

JOHN CLARK

SCHLANK MIT MEAL PREP

Vorkochen, genießen und abnehmen



riva

Mit 80 Rezepten
und 21-Tage-Plan

JOHN CLARK

SCHLANK MIT
MEAL PREP



J O H N C L A R K

SCHLANK MIT MEAL PREP

Vorkochen, genießen und abnehmen

riva

Ich möchte dieses Buch Frank Barrow
widmen, dem wichtigsten Menschen
in meinem Leben.



INHALTSVERZEICHNIS

7	EINLEITUNG
10	Meine Geschichte
13	Wie ich Charlotte begegnet bin
16	Unser gemeinsamer Meal-Prep-Weg
20	Meal Prep eignet sich für alle
22	JOHN UND CHARLOTTE'S MEAL-PREP-REGELN FÜR DEN ERFOLG
25	SO FUNKTIONIERT DER 21-TAGE-PLAN
26	Vor dem Start
40	DER 21-TAGE-PLAN
42	1. Woche
44	2. Woche
46	3. Woche
48	Eine gut bestückte Gefriertruhe
51	Einkaufslisten
54	STELLEN SIE IHREN EIGENEN 21-TAGE-PLAN ZUSAMMEN
55	Speisepläne
59	FRÜHSTÜCK
89	MITTAGESSEN
137	ABENDESSEN
193	SNACKS
213	DANKSAGUNG
215	REGISTER



EINLEITUNG

Hallo an alle,

ich heiße John und praktiziere seit 18 Jahren Meal Prep. In dieser Zeit habe ich insgesamt 57 Kilogramm abgenommen und entdeckt, wie ich auf einfache, gesunde und erschwingliche Art eine dauerhafte Gewichtsabnahme erreichen kann – und alles nur durch Meal Prep. Ich habe gelernt, wie ich mit dieser Methode meine Gesundheit fördern und dabei auch noch Geld, Zeit und Lebensmittel sparen kann. Ob Sie Ihr Leben komplett umstellen oder einfach nur ein paar Kilos abnehmen wollen, ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie das schaffen können!

Ich bin 40 Jahre alt und in Bolton zu Hause, meine Partnerin Charlotte ist 34 und lebt in Blackpool. Gemeinsam haben wir unseren Lebensstil umgekrempelt und helfen inzwischen anderen in aller Welt dabei, dies auch zu tun. Mit etwa sechs Jahren habe ich angefangen zu kochen, und als Jugendlicher habe ich häufig meinen Opa in der Küche unterstützt. Schon immer hatte ich Freude an Lebensmitteln und den endlosen Möglichkeiten, die sie einem bieten. Schließlich ist allen Menschen gemeinsam, dass sie essen müssen!

Als Kind und Heranwachsender war ich nicht übergewichtig. Ich war tatsächlich bis zum Alter von etwa 21 Jahren normalgewichtig, dann entwickelte ich einige recht ungesunde Gewohnheiten. Ich trank beispielsweise zu viel Alkohol und aß einfach alles, worauf ich Lust hatte. Mein Gewicht stieg innerhalb weniger Jahre von 76 auf knapp 136 Kilogramm. Die Leute sagten oft, das stünde mir gut, und im Rückblick ist das so ziemlich das Schlimmste gewesen, was man mir sagen konnte, denn es lieferte mir die Ausrede dafür, immer weiter zuzunehmen.

Es war ein fataler Weg, der sich auf mein Selbstvertrauen und viele andere Aspekte meines Lebens auszuwirken begann. Zum Beispiel saß meine Kleidung immer enger. Und da die üblichen Einzelhandelsgeschäfte kaum Bekleidung in Übergrößen im Sortiment hatten, waren mir Einkaufstouren bald zuwider. Ich kleidete mich nur noch in Schwarz, in der Hoffnung, damit mein Gewicht verschleiern zu können. Im verzweifelten Versuch, irgendetwas zu finden, in das ich hineinpasste, nahm ich jede Menge Teile mit in die Umkleidekabine. Oft wurde ich dann vom Sicherheitsdienst aufgehalten und darauf hingewiesen, dass ich nicht so viele Teile auf einmal mitnehmen dürfe. Das brachte mich dann in die Verlegenheit, erklären zu müssen, warum ich so viele Kleidungsstücke anpro-

bieren wollte. Meist verließ ich den Laden mit leeren Händen. Da ich ziemlich auf mich achte und mich gerne nett und gepflegt kleide, war die Tatsache, keine entsprechende Kleidung mehr zu finden, ein starker Weckruf für mich.

