WENIGER STRESS. MEHR ZEIT. MEHR GELD. ♡

sparego

Das 3-Euro Lunchbox & Meal-Prep Kochbuch

145 günstige Rezepte für Arbeit, Familie & Alltag

Mit großem Sushi-Special

Rund 1.200 € im Jahr sparen*



145 Rezepte unter 3 €
pro Portion

1 Stunde Prep für die Woche
Schnell & einfach

9 Wochenpläne für jeden Alltag
Mit Tageskosten

Top-25-Tiefkühl-Ranking
Nach Einfrierqualität, Preis & Aufwand

Günstig. Lecker. Einfach. Meal-Prep, das wirklich zu deinem Leben passt. ♡

sparego

Kennst du dieses Gefühl?

Es ist 18:47 Uhr.
Du kommst nach Hause, die Schlüssel fliegen auf die Ablage, der Rucksack landet irgendwo. Du bist nicht nur müde. Du bist einfach komplett fertig. **Selbst der Gedanke ans Kochen fühlt sich an wie Bergsteigen.**

Also öffnest du wieder den Lieferdienst.
Du scrollst. Du schließt die App. Du öffnest sie nochmal. **18,90 € für eine Pizza, die in 45 Minuten kalt und zu spät ankommt.**

Oder du erinnerst dich an die Bäckertheke letzte Woche.
Sandwich, Kaffee, kleines Wasser. **„Macht 9,80 €, bitte." Für acht Minuten Mittagspause.**

Oder den Supermarkt-Moment.
Du wolltest nur Milch. **Du kommst mit 34 Euro raus und weißt selbst nicht genau wie.**



Ich kenne diese Momente.

Jeder kennt sie. Und das Problem ist meistens nicht fehlende Disziplin – sondern **fehlende Vorbereitung.**

Dieses Buch ist das System.
Nicht für Fitness-Influencer. Nicht für Menschen mit vier freien Stunden am Sonntag. Sondern für dich. Für dein echtes Leben, deine echten Feierabende, dein echtes Budget.

Eine Stunde pro Woche.
Günstige Zutaten aus dem normalen Supermarkt. Gerichte, bei denen du beim Lesen schon Hunger bekommst. Ein Tiefkühlvorrat, der dir an stressigen Tagen den Abend erleichtert.

Kein Fitness-Guide. Kein Instagram-Kochbuch.
Ein ehrliches System für den echten Alltag.

Fang heute an.

Mit einem Rezept.
Mit einer Portion extra.
Das reicht.

LESEPROBE · Das 3-Euro Lunchbox & Meal-Prep Kochbuch · komplettes Buch als PDF: sparego.de/shop/

sparego Schnellstart

In 3 Wochen zum vollen Tiefkühlvorrat

Du willst loslegen – aber nicht mit 100 Rezepten gleichzeitig? Hier ist dein Plan. Drei Wochen, sechs Gerichte, fertig.

Jeden Sonntag kochst du zwei Gerichte in großer Menge und frierst sie ein. Nach drei Wochen hast du rund 30 fertige Portionen – einen **Tiefkühlvorrat für mehrere Wochen.**

WOCHE 1

- Die 1,79-€-Reis-Hack-Pfanne S. 60
- Chili con Carne S. 117

10 Portionen · gesamt **ca. 19 €**

WOCHE 2

- Hackfleisch-Bolognese S. 49
- Rote-Linsen-Dhal S. 143

10 Portionen · gesamt **ca. 14 €**

WOCHE 3

- Korean Beef Rice S. 23
- Kartoffelsuppe mit Würstchen S. 73

10 Portionen · gesamt **ca. 17 €**

Dein Ergebnis nach 3 Wochen

30	6	ca. 50 €	60 Min.
fertige Tiefkühlportionen	verschiedene Gerichte	Gesamtkosten für alle 3 Wochen	Zeitaufwand je Sonntag

Ersparnis: rund 170 € gegenüber täglichem Kantinen- oder Lieferessen (30 × 7,43 € minus ca. 50 €)

→ Alle Rezepte findest du in Teil 2 dieses Buchs. Die genauen Seitenzahlen stehen im Inhaltsverzeichnis.

