

BRIGITTE-Diät „Diätwende“

Vegetarischer Plan – 2. Woche Diät

	Morgens	Mittags	Abends
8. Tag	Rührei mit Champignons auf Toast	Ingwer-Bouillon mit Nudeln und Eierstich*	Heidelbeer-Clafoutis
9. Tag	Ananas-Müsli-Cup	Steckrübenpüree mit Tomaten-Crumble	Ingwer-Bouillon mit Nudeln und Eierstich
10. Tag	Rührei mit Champignons auf Toast	Chicorée-Grapefruit-Cocktail*	Petersilienklöße mit Ananas-Chutney
11. Tag	Rührei mit Champignons auf Toast	Chicorée-Grapefruit-Cocktail	Gemüsegratin mit Käsekrusteln
12. Tag	Chiliquark, Früchte und Kracker	Hirse-Gemüse-Pilaw	Fenchel-Carpaccio auf Roggenbrot
13. Tag	Ananas-Müsli-Cup	Petersilienklöße mit Ananas-Chutney	Gemüsegratin mit Käsekrusteln
14. Tag	Chiliquark, Früchte und Kracker	Hirse-Gemüse-Pilaw	Fenchel-Carpaccio auf Roggenbrot

* = 2 Portionen

BRIGITTE-Diät „Diätwende“

Einkaufsliste für 14 Tage Diät nach dem **vegetarischen Wochenplan (Frühstück, Mittag- und Abendessen)**

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für **Tag 1 bis 3:**

Gemüse und Obst

1 Ananas (375 g Fruchtfleisch)
1 Apfel (150 g)
Champignons, klein (400 g)
1 Kiwi
7 Lauchzwiebeln
1 Paprikaschote, rot (180 g)
1–2 Porreestangen (100 g)
Radieschen (50 g)
Rauke (1 Handvoll)
Romanesco- oder Blumenkohlröschen (160 g)
Zuckerschoten (100 g)

Frische Kräuter

Schnittlauch

Sonstiges

Erdnüsse ohne Fett geröstet (von Ültje; 40 g)
Fertige Gnocchi aus dem Kühlregal (z. B. von Steinhaus; 150 g)
Frischkost-Sauerkraut (Reformhaus; 200 g)
Vollkornkräcker (Stück à 10 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für **Tag 4 und 5:**

Gemüse und Obst

1 Ananas (250 g Fruchtfleisch)
1 Birne (200 g)
Brunnenkresse (1 Handvoll)
2 Kiwis
2 Lauchzwiebeln (60 g)
1 Möhre (150 g)
1 Paprikaschote, rot (180 g)
Romanesco- oder Blumenkohlröschen (160 g)
½ Saftorange
3 Selleriestangen
1 Zucchini (150 g)

Frische Kräuter

Basilikum, Oregano

Sonstiges

Artischocken (Dose; Einwaage 120 g)

Ayran (Joghurt-Getränk; 150 ml)

Fertige Gnocchi aus dem Kühlregal (z. B. von Steinhaus; 100 g)

„Tortelloni Formaggio“ (von Hilcona aus dem Kühlregal; 200 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für Tag 6 und 7:

Gemüse und Obst

1 Fenchel (150 g)

1 Orange

1 Papaya (200 g Fruchtfleisch)

1 Radicchio (3 Blätter)

1 Zucchini (300 g)

Frische Kräuter

Minze, Petersilie

Sonstiges

Bio-Halloumi (Grillkäse, von Christis; 80 g)

Grüne Oliven ohne Stein (30 g)

Parmesan-Käse, frisch gerieben (15 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für Tag 8 bis 10:

Gemüse und Obst

1 Ananas (245 g Fruchtfleisch)

1 Apfel (150 g)

Champignons, klein (400 g)

Chicorée (250 g)

1 Grapefruit, rosa

Kartoffeln (200 g)

1 Kiwi

4 Lauchzwiebeln

3 Spitzpaprika, grün (160 g)

Steckrübe (250 g)

Frische Kräuter

½ Bund glatte Petersilie

Sonstiges

Anti-Pasti-Tomaten (von Kluth; 30 g)

