

Referendariat trotz erhöhtem BMI?

Beitrag von „MrsPace“ vom 11. März 2021 18:58

Zitat von Catania

Ich sehe jetzt auch nicht, warum Meal-Prep "automatisch" zum Abnehmen führen sollte? Es ist ja wohl entscheidend, was in der Vorratsdose dann DRIN ist (...), nicht das hübsche Prinzip als solches.

Ich habe da auch keine Lust zu, stundenlang vorzukochen (ja, so hieß das "früher" mal, das ist ja keine neue Erfindung, man hat dem nur wieder einen Marketingnamen gegeben). Außerdem: Koche ich dann an dem Sonntag 5 - 7 verschiedene Gerichte? Oder esse ich dann die ganze Woche dasselbe 

Ich mag Kochen ja eigentlich gar nicht, fange erst jetzt, in meinem fortgeschrittenen Alter  damit an. Und wenn, dann koche ich so viel, dass es für 2 Tage reicht, und generell sowieso nicht jeden Tag. Gibt halt auch das althergebrachte Brot zum Abend, oder ja, auch mal was Fertiges, wenn ich gar keinen Bock hab.

Doch, indirekt schon. In diese Vorratsdosen passt halt wirklich nur eine Portion. Dann sind sie voll. D.h. man läuft nicht Gefahr zu viel zu essen. Außerdem ist die Gefahr geringer, dass man sich Fast Food, Tiefkühl oder sonstigen Junk reinzieht, weil es ja schnell schnell gehen soll. Natürlich kommt es hauptsächlich drauf an, was in der Dose drin ist. Aber auch da ist es so, dass man das Essen halt vorplant und sich dann vielleicht eher überlegt, was gesund ist und was vielleicht eher nicht.

Genau, wir kochen sechs verschiedene Gerichte. Von fünf Gerichten zwei Portionen und von einem Gericht vier Portionen. Von letzterem Gericht gibt es dann gleich jeweils eine Portion am Sonntag. Und dann hat man eben sechsmal zwei Portionen für die gesamte Woche.