Bereit? Dann blättere weiter. →

LESEPROBE · Das 3-Euro Lunchbox & Meal-Prep Kochbuch · komplettes Buch als PDF: sparego.de/shop/

Inhaltsverzeichnis



sparego-Schnellstart 5

Top 25 Tiefkühlgerichte nachvollziehbar bewertet 8

Teil 1 Das sparego-Meal-Prep-System

Wo dein Geld wirklich verschwindet 10
Das Lunchbox-Gefrier-System – dein neues Fundament 11
Die 1-Stunden-Sonntagsroutine – das sparego-System 11
Die 3-Boxen-Regel – automatischer Vorratsaufbau 11
Was immer in deinem Tiefkühler sein sollte 12
Die „Keine Lust zu kochen"-Strategie 12
Haltbarkeit & Einfrieren – das Wichtigste 12
Wie du rund 1.200 € im Jahr sparst 13
Dein erster Schritt – heute noch 13
Das komplette sparego-Meal-Prep-System 14
Die perfekte Meal-Prep-Ausstattung 14
Kühlschrank-Organisation – so bleibt der Überblick 15
Einkaufsplanung – das sparego-Einkaufssystem 15
Das komplette Grundzutaten-System 16
Die Wochenroutine – dein sparego-Rhythmus 17
Haltbarkeit – der komplette sparego-Leitfaden 17
Mikrowellen-Guide – so wird alles wieder gut 18
Meal-Prep-Sicherheit – die 8 Hygieneregeln 18

Teil 2 Die 100 besten Meal-Prep-Rezepte

Die 20 sparego-Highlights Auswahl 20

Die 10 Social-Media-Hits für deine Lunchbox Bonus 21

Die 15 günstigsten Sattmacher Bonus · bis 1,50 € 32

100 + 45 = 145 100 Rezepte in 12 Kategorien plus 45 Bonus-Rezepte: Social-Media-Hits, Sattmacher, Notfall-Rezepte, 5-Zutaten-Wunder und zwei Bonusrezepte.

LESEPROBE · Das 3-Euro Lunchbox & Meal-Prep Kochbuch · komplettes Buch als PDF: sparego.de/shop/

Teil 2 Die 100 besten Meal-Prep-Rezepte

REZEPTE NACH KATEGORIE

- **Nudelgerichte** — Kategorie 1 · 10 Rezepte — 48
- **Reisgerichte** — Kategorie 2 · 10 Rezepte — 59
- **Kartoffelgerichte** — Kategorie 3 · 8 Rezepte + 1 Bonus — 70
- **Wraps & Snacks** — Kategorie 4 · 8 Rezepte — 80
- **Asia-Gerichte** — Kategorie 5 · 8 Rezepte — 89
- **Frühstück & Overnight Oats** — Kategorie 6 · 8 Rezepte — 98
- **Smoothies & Getränke** — Kategorie 7 · 7 Rezepte — 107
- **Freezer Meals** — Kategorie 8 · 8 Rezepte — 115
- **Büro-Lunchboxen** — Kategorie 9 · 8 Rezepte — 124
- **Proteinreiche Budgetgerichte** — Kategorie 10 · 8 Rezepte — 133
- **Vegetarische Gerichte** — Kategorie 11 · 8 Rezepte + 1 Bonus — 142
- **15-Minuten-Feierabendgerichte** — Kategorie 12 · 9 Rezepte — 152

BONUS & SPECIALS

- **Notfall-Rezepte** (10 Bonus-Rezepte) 162
- **5-Zutaten-Wunder** (8 Bonus-Rezepte) 173
- **Bonus-Special: Die 3-Euro-Sushi-Werkstatt** (14 Sushi-Ideen) 182

Teil 3 Wochenpläne, Einkaufslisten & Praxis

- **Dein Notfall-Vorrat & Einkaufsroutine** 186
- **9 Wochenpläne für jeden Alltag** 188
- **Die offiziellen sparego-Challenges** und das sparego-System auf einen Blick (S. 199) 198

