FreshBatch

FÜR REDAKTIONEN

FreshBatch: Pressemappe

FreshBatch erstellt auf dem Smartphone automatisch einen Wochenplan mit Meal-Prep-Rezepten und eine Einkaufsliste nach den Preisen der Supermärkte.

Stand: 09.11.2026 (Zahlen: 03.11.2026). FytIY UG (haftungsbeschränkt), Bayreuth, www.fresh-batch.app

Keine Sperrfrist. Alle Angaben zu FreshBatch geben den Stand vom 03.11.2026 wieder und können sich ändern. Zahlen aus Studien und Statistiken nennen ihre Quelle.

Auf einen Blick

Produkt	FreshBatch, App für automatische Wochen-Essenspläne mit Meal Prep und einer Einkaufsliste nach Supermarktpreisen
Plattformen	iOS (App Store, iPhone, ab iOS 16.4) und Android (Google Play, ab Android 8.0)
Märkte	Deutschland; Österreich und die Schweiz in der Testphase
Supermärkte	23 wählbare Märkte in drei Ländern (10 in Deutschland, 8 in Österreich, 5 in der Schweiz; Lidl und Penny zählen je Land einzeln), Edeka und Rewe nach Regionen
Preisdaten	Preise aus Online-Sortimenten und Prospekten der Märkte (über 50 automatisch eingelesene Quellen), ergänzt um gekennzeichnete Schätzwerte
Rezepte	über 1.300 Meal-Prep-Rezepte mit Bild, Nährwerten und Schritt-für-Schritt-Anleitung
Preis	Download kostenlos; Abo 7,99 € im Monat oder 49,99 € im Jahr, Familienabo für bis zu fünf Personen 79,99 € im Jahr (Schweiz: 7,95, 49,95 und 79,95 CHF)
Alter	Hauptkonto ab 18; im Familienabo eigene Konten ab 16, unter 18 mit Zustimmung eines Elternteils
Sprache der App	Deutsch
Anbieter	FytIY UG (haftungsbeschränkt), Bayreuth
Gründer	Mika Hempfling (21), Solo-Gründer
Start	App Store seit 28. September 2026, Google Play seit 4. Oktober 2026
Warteliste	über 10.000 Anmeldungen

FreshBatch in drei Sätzen (für die Anmoderation)

FreshBatch plant die ganze Essenswoche. Wer der App einmal sagt, wo er einkauft, was er isst und wie viel er ausgeben will, bekommt einen Wochenplan mit Rezepten, Kochzeiten und Einkaufsliste, gerechnet mit den Preisen und Angeboten von 23 Märkten in drei Ländern: zehn in Deutschland und, noch in der Testphase, acht in Österreich und fünf in der Schweiz. Weil auf Vorrat gekocht wird, deckt eine Portion von heute das Mittagessen am nächsten Tag.

Der Gründer und die Geschichte von FreshBatch

Mika Hempfling (21) wuchs in Münchberg auf und besuchte dort das Gymnasium. Heute lebt er in Bayreuth und studiert an der Universität Bayreuth Economics (B.Sc.); den Abschluss macht er Anfang 2027. Neben dem Studium arbeitete er bis Anfang Oktober 2026 als Werkstudent.

FreshBatch ist sein zweites Startup. Von September 2025 bis Mai 2026 baute Hempfling die KI-Fitness-App FytIY und stellte sie nach neun Monaten ein, weil sie sich nicht vermarkten ließ und die Entwicklung zu lange dauerte. Bei FreshBatch stellte er deshalb die Warteliste an den Anfang. Im Mai 2026 gingen Website und Warteliste online, noch vor der App; auf der Warteliste standen über 10.000 Anmeldungen. Aus der FytIY-Zeit stammt auch seine Firma, die weiter FytIY UG (haftungsbeschränkt) heißt und heute FreshBatch anbietet. Zu Nutzer-, Download- und Abozahlen macht FreshBatch zurzeit keine Angaben.

Künstliche Intelligenz in Entwicklung und Inhalten

FreshBatch ist ein Ein-Personen-Projekt ohne Team und Mitgründer. Hempfling entwickelt KI-nativ, mit Claude Code und eigenen Agent-Harnesses, also Workflows, die Tests, Code-Reviews und die Preis-Pipeline orchestrieren. Der Code entsteht zu großen Teilen mit KI-Programmierassistenten; was die App können muss, nach welchen Regeln der Plan rechnet und wie sie aussieht, legt der Gründer fest und verantwortet es.

Die Gerichtsbilder sind KI-generiert. Auf der Webseite steht das in den häufigen Fragen und in der Datenschutzerklärung, in der App folgt ein Hinweis in den Einstellungen und im Onboarding mit dem nächsten Update. Das Maskottchen Brock und seine Illustrationen sind ohne KI-Unterstützung gestaltet. Bei den Preisdaten liest KI Prospekte und ordnet Produkte zu; den Plan rechnet sie nicht.

