Fertiggericht. Wenn es dir ebenfalls schwerfällt, dich im Arbeitsalltag gesund zu ernähren, bist du nicht alleine – Stress und Zeitmangel sind die Hauptgründe dafür. Mir ging es früher genauso.

Heute weiß ich: Mit etwas Planung und Vorbereitung kann ich auch in sehr arbeitsintensiven Phasen die ganze Woche über morgens, mittags und abends vernünftig essen – und all den Zucker meiden, der in Brötchen, Kantinegerichten und TK-Pizza steckt. Mein größter Gewinn dabei: Das Mittagstief, das ich oft hatte, ist Geschichte – und ich arbeite konzentrierter und effizienter.

Damit auch dir das »Projekt: Zuckerfrei« trotz Vollzeitjob, Freizeitstress und wenig Zeit zum Kochen garantiert gelingt, gebe ich dir alles Nötige an die Hand: Leckere, schnell zubereitete Rezepte ohne raffinierten Zucker und künstliche Zuckeraustauschstoffe – für zu Hause oder als To-go-Gericht. Geniale Tipps & Tricks zur Organisation und für einfaches Meal Prep sowie clevere Meal Plans für jede Jahreszeit samt passenden Einkaufslisten. Und außerdem noch ein paar Hilfestellungen, wenn du berufsmäßig oft »on the road« bist und in Restaurants und Hotels essen musst.

Zudem kannst du auf meinem Blog [www.projekt-gesund-leben.de](http://www.projekt-gesund-leben.de) und in meiner »Projekt: Zuckerfrei«-Facebook-Gruppe sowie auf Instagram unter #projektzuckerfrei deine Erfahrungen teilen und dir Unterstützung holen.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Hanna Frey

# ZUCKERFREI IM JOB

Sich im stressigen Arbeitsalltag gesund zu ernähren, ist nicht einfach. Mit etwas Organisation und den Easy-going-Rezepten aus diesem Buch lässt sich eine Ernährung ohne raffinierten Zucker und künstliche Zuckeraustauschstoffe aber ganz simpel umsetzen.

**N**ur wer selbst kocht, weiß wirklich, was in seinem Essen steckt – und kann zugesetzten Zucker meiden. Im Job ist das aber gar nicht so einfach: Während große Unternehmen oft nur Kantinenessen anbieten, steht einem in vielen kleineren Büros ausschließlich ein Wasserkocher und eine Kaffeemaschine zur Verfügung. An anderen Arbeitsplätzen gibt es dagegen eine vollausgestattete Küche, sodass sich jeder das vorbereitete Mittagessen problemlos aufwärmen kann. Aber egal, welche Situation man vorfindet – es gibt immer eine Lösung. Wer keine Möglichkeit zum Erwärmen seiner Speisen hat, kann sich zum Beispiel eine Instant-Suppe (s. S. 99) vorbereiten, für die es lediglich heißes Wasser braucht. Oder vorgekochte Mahlzeiten werden in Isolierbehältern warm gehalten. Damit jeder für seine Arbeitswoche rundum bestens gerüstet ist, gibt es hier die wichtigsten Infos.

## PLANEN IST ALLES

Erster Schritt: Optimal ist es, die Mahlzeiten komplett für eine ganze Woche durchzuplanen. Das verschafft einem einen wunderbaren Überblick und man kann gezielt einkaufen und vorbereiten. Ich nehme mir dafür samstags immer eine halbe Stunde Zeit.

Zweiter Schritt: Steht der Wochenplan, ergibt sich daraus der Einkaufszettel. Alle Zutaten, die für die geplanten Gerichte benötigt werden, kommen auf den Zettel. Dann wird die Einkaufsliste mit dem Vorrat abgeglichen. Übrig bleiben alle Lebensmittel, die man besorgen muss.

Einen Wochenplan für jede Jahreszeit samt zugehöriger Einkaufsliste findest du hier im Buch ab S. 24. Entweder du übernimmst diese Ideen und Vorschläge (du kannst sie aber gerne auch noch verändern), oder du stellst dir deinen eigenen Plan zusammen (Tipps dazu gibt es auf S. 22/23).