Ich begann mich dafür zu schämen, dass ich es so weit hatte kommen lassen. Und als ich mein Höchstgewicht erreichte – 136 Kilogramm –, war mir klar, dass ich etwas unternehmen musste.

Von einem alten Freund hatte ich bereits von Meal Prep gehört und kannte daher diese Methode, mit der man Lebensmittelverschwendung vermeiden kann. Ich besorgte mir Bücher über Kalorien und die wissenschaftlichen Hintergründe des Abnehmens. Ausgestattet mit meinem neu erworbenen Wissen plus einer Küchenwaage, Stift und Papier fing ich an, meine Essenaufnahme sorgfältiger zu planen. Schon bald war ich eine Menge Fett los. Ich lernte, so vorzukochen und Essen zuzubereiten, dass ich täglich nur die Kalorienmenge zu mir nahm, die ich brauchte, und damit auf gesunde, erschwingliche und dauerhafte Weise Gewicht verlor. Gleichzeitig war ich froh, keine Lebensmittel mehr wegzuwerfen (ich verabscheue Lebensmittelverschwendung!).

Seither habe ich dauerhaft 57 Kilogramm abgenommen, an Selbstvertrauen gewonnen und mich ein zweites Mal ins Essen verliebt – allerdings auf eine viel gesündere Weise. Und ich habe mich dabei auch in Charlotte verliebt! Da ich so erfolgreich Gewicht abgebaut und gesehen habe, wie sehr Meal Prep auch Charlotte geholfen hat, habe ich beschlossen, einen Instagram-Account einzurichten, um andere Menschen dabei zu unterstützen, ihre wöchentlichen Mahlzeiten zu planen, und ihnen zu zeigen, wie sie ihr Leben umgestalten können. Auf Instagram ist eine richtige Meal-Prep-Community entstanden und ich bin immer wieder begeistert, wenn ich sehe, wie sich die Menschen verändern und was sie sich einfallen lassen. Ein Leben ohne Meal Prep könnte ich mir gar nicht mehr vorstellen.

In diesem Buch werden Sie mehr über mich und Charlotte erfahren, über unseren Meal-Prep-Weg und auch darüber, wie Sie mit unseren Tipps, Rezepten und Plänen Ihr Leben zum Besseren wenden können. Also, lassen Sie uns beginnen!

Und danke für Ihr Interesse
John



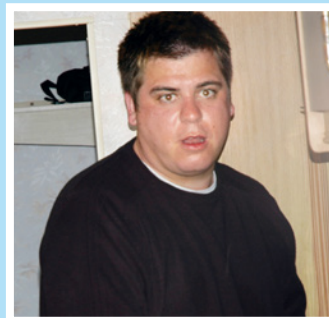
MEINE GESCHICHTE

Nach jahrelangen Versuchen und Misserfolgen mit den üblichen Diäten wurde mir eines Tages klar, dass ich endlich grundlegend etwas verändern musste. Ich hatte ernsthaft mit meinem Gewicht und meiner Gesundheit zu kämpfen, sowohl körperlich als auch mental, und all diese Diäten kosteten mich Zeit und Geld, führten aber zu nichts (Hand hoch, wer das genauso erlebt hat!). Ich wollte wirklich einen für mich zukunftsfähigen Lebensstil finden. Ob Sie sich in einer ähnlichen Situation befinden oder einfach nur ein paar Pfund loswerden möchten – ich garantiere Ihnen, dass Meal Prep auch etwas für Sie ist. Wie Sie beim Weiterlesen feststellen werden, inspirierte mich mein alter Freund Frank mit seiner Art zu kochen und durch ihn entdeckte ich die Vorteile von Meal Prep. Der Rest ist Geschichte, wie es so schön heißt.