China-Instantnudeln (60 g)
Nussmischung „Italia“ (von Kluth)
Räuchertofu (z. B. von Taifun; 80 g)
Tofu (200 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für Tag 11 und 12:

Gemüse und Obst

Champignons, klein (200 g)
1 Fenchel (150 g)
Gemischtes Gemüse (400 g; z. B. Fenchel, Möhren, Brokkoli, Romanesco, Lauchzwiebeln)
1 Lauchzwiebel
½ Orange
1 Papaya (100 g Fruchtfleisch)
1 Paprikaschote, rot (180 g)
1 Radicchio (3 Blätter)
Romanesco- oder Blumenkohlröschen (160 g)

Sonstiges

Frischer Reibekuchenteig (z. B. von Henglein; 150 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für Tag 13 und 14:

Gemüse und Obst

1 Ananas (245 g Fruchtfleisch)
1 Fenchel (150 g)
Gemischtes Gemüse (400 g; z. B. Fenchel, Möhren, Brokkoli, Romanesco, Lauchzwiebeln)
1 Kiwi
½ Orange
1 Papaya (100 g Fruchtfleisch)
1 Paprikaschote, rot (180 g)
1 Radicchio (3 Blätter)
Romanesco- oder Blumenkohlröschen (160 g)
3 Spitzpaprika, grün (160 g)

FrISCHE KRÄUTER

Petersilie

Sonstiges

Frischer Reibekuchenteig (150 g; z. B. von Henglein)

BRIGITTE-Diät „Diätwende“

Das sollten Sie im Vorrat haben, wenn Sie 14 Tage Diät nach dem **vegetarischen Wochenplan** machen

Eier, Milch, Brot

Eier, Bio- (Größe M; 12 Stück)
Bauernhandkäse (z. B. von Alnatura; 350 g)
Körniger Frischkäse (0,5% Fett; 100 g)
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett; 500 g)
Kochsahne (15 % Fett)
Magerquark (900 g)
Milch (1,5 % Fett; ½ l)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 1.075 g)
Pecorino-Romano-Käse, geraspelt (45 g)
Schnittkäse (z. B. Bio-Hirtenkäse; 30 % Fett i. Tr.; 200 g)
Soja-Cuisine
Roggen-Vollkornbrot (150 g)
Vollkornknäcke
Vollkorntoast (1 kleines Paket)

Aus der Tiefkühltruhe

China-Gemüse (400 g)
Erbsen (100 g)
Heidelbeeren (160 g)
Gemischte Kräuter (3 Päckchen)

Gewürze

Anis, gemahlen
Cayennepfeffer
Currypulver
Garam masala
Koriander, gemahlen
Kräuter der Provence
Kümmel, gemahlen
Meersalz
Muskat
Pfeffer, gemahlen, weiß, schwarz
Pfefferkörner, schwarz
Piment, gemahlen
Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
Rosen- und Edelsüßpaprika
Salz
Sternanis
Zimtstangen

Sonstiges

Ahornsirup

Ajvar
Akazienhonig
Apfelficksaft
Backpulver
Chilischoten, klein (5 Stück)
Chili-Soße, süß-scharf
Couscous, Instant
Dinkelmehl (Type 630)
Gemüsebrühe, Instant
Gemüsefond (525 ml)
Hirse, Bio (200 g)
Honig, flüssig
Hühnerbouillon (600 ml)
Ingwer, frisch (50 g)
Kapern
Knoblauch, frisch (2 Knollen)
Knusper-Müsli (z. B. „Knusper-Joghurt Himbeer“ von Kölln; 250 g)
Limetten (3 Stück)
Mehl (Mais- oder Weizen-)
Öl, Oliven-, Raps-
Paprikaschoten, geröstet und getrocknet (Glas; 280 g)
Parboiled-Reis
Polenta- oder Hartweizengrieß
Puderzucker
Rotweinessig
Schalotten (9 Stück)
Senf, körniger, Feigen-, grüner Kräuter-
Sojasoße
Tomatenmark
Tomatenstücke (Dose; 350 g)
Vollkornreis
Walnusskerne (12 Stück)
Zitronen, Bio- (6 Stück)
Zwiebeln, rot (2 Stück)
Zwiebeln, weiß (5 Stück)

Getränke

Karottensaft (125 ml)
Mineralwasser