# CONVENIENCE-PRODUKTE

Wer schnell und zuckerfrei kochen möchte, kann hierbei sogar auf vorgefertigte Lebensmittel zurückgreifen, denen oft ein negatives Image anhaftet. Mit ihnen kannst du in der Küche jede Menge Zeit einsparen, sie sind perfekt für die Vorratshaltung geeignet – und es gibt unter den Convenience-Produkten durchaus auch solche, die frei von zugesetztem Zucker sind. Ein Blick auf das Etikett reicht aus, um das herauszufinden.



## TK-OBST & TK-GEMÜSE

Tiefgekühltes Obst und Gemüse ist superpraktisch: Auch außerhalb der Saison hast du immer verschiedene Sorten zur Hand. Außerdem werden die Lebensmittel direkt nach der Ernte tiefgefroren, sodass ein Großteil der Vitamine erhalten bleibt. Zudem sind das Obst und Gemüse bereits küchenfertig vorbereitet, es muss also nicht mehr gewaschen, geputzt und geschnitten werden. Was jede Menge Zeit spart! Alles, was du benötigst, ist etwas Platz im Tiefkühlfach. Achtung beim Kauf: Insbesondere TK-Obst (Beeren) wird oftmals Zucker zugesetzt, also das Überprüfen der Zutatenliste keinesfalls vergessen. Meine Favoriten aus dem TK-Fach: Beeren jeder Art, Spinat, Blumenkohl, Champignons.



# #TIMESAVER

Man muss nicht stundenlang in der Küche stehen, um zuckerfreie Mahlzeiten vorzubereiten. Hier ein paar Tipps, die helfen Zeit zu sparen.

## EINMAL KOCHEN

→ ZWEIMAL ESSEN!

Die Zeit in der Küche kann man bestens nutzen! Einfach das Gericht in größerer Menge kochen und dann einen Teil davon nach dem Auskühlen entweder einfrieren oder am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen.



## DAS A & O: ORGANISATION!

Hat man die benötigten Lebensmittel bereits zu Hause und ist die Küche so aufgeräumt, dass auf Anhieb alles zu finden ist, steht einem schnellen Arbeiten nichts mehr im Weg. Also unbedingt gut planen und Ordnung halten!



## ONE-POT-GERICHTE...

**...sind echte Zeitsparer: Wenige Zutaten werden im Handumdrehen vorbereitet und dann in nur einem Topf gegart. Auch der Abwasch hält sich so in Grenzen.**

# TRANSPORT- BEHÄLTER

Eine perfekte »Verpackung« ist das A und O für alle To-go-Mahlzeiten. In Lunchboxen & Co. lassen sich vorgekochte Gerichte und kleine Snacks bestens aufbewahren und mit zur Arbeit nehmen.

Wichtig ist: Alle Behälter sollten luftdicht verschließbar und auslaufsicher sein. Mit spülmaschinengeeigneten Behältern spart man zusätzlich Zeit beim Abwasch.

Sehen Gläser und Box dann noch extraschick aus, macht das Essen daraus auch noch richtig Spaß.



## EINMACHGLÄSER

Stabile Einmachgläser mit Schraubverschluss sowie Drahtbügelgläser sind umweltfreundlich, wiederverwendbar, für gewöhnlich auslaufsicher und sie können in die Spülmaschine gesteckt werden. Perfekt! Gläser mit 700 ml Fassungsvermögen eignen sich ideal für Hauptgerichte, Salate oder Instant-Suppen. In 500-ml-Gläser passen Overnight-Oats, Joghurt und Müsli. Dressings für Salate finden in kleineren Gläsern (100–150 ml) ihren Platz. Tipp: Statt neue Gläser zu kaufen, kannst du jederzeit auch gründlich gesäuberte Gläser von Kichererbsen & Co. für den Transport deiner Gerichte verwenden! Diese Gläser eignen sich übrigens auch ganz wunderbar zum Organisieren deiner Vorratsschränke: Linsen, Quinoa, Hirse, Chia-Samen, Nüsse und vieles mehr einfüllen, das Glas beschriften, fertig.



