

Diätplan BRIGITTE-Rezepte für 2 Wochen (mit ca. 1200 kcal pro Tag)

1. Woche

1. Tag	
Morgens	Quarktaler
Snack	1 Pfirsich (150 g)
Mittags	Lammtopf mit Kokos-Gemüse
Snack/Dessert	Soja-Chili-Shake
Abends/Salat	Garnelen-Gurken-Wrap
2. Tag	
Morgens	Quarktaler
Snack	Soja-Chili-Shake
Mittags	Lammtopf mit Kokos-Gemüse
Snack/Dessert	-
Abends/Salat	Puten-Kebab mit Dill-Dip
3. Tag	
Morgens	Fitness-Joghurt
Snack	-
Mittags	Romadur-Pasta mit Löwenzahn
Snack/Dessert	Snack/Dessert Espresso-Joghurt-Drink
Abends/Salat	Garnelen-Gurken-Wrap
4. Tag	
Morgens	Quarktaler
Snack	Soja-Chili-Shake
Mittags	Gnocchi mit Pfifferlingen
Snack/Dessert	150 g Pflaumen
Abends/Salat	Wurst-Linsen-Salat
5. Tag	
Morgens	Zimt-Joghurt mit Heidelbeeren
Snack	1 Pfirsich (150 g)
Mittags	Couscous-Tomate
Snack/Dessert	Chai-Joghurt-Drink
Abends/Salat	Wurst-Linsen-Salat
6. Tag	
Morgens	Fitness-Joghurt
Snack	-
Mittags	Gnocchi mit Pfifferlingen
Snack/Dessert	Espresso-Joghurt-Drink
Abends/Salat	Puten-Kebab mit Dill-Dip
7. Tag	
Morgens	Quarktaler
Snack	Soja-Ingwer-Tsatsiki
Mittags	Heilbutt auf Soja-Gemüse
Snack/Dessert	-
Abends/Salat	Pfeffercremesuppe

Diätplan BRIGITTE-Rezepte für 2 Wochen (mit ca. 1200 kcal pro Tag)

2. Woche

1. Tag	
Morgens	Quarktaler
Snack	-
Mittags	Carpaccio und Pfirsich-Salsa
Snack/Dessert	Soja-Ingwer-Tsatsiki
Abends/Salat	Pfeffercremesuppe
2. Tag	
Morgens	Zimt-Joghurt mit Heidelbeeren
Snack	-
Mittags	Ofen-Gemüse
Snack/Dessert	Chai-Joghurt-Drink
Abends/Salat	Romadur-Gemüse-Grillade
3. Tag	
Morgens	Quarktaler
Snack	150 g Pflaumen
Mittags	Ofen-Gemüse
Snack/Dessert	Soja-Chili-Shake
Abends/Salat	Garnelen-Gurken-Wrap
4. Tag	
Morgens	Zimt-Joghurt mit Heidelbeeren
Snack	-
Mittags	Couscous-Tomate
Snack/Dessert	Soja-Chili-Shake
Abends/Salat	Romadur-Gemüse-Grillade
5. Tag	
Morgens	Fitness-Joghurt
Snack	1 Pfirsich (150 g)
Mittags	Gnocchi mit Pfifferlingen
Snack/Dessert	Soja-Chili-Shake
Abends/Salat	Auberginen-Tomaten-Salat
6. Tag	
Morgens	Fitness-Joghurt
Snack	150 g Pflaumen
Mittags	Heilbutt auf Soja-Gemüse
Snack/Dessert	Espresso-Joghurt-Drink
Abends/Salat	Auberginen-Tomaten-Salat
7. Tag	
Morgens	Zimt-Joghurt mit Heidelbeeren
Snack	-
Mittags	Romadur-Pasta mit Löwenzahn
Snack/Dessert	Espresso-Joghurt-Drink
Abends/Salat	Puten-Kebab mit Dill-Dip