Unterstützung

FreshBatch nimmt an den Startup-Programmen Google Cloud for Startups und Microsoft for Startups teil und nutzt daraus Cloud-Credits. Das sind Gutschriften für Cloud-Dienste, keine Barmittel und kein Investment. Mika Hempfling ist außerdem Teil des ZOLLHOF Tech Incubators in Nürnberg.

Meilensteine 2026

Zeit	Meilenstein
Mai	Start von FreshBatch mit Website und Warteliste
August	neue Markenwelt mit dem Maskottchen Brock
28. September	Start im App Store
4. Oktober	Start bei Google Play
Anfang Oktober	Österreich und die Schweiz kommen in der Testphase hinzu, zusammen 23 Märkte
14. Oktober	Koch-Guide (Version 1.0.2)
19. Oktober	Familienabo und Koch-Runden (Version 1.0.3)
Ende Oktober	Version 1.1.0 in beiden Stores mit über 1.300 Rezepten, Brocks Weltreise und Plänen für bis zu fünf Haushaltsmitglieder

Zitate

Zur Idee von FreshBatch
„Bewusst gesund essen scheitert oft einfach am Alltag: Was koche ich, was kaufe ich, wo gibt es die besten Angebote? FreshBatch beantwortet diese Fragen in einem einzigen Plan, der mit den Preisen und Angeboten der gewählten Supermärkte rechnet."
Mika Hempfling, Gründer von FreshBatch

Zur Entwicklung mit KI
„Ich entwickle KI-nativ, mit Claude Code und eigenen Agent-Harnesses. Der Code entsteht zu großen Teilen mit KI-Programmierassistenten. AI-Engineering habe ich mir dafür selbst beigebracht. Was die App können muss, nach welchen Regeln der Plan rechnet und wie die App aussieht, entscheide ich noch ganz manuell."
Mika Hempfling

Zur Vorgeschichte
„Mein erstes Startup habe ich nach neun Monaten eingestellt, weil es sich nicht vermarkten ließ. Bei FreshBatch kam die Warteliste vor der App, und auf der Warteliste standen über 10.000 Anmeldungen."
Mika Hempfling

Die Idee

FreshBatch soll die Essensplanung so weit abnehmen, dass man auch in vollen Wochen dabei bleibt. Was zu gesunder Ernährung gehört, wissen die meisten; schwer fällt die Umsetzung im Alltag. Wer jede Woche ernsthaft durchplant, was er kocht und einkauft, wo es gerade am günstigsten ist und ob das zu seinen Zielen passt, sitzt sonntags stundenlang über Rezepten, Kalorientabellen und Prospekten. Viele geben nach ein, zwei Wochen auf und landen wieder beim Lieferdienst oder beim Fertiggericht.

FreshBatch verbindet deshalb drei Dinge, die meist getrennt sind: Kalorien und Eiweiß passend zu Körper und Ziel, aus normalen Lebensmitteln statt aus Pulvern und Riegeln; die Preise und Angebote der Supermärkte, in denen man ohnehin einkauft, mit einem festen Wochenbudget; und das Vorkochen in kleinen Chargen, sodass man an wenigen Tagen kocht und an allen Tagen gut isst. FreshBatch geht pragmatisch vor und macht keine Diät-Versprechen. Herauskommen soll ein Plan, den man abarbeiten kann. Zum Durchscrollen von Rezepten oder zum reinen Kalorienzählen ist die App nicht gedacht.

Hintergrund: Ernährung, Zeit und Geld in Zahlen

Woran es im Alltag hakt, zeigen Umfragen und Statistiken, überwiegend aus Deutschland (Quellen am Ende des Abschnitts).

Wichtig, aber schwer umzusetzen

90 % sagen, gesunde Ernährung sei ihnen sehr wichtig oder wichtig (Ernährungsreport 2025). Zugleich finden 59 % es schwierig, gesunde Ernährung dauerhaft in den Alltag einzubauen, und 47 % würden schlechte Ernährungsgewohnheiten gern ändern, halten aber trotzdem an ihnen fest (AOK/forsa 2025, 2.000 Befragte).

Beim Abnehmen zählt das Durchhalten mehr als die Diät. In einer randomisierten Studie mit 160 Teilnehmenden hing der Gewichtsverlust nach einem Jahr mit dem Durchhalten zusammen ($r = 0{,}60$), nicht mit der Diätform ($r = 0{,}07$). Je nach Diät brachen 35 bis 50 % ab (Dansinger et al., JAMA 2005).