Teil 4 Praktisches & Extras

- Einkaufstipps – so sparst du noch mehr 201
- Saisonkalender – günstig & frisch 202
- Tiefkühl-Ratgeber – alles, was du wissen musst 203
- Meal-Prep-Hacks – meine besten Tipps 204
- Zutaten-ABC – die wichtigsten Basics 205
- Register – alle Rezepte von A bis Z 206
- Über sparego 211
- Impressum & wichtige Hinweise 212

LESEPROBE · Das 3-Euro Lunchbox & Meal-Prep Kochbuch · komplettes Buch als PDF: sparego.de/shop/

Wo dein Geld wirklich verschwindet

Ich zeige dir jetzt etwas, das die meisten Menschen nie ausrechnen. Nicht weil es kompliziert wäre – sondern weil die Summe am Ende unangenehm ist.

Es gibt fünf Momente im Alltag, die zusammen schnell weit über 1.000 Euro im Jahr kosten. Und sie fühlen sich einzeln vollkommen normal an:

Der Bäcker morgens
Kaffee, Croissant, vielleicht ein belegtes Brötchen – 4,50 bis 6 Euro. Täglich.
bis 120 € im Monat

Die Kantine mittags
7 bis 9 Euro pro Mahlzeit, fünfmal die Woche.
bis 180 € im Monat

Der spontane Döner
Der Imbiss, das Sandwich auf dem Heimweg. „Nur heute mal“ – aber heute mal ist dreimal die Woche.
3× pro Woche

Der Lieferdienst am Abend
Inklusive Liefergebühr und dem schlechten Gewissen danach.
16–22 € pro Bestellung

Der ungeplante Supermarkt-Einkauf
Du wolltest Milch. Du stehst an der Kasse und der Bon zeigt 34 Euro.
34 € statt Milch

Jeder dieser Momente hat exakt dieselbe Ursache: kein fertiges Essen zuhause. Meal-Prep löst alle fünf gleichzeitig.

Die ehrliche Rechnung

220 Arbeitstage im Jahr

Ohne System: ca. 7,43 € täglich* — **1.634,60 € / Jahr**

Mit diesem Buch: ca. 2 € täglich** — **440 € / Jahr**

ca. 1.194,60 € Ersparnis pro Jahr – abhängig davon, wie oft du Lieferdienste, Kantine oder spontane Käufe ersetzt.

* Annahme (eigene Schätzung): Mix aus Kantine, Bäcker, Imbiss und Lieferdienst · ** Durchschnittspreis einer Portion aus diesem Buch

LESEPROBE · Das 3-Euro Lunchbox & Meal-Prep Kochbuch · komplettes Buch als PDF: sparego.de/shop/

Das Lunchbox-Gefrier-System

dein neues Fundament

Das Prinzip ist so einfach, dass es fast dumm klingt: Ein Gericht kochen, portionieren, einfrieren. Abends eine Portion in den Kühlschrank. Mittags drei Minuten aufwärmen. Das ist alles.



Mehr steckt im Kern nicht dahinter. Ein Tipp aus der Praxis: Lege dir einen festen Wochentag als „Prep-Tag“ fest – Sonntag funktioniert für die meisten am besten. Wer einmal in den Rhythmus kommt, macht es automatisch.

Nach drei bis vier Wochen hast du einen bunten Tiefkühlvorrat: Bolognese, die am nächsten Tag fast besser schmeckt als frisch gekocht, Curryreis, bei dem plötzlich alle wissen wollen, was du dabei hast, Linsensuppe, die nach einem langen Arbeitstag richtig guttut. Du öffnest die Tür und wählst einfach. Und plötzlich musst du abends nicht mehr überlegen, was du essen sollst.