2003, als mein Gewicht 136 Kilogramm erreicht hatte, begriff ich, dass ich in dieser Form nicht weitermachen konnte. Ich beschloss daher, meinen Hausarzt um Hilfe zu bitten. Der Arzt meinte nur, ich sei adipös, verschrieb mir ein Antidepressivum für meine mentale Gesundheit und gab mir eine Liste mit Lebensmitteln, die ich essen konnte, und anderen, die ich meiden sollte. Ich verließ die Praxis in Tränen und war schockiert von der Behandlung. Ich war unglaublich enttäuscht, dass ich in puncto Grundlagen der Ernährung keine wirkliche Unterstützung erhalten hatte, sondern dass man mir nur ein Antidepressivum verschrieben und mir alles andere selbst überlassen hatte.

Da ich mich aber nicht entmutigen lassen wollte und gern die Dinge selbst in die Hand nehme, überlegte ich, was ich versuchen konnte. Anfangs machte ich das, was viele andere auch tun. Ich probierte einige bekannte Diäten aus, die einem versprechen, dass man deutlich abnimmt, wenn man fastet, Kalorien zählt oder bestimmte Lebensmittelgruppen meidet. Tief in meinem Inneren wusste ich, dass das nicht gesund war, aber damals hatte ich das Gefühl, nicht mehr tun zu können. Nachdem ich bei vielen Diäten gescheitert war, darunter bei der Keto-Ernährung und dem Verzicht auf Kohlenhydrate (was mich wirklich krank machte),

*Ich, bevor ich mit
Meal Prep begann*



verstand ich, dass dies keine langfristige Lösung sein konnte und ich einen anderen Weg finden musste. Also ging ich in die Bücherei und las verschiedene Bücher, um mir Informationen zu besorgen und Wissen anzueignen. Ich hatte schon von vielen Leuten gehört, die abgenommen hatten, indem sie die eine oder andere Lebensmittelgruppe weggelassen hatten, die aber dann alles und oft sogar noch mehr wieder zugenommen hatten, sobald sie wieder normal zu essen begannen. Die vielen Diäten, die ich vergeblich ausprobiert hatte, überzeugten mich davon, etwas suchen zu müssen, das für mich eine langfristig praktikable Lösung darstellen konnte. Eine kurzfristige Verbesserung war für mich keine Option.

Da ich ein großer Verfechter davon bin, keine Lebensmittel zu verschwenden, probiere und verwende ich wirklich alles. Zuvor war es mein Untergang gewesen, dass ich deshalb übermäßig viel aß, insbesondere als es mir noch am Grundwissen über Kalorien fehlte und darüber, was gesund ist und was nicht. Inzwischen wusste ich sehr viel mehr über den Nährwert der Lebensmittel und mir war klar, dass die Zubereitung meiner Mahlzeiten im Voraus für mich kein großes Problem darstellen würde. Meal Prep bedeutete, dass ich essen konnte, was und wann ich wollte, die einzige Einschränkung war da die Kalorienzahl, die ich im Lauf eines Tages zu mir nehmen durfte. Dazu berechnete ich meinen täglichen Energiebedarf (siehe Seite 35), der davon abhängig war, welches Abnehmziel ich mir gesetzt hatte. Endlich hatte ich damit die für mich zukunftsfähige Art des Essens und Lebensstils gefunden, nach der ich gesucht hatte. Für mich ist das keine Diät, ich mag auch diesen Begriff nicht, denn er bezeichnet etwas Vorübergehendes, das irgendwann endet, während es in Wahrheit kein Ende gibt, denn wir essen für den Rest unseres Lebens.

Eine erste Vorstellung von Meal Prep bekam ich durch meinen alten Freund Frank. Als ich ein Teenager war, lebten wir unter einem Dach, und er ist für mich bis heute eine echte Inspiration in der Küche. Er praktizierte schon immer Meal Prep, da das Geld zeitweise knapp war und es zudem eine großartige Möglichkeit bot, nichts wegwerfen zu müssen. Inzwischen ist er 82 Jahre alt und macht noch immer Meal Prep.

Frank jahrelang beim Vorkochen zuzusehen, hat mich wirklich inspiriert und auf einmal habe ich begriffen, dass ich ebenfalls so vorgehen wollte. Ich übernahm die Grundlagen und brachte noch etwas mehr Abwechslung und Organisation in das Ganze. In den ersten vier Wochen Meal Prep nahm ich gute 5 Kilogramm ab. Dabei hatte ich das, was ich aß, nicht grundlegend verändert, nur die Art, wie ich die Mahlzeiten zubereitete und natürlich die Portionsgrößen. Und ich hatte neue beste Freunde: eine Reihe von Küchenwaagen, mit denen ich die Lebensmittel abwog. Zum ersten Mal seit langer Zeit hatte ich wieder die Kontrolle über mein Gewicht und mein Leben. Ein großartiges Gefühl!