Übergewichtig sind 53,5 % der Erwachsenen in Deutschland, adipös 19 % (RKI, GEDA 2019/2020, Selbstangaben).

Zeit

Einer gesünderen Ernährung stehen nach Einschätzung der Befragten vor allem fehlende Zeit (43 %) und mangelndes Durchhaltevermögen (37 %) im Weg (TK-Ernährungsstudie 2023).

Im Schnitt gehen 41 Minuten pro Tag in die Zubereitung von Mahlzeiten und die dazugehörige Küchenarbeit, rund 4,8 Stunden pro Woche, Planung und Einkauf nicht eingerechnet (Destatis, Zeitverwendungserhebung 2022, Menschen ab 10 Jahren).

Dass sich das Essen einfach und schnell zubereiten lässt, ist 57 % wichtig; 2015 waren es 45 %. Bei den 14- bis 29-Jährigen sind es 65 % (Ernährungsreport 2025).

Geld

Nahrungsmittel kosteten im September 2026 36,6 % mehr als im Durchschnitt des Jahres 2020 (Destatis, Verbraucherpreisindex). 70 % halten ungesunde Lebensmittel für meist günstiger als gesunde (AOK/forsa

2025). Beim Einkauf achten 74 % auf Angebote und 59 % darauf, dass es preiswert ist (Ernährungsreport 2025).

Finanzielle Gründe nennen in der TK-Ernährungsstudie 2023 allerdings nur 11 % als Hürde. Der Preisnachteil gesunder Ernährung ist demnach vor allem ein wahrgenommener; hinzu kommen die tatsächlich gestiegenen Lebensmittelpreise.

Apps

Gesundheits-Apps verlieren ihre Nutzerinnen und Nutzer schnell. 2024 gab es weltweit rund 3,6 Milliarden Downloads in der Kategorie Health & Fitness (Sensor Tower). Nach 30 Tagen nutzen laut Branchen-Benchmarks nur noch etwa 3 bis 8 % die App (AppsFlyer, Adjust, Phiture).

Beobachtungen des Gründers (keine Studienergebnisse)

Die folgenden Punkte sind Beobachtungen von Mika Hempfling.

Planung kostet Zeit, und in den 41 Minuten ist sie nicht enthalten. Wer Rezepte sucht, Mengen ausrechnet, Prospekte vergleicht und Einkaufszettel schreibt, hat damit eine eigene Nebenbeschäftigung.

Meal Prep liegt im Trend, ist aber anstrengend. Ein ganzer Sonntag am Herd schreckt ab, und nach drei Tagen schmeckt das Vorgekochte nicht mehr.

Apps lösen oft nur Teile der Aufgabe. Rezept-Apps kennen häufig keine Preise, Kalorienzähler keine Einkaufsliste und Angebots-Apps keine Rezepte.

Quellen

- Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH): Ernährungsreport 2025 „Deutschland, wie es isst“. Forsa-Umfrage, rund 1.000 Befragte ab 14 Jahren.
- AOK-Bundesverband: Pressemitteilung vom 22.10.2025 zur forsa-Umfrage „Übergewicht und Ernährungsverhalten“ (repräsentative Online-Befragung, 2.000 Personen ab 14 Jahren, 21.08. bis 08.09.2025).
- Techniker Krankenkasse: TK-Ernährungsstudie 2023 „Iss was, Deutschland“. Forsa-Umfrage, 1.704 Personen ab 18 Jahren, Mai 2023.
- Statistisches Bundesamt (Destatis): Zeitverwendungserhebung 2022, Pressemitteilung vom 14.01.2026; Verbraucherpreisindex September 2026 (Index Nahrungsmittel 136,6 bei 2020 = 100), Pressemitteilung Nr. 364 vom 13.10.2026.
- Dansinger ML et al.: Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone diets for weight loss and heart disease risk reduction. JAMA 2005; 293: 43–53 (randomisierte Studie, 160 Teilnehmende).
- Robert Koch-Institut: GEDA 2019/2020-EHIS, Journal of Health Monitoring 2022.
- Sensor Tower: „State of Mobile Health and Fitness in 2025“. Retention-Benchmarks: Phiture (zusammengestellt aus AppsFlyer, Adjust und Statista, 1. Halbjahr 2024) und Business of Apps (Adjust).

So funktioniert FreshBatch

Einrichten

Ein spielerisches Onboarding fragt in wenigen Minuten ab, was der Plan braucht: Supermärkte, Ziel, Körperdaten und Bewegung, Ernährungsweise und Allergien, welche Mahlzeiten an welchen Tagen gebraucht werden und wann Zeit zum Kochen ist, dazu das Wochenbudget. Als Ziel stehen Abnehmen, Muskelaufbau, Gewicht halten oder Fettabbau und Muskelaufbau zugleich zur Wahl.