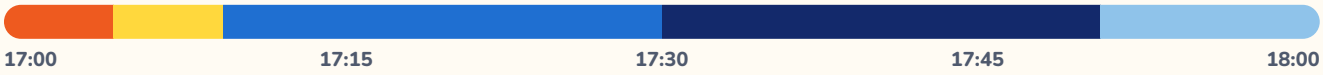
rund 109 €
pro Monat

Beispielrechnung: Wer an 20 Arbeitstagen statt 7,43 € nur etwa 2 € für ein vorbereitetes Mittagessen ausgibt, spart monatlich rund 109 € – bei nur einer Kochstunde pro Woche.

Die 1-Stunden-Sonntagsroutine

das sparego-System

Sonntag, 17:00 Uhr. Du hast genau 60 Minuten. Hier ist, was in dieser Stunde passiert:



17:00 **Zwei Rezepte auswählen (5 Min.)** – aufschlagen, entscheiden, fertig

17:05 **Einkaufsliste checken (0–5 Min.)** – oder bereits eingekauft

17:10 **Rezept 1 auf den Herd (20 Min.)** – läuft fast alleine

17:30 **Rezept 2 vorbereiten (20 Min.)** – während Rezept 1 köchelt

17:50 **Portionieren, beschriften, einfrieren (10 Min.)**

Ergebnis: 8–10 fertige Mittagessen für die gesamte Woche. Gesamtkosten: ca. 15–20 €. Das sind rund 1,50–2,50 € pro Mahlzeit.

Die 3-Boxen-Regel

automatischer Vorratsaufbau

Wann immer du kochst – egal ob Sonntagsprep oder spontanes Abendessen – machst du automatisch drei Portionen statt einer.

Box 1
Isst du heute

Box 2
Morgen aus dem Kühlschrank

Box 3
Eingefroren in die Reserve

Klingt simpel. Ist es auch. **Die 3-Boxen-Regel füllt deinen Vorrat ganz nebenbei.**

LESEPROBE · Das 3-Euro Lunchbox & Meal-Prep Kochbuch · komplettes Buch als PDF: sparego.de/shop/

Nudeln · 10 Rezepte

Kategorie 1: Nudelgerichte

Der Meal-Prep-Liebling Nummer eins

Nudeln sind günstig, schnell gekocht und machen jeden satt. In diesem Kapitel findest du Klassiker wie Bolognese, cremige Pasta, einen Auflauf für drei Tage und Salate für die kalte Lunchbox. **Die wichtigste Meal-Prep-Regel für Nudeln:** Soßen lassen sich wunderbar einfrieren, die Nudeln kochst du am besten frisch.

1,10 €
am günstigsten
Brokkoli-Pasta

15 Min.
am schnellsten
Thunfisch- & Brokkoli-Pasta

3
auch kalt lecker
für Tage ohne Mikrowelle

Alle 10 auf einen Blick

Preise pro Portion

	GERICHT	PREIS	ZEIT	VERZEHR	SEITE
1	**Die klassische Hackfleisch-Bolognese**	1,90 €	30 Min.	warm	S. 49
2	**Cremige Tomaten-Hähnchen-Pasta**	2–2,50 €	25 Min.	warm	S. 50
3	**Der 3-Tage-Nudelauflauf mit Käse und Hack**	1,60 €	45 Min.	warm oder kalt	S. 51
4	**One-Pot Pasta mit Tiefkühlgemüse**	1,40 €	20 Min.	warm	S. 52
5	**Thunfisch-Nudeln mit Tomate und Knoblauch**	1,70 €	15 Min.	warm oder kalt	S. 53
6	**Pastasalat mit Paprika, Mais und Eiern**	1,50 €	20 Min. + Kühlen	kalt	S. 54
7	**Käse-Lauch-Suppe mit Nudeln**	1,80 €	30 Min.	warm	S. 55
8	**Brokkoli-Pasta mit Knoblauch und Käse**	1,10 €	15 Min.	warm	S. 56
9	**Nudelpfanne mit Erbsen und Speck**	1,70 €	20 Min.	warm	S. 57
10	**Pasta e Fagioli – Nudeln mit Bohnen**	1,40 €	25 Min.	warm	S. 58

LESEPROBE · Das 3-Euro Lunchbox & Meal-Prep Kochbuch · komplettes Buch als PDF: sparego.de/shop/



nur ca. 1,90 € pro Portion

Nr. 1 NUDELGERICHT

Die klassische Hackfleisch-Bolognese

der Meal-Prep-Klassiker schlechthin

Die Soße zieht über Nacht richtig durch und schmeckt aufgewärmt oft sogar noch besser. Ein Klassiker der deutschen Alltagsküche, der sich hervorragend einfrieren lässt – und eines der drei Signature-Gerichte dieses Buchs.