Ich fing an, mit Stift und Papier Kalorien zu berechnen und die Makronährstoffe (Makros) jedes Lebensmittels, also Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett, zu bestimmen. Dadurch gelang es mir, meine Ernährung ausgewogen zu gestalten und eine Vielfalt an Nährstoffen zu mir zu nehmen. Und ich verlor Gewicht und liebte das Leben wieder! So zuversichtlich hatte ich mich schon sehr lange nicht mehr gefühlt.

Als ich mein Gewicht auf 127 Kilogramm heruntergebracht hatte, beschloss ich, noch mehr zu unternehmen und mich im Fitnessstudio anzumelden. Ich hatte dank meines Ernährungsplans bereits mehr als 9 Kilogramm abgenommen und wusste, dass ich das Studio zum Abnehmen nicht unbedingt brauchte, aber ich hatte das Gefühl, dass es mir nicht nur körperlich, sondern auch mental guttun würde. Im Studio hatte ich schnell den Spitznamen »fetter John« weg. Das ärgerte mich nicht besonders, da ich darauf vertraute, dass es für mich in einem Jahr heißen würde: Wer zuletzt lacht, lacht am besten. Wenn es mich überhaupt tangierte, dann insofern, als ich noch motivierter war, erfolgreich zu sein.

In der Folge nahm ich stetig weiter ab. Nach rund sechs Monaten war ich bei 107 Kilogramm. Ich hatte mein Leben ernsthaft verändert und auch die Leute im Studio sagten zu mir, wie gut ich aussähe. Und ich wusste, dass ich dies dauerhaft beibehalten konnte, mit oder ohne Fitnessstudio. Ich musste lediglich meine tägliche Kalorienzufuhr entsprechend anpassen, wenn ich an einem Tag weniger trainierte. Ich sparte eine Menge Geld, vergeudete keine Lebensmittel und nahm ab – es war einfach fantastisch!

Zwölf Monate später wog ich etwa 80 Kilogramm und war in der besten Form meines Lebens. Ich war nicht mehr der »fette John« sondern der »schlanke John«. Und ich konnte wieder überall Kleidung kaufen, häufig sogar, ohne sie anzuprobieren. So unbedeutend dies klingen mag, war dies vielleicht einer meiner größten Erfolge. Ich fühlte mich nicht mehr als Versager, und das war fantastisch. Zu entdecken, dass ich essen konnte, was ich wollte, und mich dabei gesund ernährte, war ein Aha-Erlebnis. Während ich bei anderen Menschen beobachtete, dass sie strenge Diäten befolgten und sich damit unglücklich machten, konnte ich essen, was mir wirklich schmeckte. Mit meiner neuen Methode war es mir wieder möglich, Essen richtig zu genießen. Es ist wirklich hilfreich zu begreifen, dass nicht das problematisch ist, was man isst, sondern die Menge an Kalorien, die man zu sich nimmt. Seit dieser Zeit praktiziere ich den Meal-Prep-Ansatz und habe es kein einziges Mal bereut!