Danach zeigt die App eine Vorschau des persönlichen Wochenplans mit Tagen und Gerichten. Das Konto entsteht erst im letzten Teil des Onboardings. Nach der Vorschau schließen neue Nutzerinnen und Nutzer über den App Store oder Google Play ein Monats-, Jahres- oder Familienabo ab.

Der Wochenplan

Ein eigens entwickelter Planungsalgorithmus sucht aus über 1.300 Rezepten, je nach Ernährungsweise aus weniger, die Kombination, die vier Vorgaben möglichst gut trifft: das Kalorienziel (Zielband ±5 % pro Tag, nicht garantiert), genug Eiweiß, das Wochenbudget und die Frische der vorgekochten Portionen. Er läuft direkt auf dem Smartphone, nachvollziehbar und ohne Sprachmodell.

Geplant werden Frühstück, Mittag- und Abendessen, und die Woche richtet sich nach dem eigenen Einkaufstag, nicht nach dem Montag. Statt eines großen Kochsonntags setzt FreshBatch auf rollierendes Meal Prep: Man kocht und isst frisch, die übrigen Portionen decken die nächsten Mahlzeiten derselben Woche. Gekocht wird zu den eigenen Kochzeiten, jeweils so viel, dass eine Charge zwei, drei oder vier Mahlzeiten deckt, und jede Charge wird vollständig verplant. Vorgekochtes steht höchstens drei Kalendertage im Kühlschrank.

Von den Gerichten der Vorwoche bleiben höchstens 40 % wählbar; mit dem nächsten Einkaufstag startet beim Öffnen der App automatisch die nächste Woche, mit mindestens 60 % neuen Gerichten. Ein Daumen nach oben hält ein Gericht in der Auswahl, ein Daumen nach unten nimmt es ab der nächsten Planerzeugung dauerhaft aus dem Plan. Wer etwas ändern will, tauscht einzelne Rezepte, erzeugt die Woche neu oder startet nach einer Pause ab heute neu.

Rezepte

Mit Stand 03.11.2026 sind 1.346 Rezepte aktiv, 301 Frühstücke sowie 1.045 Mittag- und Abendessen, alle auf Meal Prep ausgelegt. Die aktive Kochzeit liegt im Schnitt bei rund 25 Minuten je Charge, Zeiten im Ofen oder zum Ruhen nicht eingerechnet. Eine Portion hat im Schnitt rund 560 kcal und rund 35 g Eiweiß, bei Mittag- und Abendessen rund 38 g. Rund zwei Drittel der Rezepte kommen auf mindestens 30 g Eiweiß pro Portion.

Wählbar sind die Ernährungsweisen Standard, Fleisch ohne Fisch, pescetarisch, vegetarisch und vegan (vegan mit kleinerem Rezeptpool). Zehn Allergene und Unverträglichkeiten lassen sich ausschließen, nämlich Gluten, Laktose, Eier, Nüsse, Erdnüsse, Soja, Fisch, Meeresfrüchte, Sellerie und Histamin, dazu Zutaten, die jemand persönlich nicht mag. Der Filter folgt den hinterlegten Zutatenangaben und ersetzt nicht den Blick auf die Packung.

Einkaufsliste und Angebote

Die Einkaufsliste entsteht automatisch aus dem Plan, in ganzen Packungen, wie sie im Regal stehen, nach Supermarkt sortiert und mit den hinterlegten Preisen und Angeboten der gewählten Märkte. Streichpreise

zeigen, wo gerade ein Angebot läuft, Schätzwerte sind gekennzeichnet. Eine Budgetanzeige zeigt, ob die Woche unter oder über dem eigenen Budget liegt. Ist die Liste geladen, lässt sie sich im Laden auch ohne Netz abhaken; auf dem iPhone übernimmt ein Tipp sie in die Erinnerungen-App.

Die aktuellen Prospektangebote fließen auch in die Planung ein, Rezepte mit Angebotszutaten werden bevorzugt. Dabei zählt nur der Preis, den jede Kundin und jeder Kunde an der Kasse zahlt. App- und Kundenkartenpreise, Mehrfachkauf-Rabatte und sogenannte „Dauertiefpreise" wertet FreshBatch nicht als Angebot.

Vorrat und Kochen

Was schon im Schrank steht, wird als Vorrat eingetragen und vom Planer mit 0 € verrechnet. Beim Kochen bucht die App die Mengen in Gramm automatisch ab. Der Koch-Guide führt Schritt für Schritt durchs Kochen, mit Timern und live umgerechneten Mengen. Koch-Runden gliedern das Kochen größerer Mengen in überschaubare Runden.