30 Min.	5 Portionen	3 Tage	Soße 3 Monate	ca. 700 kcal
Zubereitung	Meal-Prep	Kühlschrank	Tiefkühler	pro Portion

Allergene: Gluten

Verzehr: warm

Zutaten

500 g	Hackfleisch, gemischt
2 Dosen	passierte Tomaten (je 400 g)
2	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Oregano
1 TL	Paprikapulver
	Salz, Pfeffer, 1 EL Öl
500 g	Spaghetti

So geht's

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Öl goldbraun dünsten.
2. Hackfleisch dazugeben und bei hoher Hitze scharf anbraten, bis es richtig gebräunt ist.
3. Tomatenmark 1 Minute mitrösten, dann die passierten Tomaten dazugeben.
4. Mit Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer kräftig würzen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Soße dickflüssig ist.
5. Spaghetti separat in Salzwasser al dente kochen und mit der Soße servieren.

Meal-Prep-Tipp
Soße und Nudeln getrennt aufbewahren. So hält sich die Soße 3 Tage im Kühlschrank, und die Nudeln werden nicht matschig.

Einfrier-Tipp
Die Soße ohne Nudeln bis zu 3 Monate einfrieren – in Gläsern oder Boxen. Nudeln frisch kochen, dann schmeckt es wie neu.

Spartipp
Gemischtes Hack ist günstiger als reines Rinderhack, passierte Tomaten gibt es im Mehrfachpack noch preiswerter.

Variante
Vegetarisch: Die Linsen-Bolognese als Bonusrezept findest du auf Seite 151.

LESEPROBE · Das 3-Euro Lunchbox & Meal-Prep Kochbuch · komplettes Buch als PDF: sparego.de/shop/



nur ca. 0,80 € pro Portion (Basis)

S1 GRUNDREZEPT

Die Sushi-Basis

Bonus-Special: Die 3-Euro-Sushi-Werkstatt

Sushi muss weder teuer noch kompliziert sein. Sushi für 15 € bestellen – oder die Box für rund 2 € selbst machen? Leicht süß-säuerlich gewürzter Reis ist die Grundlage für alle 7 Bowls und 7 Rolls dieses Specials: einmal kochen, viele Kombinationen, immer unter 3 € pro Portion. Alle Varianten kommen ohne rohen Fisch aus – sicherer für Meal-Prep und alles aus dem normalen Supermarkt.

25 Min. Zubereitung · + Abkühlen	**4 Bowls / 6 Rolls** Meal-Prep	**2 Tage** Kühlschrank · Bowls	**1 Monat** Tiefkühler · nur Reis	**ca. 300 kcal** pro Portion (Basis)

Allergene: Sesam · Bowl-Zutaten siehe Baukasten

Verzehr: kalt

Zutaten

300 g	Sushireis oder Milchreis (Rundkornreis)
350 ml	Wasser
3 EL	Reisessig
1 EL	Zucker, 1 TL Salz
1	Gurke, 2 Karotten
1	Noriblatt (Bowls) bzw. 6 Noriblätter (Rolls)
1 EL	Sesam

So geht's

1. Reis kalt waschen, bis das Wasser klar bleibt – so wird er locker statt matschig.
2. Mit 350 ml Wasser aufkochen, Deckel drauf, 15 Minuten bei kleinster Hitze quellen und weitere 10 Minuten ruhen lassen.
3. Reisessig, Zucker und Salz verrühren und mit einem Spatel unter den warmen Reis heben – nicht rühren, sondern „schneiden".
4. Reis auf einem Blech flach ausbreiten und schnell abkühlen lassen. Gurke und Karotten in feine Stifte schneiden.
5. Reis auf 4 Boxen verteilen und nach dem Baukasten (S. 183): Protein, Gemüse, Topping und Soße nebeneinander daraufsetzen.