WIE ICH CHARLOTTE BEGEGNET BIN

Springen wir gleich in den Januar 2017, als ich Charlotte online kennengelernt habe. Dank meiner Gewichtsabnahme fühlte ich mich wohler in meiner Haut und traute mich daher, ihr eine Nachricht zu senden. Wir schrieben uns bald täglich und ich konnte es kaum erwarten, sie persönlich zu treffen. Eine Zeit lang brachte Charlotte immer wieder Ausreden vor, warum wir uns nicht treffen konnten, aber schließlich willigte sie ein. Ich fragte sie, ob sie irgendwo etwas essen gehen wollte, aber sie schien keine Lust zu haben, mit mir irgendwohin auszugehen. Da ich sie nicht dazu drängen wollte, schlug ich vor, bei unserer ersten Verabredung bei mir zu Hause eine Kleinigkeit zu essen und zu trinken. Damit sie sich sicher fühlte, schickte ich ihr einen Screenshot von einer Strom- und Wasserrechnung, damit ihre Familie beruhigt war und wusste, wo sie sich befand. Ich holte sie zu Hause in Blackpool ab und mochte vom ersten Moment an ihr Lächeln. Wir unterhielten uns und sie wurde mir immer sympathischer, wobei ich zu diesem Zeitpunkt noch keine Ahnung hatte, wie unsicher sie sich wegen ihres Äußeren fühlte. Als wir bei mir zu Hause waren, setzte sie sich ziemlich steif hin und behielt ihren Mantel an, als warte sie auf den Bus, wie meine Mutter dazu sagen würde. Da wir uns bereits vor diesem Date schon viel geschrieben hatten, wussten wir schon einiges voneinander, sodass sie sich nach dieser anfänglichen Unsicherheit entspannte und unser Treffen ein Erfolg wurde.

Nach diesem Abend hatten wir täglich Kontakt. Da ich bin, wie ich nun einmal bin, ist Essen für mich wichtig, daher habe ich sie gelegentlich auch danach gefragt, was sie mittags oder an Nachmittag gegessen hatte. Mir schien, dass sie sehr wenig aß, und oft hatte ich das Gefühl, dass sie Dinge erfand und nur erzählte, dass sie etwas zu sich genommen hatte, obwohl sie tatsächlich gar nichts gegessen hatte. Mit der Zeit merkte ich, dass da etwas nicht stimmte, denn es beeinträchtigte ihre Stimmung und ihre Arbeit und sie litt unter Haarausfall. Das stellte ich fest, weil ich bei mir zu Hause überall ihre schwarzen Haare fand. Ich scherzte Charlotte gegenüber, dass ihre Haare meinen Staubsauger sprengen würden. Leider war mir damals noch nicht klar, dass ich damit einen Nerv getroffen hatte – aber sie war eindeutig verunsichert. Als ich etwas recherchierte, fand ich heraus, dass Haarausfall mit einem Nährstoffmangel zusammenhängen konnte.

Während wir uns immer besser kennenlernten, öffnete sich Charlotte mir gegenüber und erzählte, wie sie sich wirklich fühlte. Es zeigte sich, dass sie schon länger nicht mehr richtig aß, sondern in einem letzten verzweifelten Versuch, abzunehmen, hungerte. Ich kannte Charlotte noch nicht sehr lange, doch es tat mir im Herzen weh zu sehen, wie elend sie sich fühlte. Aber ich wusste, dass ich ihr helfen konnte, ihr Leben zum Besseren zu verändern, da ich selbst in einer ähnlichen Lage gewesen war.

Also erzählte ich Charlotte meine Geschichte mit der Gewichtszunahme und den Diäten und verriet ihr auch die Spitznamen, die ich hatte ertragen müssen. Dann zeigte ich ihr eine alte Jeans, die ich zur Erinnerung an mein ehemaliges Gewicht aufgehoben hatte, und so merkte sie, dass ich wirklich nachempfinden konnte, wie sie sich fühlte. Anschließend erklärte ich ihr, wie ich mein Leben verändert und meine Gesundheit auf Vordermann gebracht hatte. Nachdem wir dies alles besprochen hatten, waren wir uns noch näher gekommen, und hatten im Grunde auch schon den ersten Schritt auf dem Weg zur Gewichtsabnahme getan.

Wir sprachen darüber, wie und was ich vorkochte. Und ich erklärte ihr, dass ich so kochte, weil es bedeutete, dass ich alles essen konnte, was ich liebte, einschließlich Burger, Pizza und Pasta, nie Hunger litt und dabei noch Geld sparte und keine Lebensmittel wegwerfen musste. Anfangs war Charlotte noch recht skeptisch und meinte, das klänge zu gut, um wahr zu sein. Da sie aber sah, was ich erreicht hatte, beschloss sie, es ebenfalls auszuprobieren. In der ersten Woche, in der wir zusammen Meal Prep praktizierten, nahm Charlotte ihre vorgekochten Mahlzeiten mit nach Hause und war von der vielen Mühe, Liebe und Aufmerksamkeit, die ich den Gerichten widmete, so beeindruckt, dass sie die Behälter auf ihrer Heimfahrt nach Blackpool sogar mit dem Sicherheitsgurt sicherte und mir zum Spaß ein Foto davon schickte.