Familienabo

Das Familienabo gilt für einen Haushalt mit bis zu fünf Personen. Sie teilen sich einen Wochenplan mit Einkaufsliste und Vorrat, jede Person erhält aber ihre eigene Portion und ihr eigenes Kalorien- und Eiweißziel. Eigene Konten gibt es ab 16 Jahren, unter 18 mit Zustimmung eines Elternteils; Personen unter 16 laufen ohne eigenes Konto im Haushalt mit. Das Hauptkonto setzt ein Alter von 18 Jahren voraus.

Ernährung und Fortschritt

Den persönlichen Kalorien- und Eiweißbedarf berechnet FreshBatch aus Körperdaten, Ziel und Bewegung. Genauer wird er, wenn Nutzerinnen und Nutzer freiwillig ihre Schritte aus Apple Health bzw. Health Connect freigeben; die App liest sie nur. Eine Tagesübersicht zeigt Kalorien, Kohlenhydrate und Eiweiß in Ringen. Essen lässt sich als Rezept aus dem Katalog, per Barcode-Scanner, über die Produktsuche mit Open Food Facts oder als eigenes Gericht aus Zutaten hinzufügen.

Brock und Brocks Weltreise

Brock, ein Eichhörnchen, ist das Maskottchen der App und tritt als trockener, pragmatischer Coach auf. Dazu kommen ein Tages-Streak und eine Rang-Leiter von Ruby über Diamond bis Obsidian. „Brocks Weltreise" besteht aus einer Karte, Postkarten und kleinen Geschichten rund ums Kochen. Sounds und Vibrationen sind selbst produziert und lassen sich beide abschalten. Zur Wirkung dieser Spielelemente auf das Essverhalten macht FreshBatch keine Aussage.

Preise aus 23 Märkten in drei Ländern

FreshBatch rechnet mit den Preisen aus den Online-Sortimenten und Prospekten der Märkte, in denen die Nutzerinnen und Nutzer einkaufen. Durchschnittspreise aus dem Internet verwendet die App nicht. Listet ein Markt eine Zutat nicht, setzt sie einen Schätzwert an, der in der Einkaufsliste über die Summe mit ~ gekennzeichnet ist. Bei einzelnen Ketten wie Lidl, Penny, Netto und Norma ist das noch häufig der Fall. In Österreich und der Schweiz ist die Datenlage dünner (Testphase).

Land	Supermärkte
Deutschland (10 Ketten)	Aldi Nord, Aldi Süd, Edeka (mit allen 7 Regionalgesellschaften), Kaufland, Lidl, Netto Marken-Discount, Netto (Salling Group), Norma, Penny, Rewe (mit Regionen)
Österreich (8 Märkte, Testphase)	Billa, Billa Plus, Eurospar, Hofer, Interspar, Lidl, Penny, Spar
Schweiz (5 Märkte, Testphase)	Aldi Suisse, Coop, Denner, Lidl, Migros

Bei Edeka und Rewe wählt man einmal das Bundesland. Daraus ergibt sich die Regionalgesellschaft, deren Prospekte sich von Region zu Region unterscheiden.

Wie die Preise in die App kommen

FreshBatch liest automatisch über 50 Preisquellen ein; aus 54 Quellen wurden in den letzten 14 Tagen Daten eingespielt. Dazu gehören die Online-Sortimente der Händler mit ihren regulären Preisen, wo es sie gibt, und die Wochenprospekte mit den Angeboten.

Gemini-Modelle von Google lesen die Prospektseiten und ordnen Supermarktprodukte den Zutaten der Rezepte zu. Neue Zuordnungen prüft ein zweites, anderes KI-Modell unabhängig; im Zweifel wird nichts übernommen. Automatische Prüfungen kontrollieren Packungsgrößen, Grundpreise, Gültigkeitszeiträume und Plausibilität. Auffällige Daten kommen in Quarantäne und gelangen nicht in die App; bis dahin bleiben die zuletzt geprüften Preise stehen. Fehlt dadurch ein Preis, nimmt FreshBatch die Lücke in Kauf, damit kein falscher Preis angezeigt wird.

Für die Verlässlichkeit gilt eine Rangfolge: Gemessene Preise haben Vorrang vor gedruckten Prospektpreisen, diese wiederum vor Schätzwerten. In der Schweiz zeigt die App Franken an. Den Essensplan rechnet die KI nicht, ihn erstellt ein nachvollziehbarer Algorithmus auf dem Gerät. Die KI übernimmt die aufwendige Routine beim Lesen und Zuordnen von Preiszeilen.

Was eine Mahlzeit kosten kann

Nach der Berechnung der App kosten die Zutaten einer Portion bei den großen Discountern im Mittel (Median) rund 2,40 bis 2,50 €. Die Rechnung umfasst alle Rezepte einschließlich Frühstück und setzt anteilige Zutatenkosten ohne Packungsreste an; sie gibt den Stand vom 03.11.2026 wieder und beruht teils auf Schätzwerten. Mittag- und Abendessen liegen höher. Einzelne Rezepte kosten unter 1 € pro Portion.