Meal-Prep-Tipp
Fertige Bowls halten 2 Tage im Kühlschrank – mit Kühlakku transportieren. Soßen separat, Nori und Avocado erst kurz vor dem Essen dazu.

Einfrier-Tipp
Fertige Bowls nicht einfrieren. Den gewürzten Reis portionsweise 1 Monat einfrieren und in der Mikrowelle kurz auftauen.

Spartipp
Milchreis ist ebenfalls Rundkornreis und klebt wie Sushireis – kostet aber oft nur die Hälfte.

Variante
Deine Bowl in 5 Schritten: Reis → Protein → Gemüse → Topping → Soße. Alle 7 Kombinationen auf S. 183, die Rolls ab S. 184.

LESEPROBE · Das 3-Euro Lunchbox & Meal-Prep Kochbuch · komplettes Buch als PDF: sparego.de/shop/

Bowl-Baukasten

Bau dir deine Sushi-Bowl: 7 Variationen

Keine sieben neuen Rezepte, sondern sieben Kombinationen aus derselben Basis. Pro Bowl: 1 Portion Sushi-Reis (Grundrezept S1, S. 182) plus die Zutaten unten. Die Preise gelten pro Bowl inklusive Reis.

1 California Bowl — 1,60 €
60 g Surimi · Gurke · ¼ Avocado · Sesam · Spicy Mayo
Allergene: Fisch, Ei, Sesam · ggf. Senf, Gluten, Krebstiere (Surimi)

2 Spicy Tuna Bowl — 1,50 €
½ Dose Thunfisch · Gurke · Karotte · Frühlingszwiebel · Spicy Mayo
Allergene: Fisch, Ei · ggf. Senf (Mayo)

3 Tamago Protein Bowl — 1,60 €
Omelettstreifen aus 2 Eiern · Edamame · Gurke · Karotte · Sesam
Allergene: Ei, Soja, Sesam, Gluten (Sojasoße)

4 Teriyaki Chicken Bowl — 1,80 €
75 g Hähnchenstreifen · Gurke · Karotte · Edamame · Teriyaki
Allergene: Soja, Gluten (Teriyaki)

5 Green Veggie Bowl — 1,60 €
½ Avocado · Gurke · Edamame · Karotte · Sesam
vegan
Allergene: Soja, Sesam

6 Teriyaki Tofu Bowl — 1,70 €
75 g knuspriger Tofu · Gurke · Karotte · Edamame · Teriyaki
vegan mit Agavendicksaft
Allergene: Soja, Gluten (Teriyaki)

7 Crunchy Bowl — 1,70 €
Protein nach Wahl · Gurke · Karotte · Sesam · Röstzwiebeln
Allergene: Sesam, Gluten (Röstzwiebeln) + je nach Protein

Soßen & Protein – in wenigen Minuten gemacht

Spicy Mayo: 2 EL Mayonnaise + 1 TL Sriracha verrühren.
Teriyaki: 3 EL Sojasoße + 1 EL Honig + ½ TL Stärke kurz aufkochen.
Tamago-Omelett: 2 Eier mit 1 TL Zucker und 1 TL Sojasoße verquirlen, dünn braten, aufrollen, in Streifen schneiden.
Hähnchen / Tofu: Würfeln, in Öl knusprig braten (Hähnchen vollständig durchgaren), mit Teriyaki glasieren.
Edamame: TK-Edamame 4–5 Minuten in Salzwasser kochen und abkühlen lassen.

sparego-Trick: ein Einkauf, vier Sushi-Boxen

Bowls und Rolls nutzen dieselben Zutaten: Montag California Bowl, Dienstag Tamago Bowl, Mittwoch California Rolls, Donnerstag Spicy Tuna Rolls. So bleiben keine exotischen Reste im Kühlschrank.