Als die Pfunde zu purzeln begannen, wurde Charlottes Lächeln breiter und breiter und ihr Selbstbewusstsein wuchs von Woche zu Woche – es war wirklich eine Freude, das zu beobachten. Schließlich entwickelte sich daraus eine angenehme Routine und unsere gegenseitige Liebe, unser Respekt und unser Vertrauen nahmen wöchentlich in einem Tempo zu, das wir beide nicht erwartet hatten! Ich bin so froh, dass wir einander begegnet sind. Die Beziehung zu ihr ist das Beste, was mir je geschehen ist – und ihr geht es offenbar genauso wie mir!

Inzwischen bereiten wir die Mahlzeiten für eine ganze Woche sonntags vor und haben im Lauf der Zeit viel dazu gelernt, beispielsweise, was sich zum Einfrieren eignet und was nicht, was sich gut hält und was weniger. Das Ganze hat unser Leben sehr vereinfacht und wir werfen überhaupt keine Lebensmittel mehr weg.

Charlotte, bevor sie mit Meal Prep begann





UNSER GEMEINSAMER MEAL-PREP-WEG

Das Schöne an Meal Prep ist, dass es so wandelbar ist. Wir haben das Konzept auf unseren aktuellen Lebensstil zugeschnitten und daran angepasst, wie viel Zeit und welche Verpflichtungen wir haben. Das heißt, auch Sie können die Methode und dieses Buch so nutzen, wie es für Sie passt, die Grundlagen bleiben dabei natürlich gleich.

Wir haben so angefangen, dass wir am Freitagabend, wenn Charlotte nach der Arbeit zu mir kam, den Kühlschrank und die Gefriertruhe danach durchforstet haben, welche Lebensmittel bald verderben würden, wenn wir sie nicht aufbrauchen. Dann haben wir eine Einkaufsliste mit Zutaten geschrieben, die zu den Lebensmitteln, die wir bereits hatten, passten. Am Samstag gingen wir einkaufen und schauten nach Sonderangeboten auf den örtlichen Märkten, in Supermärkten oder online. Am Sonntag wurde gekocht. In manchen Wochen kochten wir eine breite Palette an Mahlzeiten vor, weil wir Lust auf Abwechslung hatten. In anderen Wochen konzentrierten wir uns eher auf die Kosten, wobei es häufig gelang, weniger als 70 Cent pro Mahlzeit auszugeben. Oder wir fokussierten uns darauf, neue und spannende Rezepte auszuprobieren. Gemeinsam berechneten wir, wie Charlottes Kalorienbedarf an jedem Tag und in jeder Woche aussah, dabei berücksichtigten wir ihr Alter, ihr Aktivitätslevel, ihren Job etc., sodass wir speziell für sie einen Plan ausarbeiten konnten. Damit war unser sonntägliches Meal Prep geboren.

Woche für Woche widmeten wir unsere Sonntage dem Vorkochen und Charlotte merkte, wie sie abnahm – so wie ich es viele Jahre zuvor bei mir erlebt hatte. Als Charlotte rund 12 Kilogramm verloren hatte, erschien ein neues Leuchten in ihrem Gesicht, sie gewann an Selbstvertrauen und trug Kleidung, von der sie zuvor nicht zu träumen gewagt hatte. Auch ihr Kleiderschrank enthielt früher viel Schwarz, wie es bei mir gewesen war, und sieht heute völlig anders aus. Ich habe mich in Charlotte verliebt wegen ihrer Aufrichtigkeit und Herzlichkeit, ihrer Fürsorglichkeit und vor allem auch, weil wir so gut zusammenarbeiten und einander so stark unterstützen können. Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich mir für einen anderen Menschen mehr gewünscht als für mich selbst – noch nie habe ich jemanden so geliebt wie sie. Sie können das kitschig nennen, aber es ist die reine Wahrheit.