Das Wochenbudget legt jede Person selbst fest. Der Planer orientiert sich daran und sagt offen, wenn eine Woche darüber liegt.

Hinweis für Redaktionen: Die Portionskosten sind rechnerische Zutatenkosten auf Basis der hinterlegten Supermarktpreise und keine nachgewiesene Ersparnis. Wo ein Markt eine Zutat nicht listet, steht ein gekennzeichneter Schätzwert. Je nach Packungsgrößen, Markt und Woche kann der tatsächliche Einkauf abweichen. FreshBatch verspricht keine pauschale Ersparnis.

Abo, Preise und Verfügbarkeit

Der Download ist kostenlos. Für neue Nutzerinnen und Nutzer ist FreshBatch ein Abo-Dienst. Wer sich vor dem 29. Oktober 2026 registriert hat, behält den bisherigen Basis-Umfang ohne Abo.

Abo	Deutschland, Österreich	Schweiz
Monatlich	7,99 €	7,95 CHF
Jährlich	49,99 €	49,95 CHF
Familie (bis zu 5 Personen), jährlich	79,99 €	79,95 CHF

Die Preise enthalten die Umsatzsteuer; maßgeblich ist der Preis im Kaufdialog des Stores.

Das Jahresabo beginnt mit sieben Tagen Testzeit, das Familienabo mit einem Monat, das Monatsabo ohne Testzeit. Die Testzeit gilt einmal je Apple- bzw. Google-Konto. Danach verlängert sich das Abo automatisch, wenn es nicht mindestens 24 Stunden vor Ablauf gekündigt wird. Abschluss und Kündigung laufen über den App Store bzw. Google Play.

Zum Download:

- App Store: https://apps.apple.com/de/app/id6797880857
- Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=app.fytly.freshbatch

Für wen FreshBatch gedacht ist

FreshBatch ist gedacht für

- Berufstätige, die abends keine Lust auf Planung haben, aber auch nicht jeden Tag bestellen wollen,
- Studierende und Auszubildende mit kleinem Budget (einen eigenen Studierendentarif gibt es nicht),
- Sportlerinnen und Sportler, die genug Eiweiß aus normalem Essen wollen,
- Menschen, die ihr Gewicht verändern wollen und lieber einen Plan nutzen als Kalorientabellen,
- Familien und Haushalte bis fünf Personen mit dem Familienabo
- und alle, die Meal Prep ausprobieren wollen, ohne einen ganzen Sonntag in der Küche zu stehen.

Wissenschaftliche Grundlage

Den Grundumsatz berechnet FreshBatch mit der Mifflin-St-Jeor-Gleichung (Mifflin et al., 1990). Für den Gesamtbedarf kommt die Bewegung über Schritte und Sport hinzu; abgeglichen wird mit den aktuellen Referenzgleichungen der US-amerikanischen National Academies (NASEM 2023, Doubly-Labeled-Water-Daten). Ohne Schrittdaten rechnet die App mit 5.000 Schritten, nahe am per Smartphone gemessenen deutschen Mittel von rund 5.200 (Althoff et al., *Nature* 2017).

Beim Eiweiß setzt FreshBatch je nach Training und Ziel 1,2 bis 2,2 g pro kg Körpergewicht an. Die Obergrenze orientiert sich an Meta-Analysen (Morton et al., *British Journal of Sports Medicine* 2018) und

an Empfehlungen der International Society of Sports Nutrition (Jäger et al., 2017).

Die Kalorienschätzungen von Uhren und Trackern fließen bewusst nicht ein, weil Studien dort teils deutliche Abweichungen zeigen. Methode und Quellen legt die App in den Einstellungen offen; der Bildschirm „Quellen der Berechnung“ führt alle Quellen mit Links auf.

FreshBatch ist kein Medizinprodukt. Die App ersetzt keine ärztliche oder ernährungstherapeutische Beratung und gibt keine Diät-, Abnehm- oder Heilversprechen.

Datenschutz

Grundlage der folgenden Angaben sind die aktuelle Datenschutzerklärung (www.fresh-batch.app/datenschutz) und der Code der App.

FreshBatch enthält kein Werbenetzwerk und keine Dienste, die Nutzerinnen und Nutzer über Apps und Websites anderer Unternehmen hinweg verfolgen. Eingesetzt werden Sentry für Absturzberichte und Diagnosedaten (ohne Konto-, E-Mail- und Gesundheitsdaten), RevenueCat für die Abo-Abwicklung und Expo für Push-Nachrichten. Die Angaben stehen auch in den Datenschutzangaben der Store-Seiten.