### OFENFESTE TRANSPORTBEHÄLTER

Dank hitzebeständiger Transportbehälter aus speziellem Glas können Aufläufe, Lasagne und andere Ofengerichte gleich darin zubereitet werden. Nach dem Backen bzw. Garen eine Portion herausnehmen, auf einen Teller geben und essen. Rest auskühlen lassen, den Behälter mit dem passenden Deckel verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen kann dann das übrige Gericht – ohne Umfüllen – gleich mit zur Arbeit genommen werden. Alternativ den Rest nach dem Auskühlen einfrieren. Ofenfeste Transportbehälter sind in diversen Größen erhältlich, sie dürfen in die Spülmaschine und in die Mikrowelle, und es kann nichts auslaufen.



### LUNCHBOXEN

Die ideale Lunchbox ist aus Edelstahl, gut stapel- und luftdicht verschließbar sowie auslaufsicher. Zudem hat sie mehrere Fächer. Diese sind besonders praktisch, wenn neben der Hauptmahlzeit auch noch Snacks wie Nüsse oder klein geschnittenes Obst in der Box transportiert werden sollen. Stylistische Alternative: die aus Japan stammende Bento-Box. »Bento« bedeutet eine Auswahl von Speisen, die in einem speziellen Behälter mit Trennwänden transportiert und dann auswärts gegessen werden. Bento-Boxen gibt es in vielen Ausführungen, sie lassen sich stapeln und mit einem Gummiband fixieren. Was in die Bento-Box kommt, entscheidet jeder selbst.



### ISOLIERBEHÄLTER

Isolierbehälter aus Edelstahl sind optimale Begleiter für unterwegs. Sie halten Porridge, Suppen oder andere Hauptgerichte warm, Salate, Smoothies oder Joghurt kalt – und das über mehrere Stunden hinweg! Wer morgens Zeit hat, bereitet zum Beispiel ein Porridge zu und füllt es in den Behälter. Gerichte vom Vorabend noch einmal aufwärmen und dann in die Thermobox geben. Diese Behälter sind besonders praktisch, wenn du am Arbeitsplatz keine Möglichkeit zum Aufwärmen hast. Gewöhnlich sind sie auslaufsicher und spülmaschinenfest. Achtung: für Mikrowelle, Backofen oder Tiefkühlfach sind sie leider nicht geeignet!

# #MEALPREP

Um sich im Arbeitsalltag – ganz ohne Stress – gesund ernähren zu können, werden die Mahlzeiten einfach im Voraus zubereitet. Die Idee ist nicht neu, dafür aber brandaktuell! Hier die wichtigsten Tipps dazu:

## MEAL PREP 1×1

Fünf Punkte, die einen reibungslosen Ablauf garantieren:

- 
- 1. Wochenplan erstellen**
  - 2. Einkaufsliste schreiben**
  - 3. Zutaten einkaufen**
  - 4. Gerichte vorkochen und portionieren**
  - 5. Mahlzeiten mitnehmen, bei Bedarf aufwärmen, genießen**



## ZEIT NEHMEN!

Die Wochenplanung, der Einkauf und die Vorbereitungsarbeiten sind ausschlaggebend für das Gelingen. Unbedingt dafür ausreichend Zeit investieren, zum Beispiel samstags und sonntags. Es lohnt sich!

## 1A-LAGERHALTUNG

**Trockenvorräte, Eingemachtes & Co. sollten stets griffbereit sein. So kann man – in Kombination mit frischem Obst und Gemüse – jederzeit seine Meal-Prep-Mahlzeiten zubereiten.**

# #MEALPLAN

Der Wochenplan ist die Basis jedes Meal Preps. Jeder kann ihn sich problemlos selbst zusammenstellen. Infos dazu gibt es hier. Alternativ die fertigen Pläne auf den nachfolgenden Seiten verwenden.

## GESUND MUSS ES SEIN!

Darum bei der Zusammenstellung des Wochenplans (= was wird wann gegessen) unbedingt auf ausreichend Abwechslung achten. Auf den Teller gehören:

- **Proteine (z. B. Fleisch, Fisch, Quinoa, Hirse)**
- **komplexe Kohlenhydrate (z. B. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse)**
- **gesunde Fette (z. B. Nüsse, Olivenöl, Avocado)**



## UNBEDINGT AN ZUCKERFREIE SNACKS DENKEN!

### GUT KOMBINIERT

Am besten Rezepte wählen, bei denen dieselben Zutaten verwendet werden. So hält man die Einkaufsliste klein und gibt weniger Geld aus.