Charlotte und ich setzten unseren Meal-Prep-Weg gemeinsam fort und ich fing an, darüber auf Instagram zu posten. Offenbar interessierte das die Leute, denn ich gewann ein paar Follower. Ich hatte noch vor dem Hype von Social Media und den Influencern abgenommen, daher war ich unbeeinflusst von allen Meinungen und Trends, die sich

später online verbreiteten, die jedoch nicht nur nutzlos sind, um abzunehmen, sondern sogar gefährlich sein können. Ich habe ganz authentisch von meinen eigenen Meal-Prep-Erfahrungen und Erfolgen berichtet, und das schien bei meinen Followern gut anzukommen. Ich kannte mich mit Instagram noch nicht sonderlich gut aus, trotzdem bekam ich Rückmeldungen von Menschen aus aller Welt, die schrieben, wie sehr wir sie inspirierten. Das verstärkte in mir das Gefühl, dass wir anderen aus meiner kleinen Küche heraus und nur mit unserem Smartphone vielleicht wirklich helfen konnten. Daher machte ich mir die Mühe, jede Woche etwas zu posten und das Feedback war erstaunlich. Viele Leute schrieben uns, wie viel sie abgenommen hatten, und dankten Charlotte und mir für unsere Anregungen. Ich war wirklich verblüfft, welche Auswirkungen das Wenige, das wir taten, hatte. Es war einfach unglaublich und feuerte uns nur noch mehr an.

Weihnachten 2017 stand vor der Tür und Charlotte hatte ihr Zielgewicht von 62 Kilogramm nahezu erreicht, ohne auch nur einen Fuß in ein Fitnessstudio gesetzt zu haben. Freunde, Familie und Arbeitskollegen von ihr hatten ihre erstaunliche Verwandlung miterlebt und fragten sie immer wieder, was für eine Diät sie mache. Charlotte nahm ihre Meal-Prep-Mahlzeiten mit ins Büro und schon bald schauten ihre Kolleginnen und Kollegen während der Mittagspause bei ihr vorbei, um zu sehen, was sie sich mitgebracht hatte. Unsere abwechslungsreichen Mahlzeiten inspirierten viele ihrer Freunde und Familienmitglieder, sodass auch die anfangen, mir auf Instagram zu folgen und selbst Meal Prep auszuprobieren. Viele von ihnen gaben schließlich ihre konventionellen Diätpläne auf, angeregt von Charlottes wiedergefundener Freude am Essen, an Freiheit und Mode, einem Lebensstil, den sie mit mir zusammen gefunden hatte. Etliche von ihnen schwören inzwischen ebenfalls auf Meal Prep.

Zu diesem Zeitpunkt war mir klar, dass wir noch vielen anderen Menschen helfen konnten, ähnliche Ergebnisse zu erzielen. Denn wir erhielten online ständig mehr positives Feedback. Es gehörte inzwischen zu unserer wöchentlichen Routine, sonntagabends Tipps, Tricks und Updates zu posten. Schon bald lasen wir Kommentare wie »Verfolgt außer uns noch jemand sonntagabends den Instagram-Account, um zu schauen, was sie wieder gemacht haben?« Wir gaben uns größte Mühe, gute Fotos für unsere eifrigen Follower zu machen, aber wir hatten als Ausrüstung nur unser Smartphone und die Küchenlampe. Sobald das Tageslicht nachließ und es dämmerte, wurde es schwierig, gut belichtete Fotos zu schießen. Manchmal musste sich Charlotte dann in der Küche auf einen Stuhl stellen und ein mit Alufolie umwickeltes Backblech hoch halten, um durch Reflexion etwas mehr Licht auf die Gerichte auf der Arbeitsfläche zu bringen. Während Charlotte dann irgendwann klagte, dass ihre Arme wehtäten, versuchte ich, perfekte Bilder zu machen.

Eines Tages erhielt ich ein Paket, das an »The Meal Prep King« adressiert war. Ich war überrascht, denn mir hatte noch niemand etwas an meinen Instagram-Namen geschickt. Als ich das Paket, auf dem kein Absender vermerkt war, öffnete, kam eine Profi-Fotoleuchte zum Vorschein. Erstaunt sagte ich zu Charlotte: »Du glaubst nicht, was ich gerade bekommen habe!« Erst als sie meinte: »Wer, denkst du, hat dir die Leuchte geschickt, John?« kapierte ich, dass sie mir die Lampe geschenkt hatte. Offenbar hatte sie wirklich die Nase voll davon gehabt, unseren provisorischen Lichtreflektor mit Alufolie zu halten!