Datenbank und Konten liegen in Frankfurt am Main, also in der EU. Einzelne Dienstleister für Abos und Absturzberichte sitzen in den USA; die Zusammenarbeit mit ihnen ist vertraglich abgesichert.

Gesundheitsangaben verarbeitet FreshBatch nur mit Einwilligung im Onboarding. Bis ein Konto angelegt ist, bleiben sie auf dem Gerät. Schrittdaten liest die App nur; die Tageswerte bleiben auf dem Gerät, an den Server geht ein gerundeter 30-Tage-Wert. Persönliche Angaben werden nicht an Sprachmodelle geschickt, der Plan entsteht auf dem Gerät.

Das Konto lässt sich jederzeit direkt in der App löschen. Ein laufendes Abo wird dadurch nicht gekündigt; das geschieht im Store.

Häufige Fragen

Was kostet FreshBatch?
Der Download ist kostenlos, genutzt wird FreshBatch im Abo: 7,99 € im Monat, 49,99 € im Jahr oder 79,99 € im Jahr als Familienabo für bis zu fünf Personen. Jahres- und Familienabo beginnen mit einer Testzeit. Wer sich vor dem 29. Oktober 2026 registriert hat, behält den Basis-Umfang ohne Abo.

Welche Supermärkte werden unterstützt?
23 Märkte, zehn in Deutschland und, in der Testphase, acht in Österreich und fünf in der Schweiz, darunter Aldi, Lidl, Rewe, Edeka, Kaufland, Penny, Netto, Norma, Billa, Spar, Hofer, Migros, Coop und Denner.

Woher kommen die Preise, und wie aktuell sind sie?
Aus den Online-Sortimenten und Prospekten der Märkte, ergänzt um Schätzwerte, wo ein Markt eine Zutat nicht listet (in der Einkaufsliste über die Summe mit ~ gekennzeichnet). Über 50 Quellen werden automatisch eingelesen, geprüft und in die Pläne übernommen.

Nutzt FreshBatch künstliche Intelligenz?
Ja, an drei Stellen: beim Lesen von Prospekten und Zuordnen von Supermarktprodukten zu Rezeptzutaten,

bei den Gerichtsbildern (KI-generiert) und bei der Entwicklung der App (Claude Code). Den Essensplan berechnet ein eigener, nachvollziehbarer Algorithmus direkt auf dem Smartphone.

Funktioniert das vegetarisch, vegan oder mit Allergien?
Ja. Fünf Ernährungsweisen sind wählbar (vegan mit kleinerem Rezeptpool), zehn häufige Allergene und Unverträglichkeiten sowie persönlich ungeliebte Zutaten lassen sich ausschließen. Bei schweren Allergien gilt immer der Blick auf die Packung.

Muss man jeden Tag kochen?
Nein. Eine Charge deckt zwei bis vier Mahlzeiten ab.

Ist FreshBatch eine Diät-App?
Nein. Die App plant passend zum eigenen Ziel, ob Abnehmen, Muskelaufbau oder Gewicht halten, gibt aber keine Diät- oder Abnehmversprechen und ist kein Medizinprodukt.

Ab welchem Alter?
Für das Hauptkonto gilt ein Mindestalter von 18 Jahren. Im Familienabo sind eigene Konten ab 16 möglich, unter 18 mit Zustimmung eines Elternteils.

Was passiert mit den Daten?
Datenbank und Konten liegen in Frankfurt (EU), Gesundheitsangaben werden nur mit Einwilligung verarbeitet, das Konto lässt sich jederzeit in der App löschen, Werbe- oder Tracking-Dienste gibt es nicht. Details stehen im Abschnitt Datenschutz und unter www.fresh-batch.app/datenschutz.

Über FreshBatch (Boilerplate)

Kurzfassung (52 Wörter)
FreshBatch ist eine App für automatische Wochen-Essenspläne mit Meal Prep. Aus Budget, Zielen und Vorlieben erstellt sie einen Plan samt Einkaufsliste, gerechnet mit Preisen und Angeboten von 23 Märkten in Deutschland, Österreich und der Schweiz, teils mit Schätzwerten. FreshBatch gibt es für iOS und Android; Anbieter ist die FytIY UG aus Bayreuth.