Premium-Variante: Mit Räucherlachs oder gegartem Lachs statt Surimi (ca. 2,60 € pro Bowl). Für Schwangere nur gegarten Lachs verwenden.

Einkaufsliste Sushi-Woche

- [ ] 500 g Sushi- oder Milchreis
- [ ] 1 Gurke und 1 kg Karotten
- [ ] 1 Avocado
- [ ] 250 g Surimi und 1 Dose Thunfisch
- [ ] 400 g TK-Edamame
- [ ] 10 Noriblätter
- [ ] Vorrat: Eier, Reisessig, Zucker, Sesam, Mayonnaise, Sriracha, Sojasoße

Einkauf ca. **12 €** – verbraucht werden rund 8,20 €, also **ca. 2,05 € pro Box**. Reis, Nori, Edamame und Karotten reichen für die nächste Sushi-Woche. (Preise Stand 2026)

LESEPROBE · Das 3-Euro Lunchbox & Meal-Prep Kochbuch · komplettes Buch als PDF: sparego.de/shop/

Wochenpläne

9 Wochenpläne für jeden Alltag

Diese Wochenpläne sind keine starren Vorschriften, sondern Vorlagen – nimm, was passt, und ändere, was nicht passt. Das einzige Ziel ist, dass du tatsächlich anfängst. Die Tageskosten sind Richtwerte – für wen sie gelten, steht über jedem Plan. Die Seitenzahlen führen direkt zum Rezept.

1 Der perfekte Einstieg S. 188
2 Die Bürowoche S. 190
3 Die Familienwoche S. 191
4 Die Studenten-Woche S. 192
5 Die vegetarische Woche S. 193
6 Die 100-€-Monats-Challenge S. 194
7 Die Schichtdienst-Woche S. 195
8 Die Alleinlebenden-Woche S. 196
9 Die Homeoffice-Woche S. 197

Plan 1 Der perfekte Einstieg

Einsteiger-Woche · 2 Personen · Budget ca. 42 € · Kosten pro Person und Tag

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	KOSTEN
Mo	Overnight Oats Banane S. 44	Bolognese mit Spaghetti S. 49	Rührei mit TK-Erbsen S. 36	3,95 €
Di	Overnight Oats Banane S. 44	Kartoffelgulasch aus dem TK S. 71	Pasta mit Butter und Käse S. 165	2,85 €
Mi	Porridge mit Beeren S. 103	Bolognese mit Spaghetti S. 49	Thunfisch auf Toast S. 164	3,60 €
Do	Overnight Oats Banane S. 44	Kartoffelgulasch aus dem TK S. 71	Käse-Spätzle-Pfanne S. 155	3,25 €
Fr	Porridge mit Beeren S. 103	Bolognese mit Spaghetti S. 49	Fried Rice mit Ei S. 45	3,80 €
Sa	Egg Muffins S. 102	Reste aus der Woche	Kartoffelsuppe mit Würstchen S. 73	2,40 €
So	Banana Pancakes S. 104	Kartoffelgulasch frisch S. 71	PREP: Vorbereitung für die neue Woche	2,00 €

ca. 21 € pro Person also ca. 42 € für 2 Personen in der ganzen Woche – das sind rund **1 € pro Mahlzeit**. Einkaufsliste auf der nächsten Seite.

Sattmacher-Paket: Die drei Mahlzeiten liefern im Schnitt rund 1.300 kcal pro Tag – für Erwachsene zu wenig (Richtwert ca. 1.800–2.500 kcal). 2 Scheiben Brot, 1 Banane und 2 Energy-Balls (S. 86) pro Person und Tag bringen ca. +450 kcal für ca. +0,70 €. Das sind ca. +4,90 € pro Person und Woche, zusammen rund 1.750 kcal am Tag.

LESEPROBE · Das 3-Euro Lunchbox & Meal-Prep Kochbuch · komplettes Buch als PDF: sparego.de/shop/