### EIN HOCH AUF DIE JAHRESZEITEN

**Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – Obst und Gemüse schmecken zur Saison am besten. Also beim Planen auf passende Gerichte achten.**

# WOCHENPLAN: SOMMER

## Vorbereitungen am Sonntag für die kommende Woche:

1 Portion **Himbeer-Overnight-Oats** (S. 60) für das Frühstück am Montagmorgen zubereiten • 1 Portion **Caprese-Salat im Glas** (S. 78) für Montagmittag zubereiten • 2 Portionen **Gemüsesticks mit Bohnenhummus** (S. 50) zubereiten; jeweils 1 Portion dient als Snack für Montag und Mittwoch • 10 **Oatmeal-Energy-Balls** (S. 44) formen; davon ist jeweils 1 Kugel ein Snack für Dienstag, Donnerstag und Samstag, Rest einfrieren.

### Montag

**Frühstück:** 1 Portion Himbeer-Overnight-Oats (S. 60)

**Snack:** 1 Handvoll Mandeln (ca. 30 g)

**Mittagessen:** 1 Portion Caprese-Salat im Glas (S. 78)

**Snack:** 1 Portion Gemüsesticks mit Bohnenhummus (S. 50)

**Abendessen:** 2 Portionen Hirsesalat mit Datteln (S. 86) zubereiten; 1 Portion gleich essen, die zweite Portion für Dienstagmittag einpacken

**Vorbereitungen für den nächsten Tag:** für das Frühstück am Dienstag die TK-Erdbeeren für 1 Portion Erdbeer-Smoothie mit Haferflocken (S. 69) auftauen

### Dienstag

**Frühstück:** 1 Portion Erdbeer-Smoothie mit Haferflocken (S. 69)

**Snack:** 1 Apfel

**Mittagessen:** 1 Portion Hirsesalat mit Datteln (S. 86)

**Snack:** 1 Oatmeal-Energy-Ball (S. 44)

**Abendessen:** 2 Portionen Summer-Rolls (S. 112) zubereiten; 1 Portion gleich essen, die zweite Portion für Mittwochmittag einpacken

**Vorbereitungen für den nächsten Tag:** keine nötig

### Mittwoch

**Frühstück:** 1 Portion Hirse-Porridge mit Aprikosen (S. 64)

**Snack:** 1 Banane

**Mittagessen:** 1 Portion Summer-Rolls (S. 112)

**Snack:** 1 Portion Gemüsesticks mit Bohnenhummus (S. 50)

**Abendessen:** 2 Portionen Tomatensalat mit Thunfisch (S. 84) zubereiten; 1 Portion gleich essen, die zweite Portion für Donnerstagmittag einpacken

**Vorbereitungen für den nächsten Tag:** 1 Portion Kokos-Chia-Pudding (S. 57) für das Frühstück am Donnerstag zubereiten



»» **THERE  
IS  
ALWAYS  
TIME FOR  
A GOOD  
MEAL.** ««





GANZJÄHRIG

# GEMÜSEBRÜHE- PASTE

## Für 4 Gläser

Zubereitungszeit: 15 Min.  
Pro Glas (ca. 250 g): 50 kcal,  
2 g E, 1 g F, 9 g KH

1 Möhre  
1 Zwiebel  
½ Knolle Sellerie  
1 Pastinake (nach Belieben)  
1 Bund Liebstöckel (ersatz-  
weise glatte Petersilie)  
200 g Salz

## Außerdem

4 Einmachgläser (à 300 ml)

1. Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Liebstöckel abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
2. Alle vorbereiteten Zutaten in einen Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Gemüsepaste verarbeiten. Dann das Salz dazugeben und gründlich mit der Paste vermischen.
3. Die Einmachgläser mit kochend heißem Wasser ausspülen und gut abtropfen lassen. Die eingesalzene Gemüsebrühepaste in die Gläser geben und luftdicht verschließen. Die Paste im Kühlschrank aufbewahren, so ist sie mindestens 6 Monate haltbar.