

Diätplan vegetarisch für 2 Wochen: BRIGITTE-Rezepte und Frosta-Fertigmahlzeiten kombiniert

1. Woche	
1. Tag	
Morgens Snack Mittags Snack/Dessert Abends/Salat	Doppeldecker mit Ei - Madras-Curry-Risotto Apfelsalat Toast mit Ziegenkäsecreme
2. Tag	
Morgens Snack Mittags Snack/Dessert Abends/Salat	Orangen-Schoko-Flakes Tomaten-Knäcke Nudelomelett mit Zucchini - Toast mit Ziegenkäsecreme (restlichen Ziegenkäse in 30-Gramm-Portionen für später einfrieren)
3. Tag	
Morgens Snack Mittags Snack/Dessert Abends/Salat	Heidelbeer-Müsli - 1 Beutel Frosta Kartoffel-Ratatouille Bananen-Sesam-Knäcke Erbsensalat mit Zimt-Dressing
4. Tag	
Morgens Snack Mittags Snack/Dessert Abends/Salat	Orangen-Schoko-Flakes - Nudelomelett mit Zucchini 150 g Ananas Erbsensalat mit Zimt-Dressing
5. Tag	
Morgens Snack Mittags Snack/Dessert Abends/Salat	Heidelbeer-Müsli Bananen-Sesam-Knäcke 1/2 Beutel Frosta Wok scharf-sauer - Toast mit Ziegenkäsecreme
6. Tag	
Morgens Snack Mittags Snack/Dessert Abends/Salat	Orangen-Schoko-Flakes Tomaten-Knäcke Madras-Curry-Risotto - Ziegenkäse auf Möhren-Curry
7. Tag	
Morgens Snack Mittags Snack/Dessert Abends/Salat	Doppeldecker mit Ei - Bohnen-Apfel-Ragout - Gemüsefritten mit Remoulade

Diätplan vegetarisch für 2 Wochen: BRIGITTE-Rezepte und Frosta-Fertigmahlzeiten kombiniert

2. Woche	
1. Tag	
Morgens	Doppeldecker mit Ei
Snack	-
Mittags	Tortelloni-Gratin
Snack/Dessert	-
Abends/Salat	Toast mit Ziegenkäsecreme
2. Tag	
Morgens	Orangen-Schoko-Flakes
Snack	-
Mittags	1 Beutel Frosta Pilz-Risotto
Snack/Dessert	-
Abends/Salat	Bunter Tortellonissalat
3. Tag	
Morgens	Orangen-Schoko-Flakes
Snack	Tomaten-Knäckchen
Mittags	Bohnen-Apfel-Ragout
Snack/Dessert	-
Abends/Salat	Bunter Tortellonissalat
4. Tag	
Morgens	Doppeldecker mit Ei
Snack	-
Mittags	1/2 Beutel Frosta Wok scharf-sauer
Snack/Dessert	150 g Ananas
Abends/Salat	Gemüsefritten mit Remoulade
5. Tag	
Morgens	Heidelbeer-Müsli
Snack	-
Mittags	Nudelomelett mit Zucchini
Snack/Dessert	150 g Ananas
Abends/Salat	Erbsensalat mit Zimt-Dressing
6. Tag	
Morgens	Doppeldecker mit Ei
Snack	-
Mittags	1 Beutel Frosta Pasta Pesto Rosso
Snack/Dessert	1 Banane (150 g)
Abends/Salat	Erbsensalat mit Zimt-Dressing
7. Tag	
Morgens	Heidelbeer-Müsli
Snack	-
Mittags	Nudelomelett mit Zucchini
Snack/Dessert	Tomaten-Knäckchen
Abends/Salat	Toast mit Ziegenkäsecreme