Ogleich wir inzwischen schon eine Zeit lang Meal Prep machen, langweilt es uns nicht. Wir lieben es, gemeinsam einkaufen zu gehen, und freuen uns eher darauf, als es als lästige Pflicht zu betrachten. Der Gang auf die örtlichen Märkte und in die Supermärkte ist wie ein Ausflug, bei dem wir eine gute Zeit miteinander verbringen, die wir sonst nicht hätten. Wir kochen weiterhin jeden Sonntag vor und machen anschließend die Fotos für Instagram. Was als Hilfestellung für Charlotte begonnen hat, hat uns enger miteinander verbunden und sich zu einer Art Hobby entwickelt, das uns beiden Freude bereitet. Wir haben zusammen gerechnet 92 Kilogramm abgenommen und sehr viel mehr gewonnen, als uns ineinander zu verlieben. Paare, die gemeinsam vorkochen, bleiben auch zusammen!



MEAL PREP EIGNET SICH FÜR ALLE

Egal welcher Tätigkeit Sie nachgehen oder wo Sie leben, Meal Prep geht immer. Im Lauf der Jahre habe ich alle erdenklichen Ausreden gehört, aber ich möchte Ihnen versichern, dass Sie diesem Plan folgen können, egal ob Sie als Student oder Studentin in einer Wohngemeinschaft leben oder für eine große Familie kochen. Sobald Sie erst einmal mit dem Vorkochen begonnen haben und feststellen, wie viel Zeit und Geld Sie dadurch sparen, werden Sie nicht mehr umkehren wollen.

Meal Prep ist unglaublich vielseitig und kann komplett auf Ihren Lebensstil zugeschnitten werden. Charlotte und ich kochen so vor, dass es zu unseren verschiedenen Verpflichtungen passt. Wir arbeiten beide in Vollzeit und leben in getrennten Wohnungen, deshalb kochen wir am Wochenende vor, wenn wir uns sehen. Es gehört zu den vielen Dingen, die uns einander nahe bringen. Aber wir kennen auch Leute, die für vier Wochen im Voraus Dinge zubereiten, und andere, die es nur für drei Tage tun. Bestimmen Sie für sich, wann das Vorkochen für Sie am besten passt und zu welcher Tageszeit Sie Ihre Mahlzeiten einnehmen möchten, dann sind Sie startklar. Vielleicht finden Sie es besser, montagabends vorzukochen oder lieber verteilt auf ein paar Abende unter der Woche oder am Wochenende – probieren Sie es aus und entdecken Sie Ihre ideale Meal-Prep-Zeit! Das ist das Schöne daran: Sie können das Ganze flexibel handhaben und jeder kann es nach seinem Geschmack, seinem Budget und seinen Erfordernissen individuell gestalten.

Und sofern Sie mal im Restaurant essen oder in den Urlaub fahren, sollten Sie keine Bedenken haben, Mahlzeiten zu sich zu nehmen, die Sie nicht selbst vorgekocht haben. Wenn Sie Dinge komplizierter machen, als sie sind, indem Sie auch bei besonderen Gelegenheiten Kalorien zählen oder Ihr Vorgekochtes mitbringen, nehmen Sie sich die Freude am Essen, und genau das wollen wir vermeiden. Im Leben geht es um Ausgewogenheit, genießen Sie daher ohne Schuldgefühle ein schönes Abendessen im Restaurant.

Oft werde ich gefragt, wie ich es schaffe, immer strikt auf Kurs zu bleiben. Die einfache Antwort ist, dass ich das gar nicht tue, und Sie werden es wahrscheinlich auch nicht tun. Und wissen Sie, warum? Weil wir alle nur Menschen sind! Nicht immer auf Kurs zu bleiben, bedeutet jedoch nicht, aufzugeben, ganz und gar nicht. Raffen Sie sich anschließend wieder auf und machen Sie sich keine Vorwürfe, weil Sie glauben, gescheitert zu sein. Wählen Sie wieder gesündere Dinge und seien Sie nicht zu streng mit sich. Denken Sie daran, dass es für den Erfolg wichtig ist, dauerhaft dabei zu bleiben, weniger entscheidend ist, was Sie hin und wieder tun. Wiederholen Sie daher das Verhalten, das Sie beibehalten möchten, so oft, wie Sie können, dann wird es schon bald zur Gewohnheit werden.