Langfassung (111 Wörter)
FreshBatch erstellt automatisch Essenspläne für die Woche. Die App fragt einmal nach Supermärkten, Zielen, Ernährungsweise und Wochenbudget und stellt daraus einen Plan mit über 1.300 Meal-Prep-Rezepten, Kochzeiten und einer Einkaufsliste in Packungsgrößen zusammen. Grundlage sind Preise und Prospektangebote von 23 Märkten, zehn in Deutschland sowie, in der Testphase, acht in Österreich und fünf in der Schweiz; wo Daten fehlen, ergänzen gekennzeichnete Schätzwerte. Ein eigener Planungsalgorithmus zielt auf Kalorien- und Eiweißziele, orientiert sich am Wochenbudget und plant Reste ein, statt sie wegzuwerfen. Mika Hempfling hat FreshBatch in Bayreuth gegründet und entwickelt die App KI-nativ. Sie ist als Abo im App Store und bei Google Play erhältlich, Anbieter ist die FytIY UG (haftungsbeschränkt).

Themenvorschläge für Redaktionen

Radio und Morgenmagazine

- Student aus Bayreuth, aufgewachsen in Münchberg: Seine App plant die Essenswoche nach den Angeboten der Supermärkte. Als Studiogespräch oder Telefoninterview mit dem Gründer.
- Meal Prep ohne Kochsonntag: wie Vorkochen in kleinen Portionen Zeit spart.
- Ein Eichhörnchen als Kochbegleiter: Brock, Streaks und die Weltreise beim Vorkochen.

Tageszeitungen, Wochenblätter und Lokalredaktionen (Bayreuth, Hof, Münchberg)

- Vom Gymnasium Münchberg über die Uni Bayreuth zur App in zwei Stores, mit einem eingestellten ersten Startup und einem zweiten Anlauf.
- Was die Zutaten einer Mahlzeit kosten: die Rechnung der App, mit Schätzwerten und Grenzen.

Hochschul- und Campusmedien

- Gründen neben dem Studium: wie ein Produkt entsteht, das ein Student mit KI-Werkzeugen allein baut.
- Gesund essen mit kleinem Budget: was die App kann und was sie nicht verspricht.

Verbraucher- und Ratgebermagazine

- Spartipps für den Wocheneinkauf: Angebote richtig nutzen, Packungsreste vermeiden, Vorgekochtes statt Lieferdienst.
- Lebensmittelverschwendung: Reste einplanen, den Vorrat nutzen und die Frischeregel von drei Tagen.

Fitness-, Gesundheits- und Lifestyle-Medien

- Eiweiß aus normalem Essen: Die App zeigt es bei jedem Rezept, rund zwei Drittel der Rezepte haben mindestens 30 g Eiweiß pro Portion.
- Wie viel Energie man wirklich braucht, gerechnet mit Schritten statt mit Smartwatch-Kalorien.

Gründer-, Tech- und KI-Medien

- KI-native Entwicklung im Ein-Personen-Team: Claude Code, eigene Agent-Harnesses und was die KI nicht entscheidet.
- Warum KI bei FreshBatch Prospekte und Preise einliest, der Essensplan aber ohne Sprachmodell entsteht.
- Wie eine Warteliste vor der App entsteht, bei FreshBatch mit über 10.000 Anmeldungen.

Bildmaterial

Download unter https://www.fresh-batch.app/presse, zur redaktionellen Berichterstattung über FreshBatch. Bildnachweis: „FreshBatch / FytIY UG“.

- Logo: FreshBatch-Wortmarke horizontal in heller und dunkler Fassung (SVG und PNG, transparent), App-Icon (PNG, 1024 × 1024 px)
- Maskottchen Brock: vier Posen aus dem Onboarding (SVG und PNG, transparent)

- App-Screenshots: neun echte iPhone-Aufnahmen vom 08.11.2026 (Onboarding, Home, Koch-Guide, Rezept, Wochenplan, Einkaufsliste, Küche und zweimal Profil); die Gerichtsbilder darin sind KI-generiert
- Querformat: Brock auf Büchern neben der App, 1200 × 630 px; die Gerichtsbilder im Screenshot sind KI-generiert

Genannte Marken gehören ihren Inhabern. Mit ihnen besteht keine Kooperation oder Partnerschaft.

Markenfarbe	Hex
Olivgrün	#4A5D3A
Koralle	#E07A5F
Creme	#FAF7F0
Tinte	#1A1F1A

Die Schrift ist M PLUS Rounded 1c. Geschrieben wird FreshBatch in einem Wort mit großem F und B.

Kontakt

Pressekontakt

Mika Hempfling, Gründer und Geschäftsführer
FytIY UG (haftungsbeschränkt), Bayreuth, eingetragen beim Amtsgericht Bayreuth (HRB 8539)
E-Mail: presse@fresh-batch.app
Telefon: +49 171 149 52 41
Gespräch direkt vereinbaren: https://calendar.app.google/WBtSh8oC5mNtCdL27
Anschrift: siehe Impressum unter www.fresh-batch.app

Online

- Website: https://www.fresh-batch.app
- Instagram: https://www.instagram.com/get.freshbatch/
- TikTok: https://www.tiktok.com/@fresh_batch/