

# Meal Prep

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?  
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Meal Prep meint das Vorbereiten von Mahlzeiten für den Hunger in der Zukunft. Das kann für eine nächste Mahlzeit oder eine ganze Woche sein. Meistens sind es Fitness-Anhänger, die ihre Nährstoffe genau berechnen und vorbereiten. Warum? Um ihren Bedarf an wichtigen Nährstoffen für ihren Körper zu decken und die Zügel ihrer Ernährung in der Hand zu behalten. Diese Methode lässt perfekt auf die heutige Zeit anwenden. Gut vorbereitet, ist halb ernährt!

## Nutzen:

- Teilnehmende verstehen die Vorteile von Meal Prep für eine ausgewogene Ernährung
- Teilnehmende kennen die vielfältigen Möglichkeiten von Meal Prep
- Teilnehmende können die verschiedenen Techniken auf ihren persönlichen Alltag anwenden

## Ablauf:

- Definition Meal Prep und die verschiedenen Typen
- Handlungswirksame Strategien zu Umsetzung von Meal Prep, inkl. Rezeptideen

## Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nach Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

### Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

### Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)