

Einkaufsliste BRIGITTE-Diät 03/2010 – Das brauchen Sie an frischen Zutaten, wenn Sie 14 Tage nach Plan essen

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7.Tag	8. Tag	9. Tag	10.Tag	11. Tag	12. Tag	13. Tag	14. Tag
Eier – Milch – Brot														
Baguettebrötchen (50 g; Stück)													1	
Beeren-Smoothie (ml)	100	100						100	100					100
Bio-Eier (Große M; Stück)	1			1				1				1		
Bio-Eier (Große S; Stück)				2		2								
Dickmilch (1,5 % Fett; Gramm)	150	150	30					150	150					
Schafkäse (22 g Fett; Gramm)	30	30		30	30									
Frischkäse mit Joghurt (13 g Fett; Gramm)			20		40	50	40			40	40	40	40	20
Hartkäse (Parmesan; Gramm)					8						16			
Knäckebrot (z. B. Runde kernig-kräftig von Wasa; Scheibe)	1					2	2			2	2			
Kochsahne (15 % Fett; Gramm)		15									30			
Leerdamer-Käse (30% Fett i. Tr.; Gramm)									30					
Magerquark (Gramm)	130	50	40	20	40	20		90	100		40		40	140
Milch (1,5 % Fett; ml)			100	15	100	30							100	100
Naturjoghurt (1,5 % Fett; Gramm)	150		100		45					30-45			100	200
Party-Laugengebäck (Gramm)					30									
Pumpernickel-Taler (Stück)						5			3					
Rauchertofu (Gramm)								75			50			
Saure Sahne (10 % Fett; Gramm)						30		15						
Vollkornbrot (40 g; Scheibe)			1	1	1							1	2	1
Weichkäse (12 g Fett; z. B. Saint Albray; Gramm)		60				50	50			50	50			
Weizenvollkornbrötchen (50 g; Stück)			1											
Ziegenfrischkäse (z. B. von Picandou Périgord; Gramm)													40	
Obst – Gemüse														
Äpfel (Gramm)	150		100					150			150			
Bananen (Gramm)						150				150				
Blattsalat (Gramm)			20		20							40		
Champignons (Gramm)	100										50			
Chilischote, grün (Stück)										1/2				
Clementinen (Gramm)			80										80	80
Cocktail-/Kirschtomaten (Gramm)	50			50								30-40		
Erdnüsse (Gramm)			10				20						10	10
Fenchelknolle (Gramm)						150								
Ingwer (Gramm)							15			10			10	
Kartoffeln, Bio (Gramm)			200	80						150		100	70	
Kiwi (Stück)	1	2			1			1	1					
Lauchzwiebeln (Stück)	1	2		1				2	2			1		
Limette (Stück)							1/2					1		1/2
Mango (Gramm)			150		150								150	300
Mini-Gurken (Gramm)			80										60	60
Möhren, Bio (Gramm)		150							50					
Orangen (Gramm)									320					
Paprika, gelb (Stück)									1/2				1/2	
Paprika, rot (Stück)	1/2				1/2	1								
Porreestange (Gramm)	150						120				50	120		
Rauke, Bio (Gramm)	20			20		20								
Saftorange (Stück)									1					
Salatgurke (Gramm)						200								
Schalotte (Stück)		1	1		1	1	1	1		1	1			
Selleriestangen (Gramm)										20		20	60	80
Spitzkohl (Gramm)					200		150-200			150				
Staudensellerie (Gramm)									150					
Tomaten (Gramm)		80	140	100			150			120		100	80	80
Weintrauben (Gramm)				250		100	350			100	100	350		
Zitronen, Bio (Stück)	1	1/2		1/2	1	1/4	1/2	1			1/2		1/2	
Zucchini (Gramm)					150							80		
Fleisch – Fisch														
Beefsteakhack/Tatar (Gramm)										100				
Bio-Wildlachs, geräuchert (Gramm)						25								150
Catfisch, geräuchert (z. B. von Wechsler's; Gramm)						75								
Corned Beef (Gramm)				50							50		50	
Eismeer-Garnelen, gekocht (Gramm)			100											
Hirschfilet (Gramm)					150									
Makrelenfilets, geräuchert (z. B. von Wechsler's; Gramm)												50		
Mini-Frikadellen aus der Kühltheke (z. B. von Hoppe; Gramm)	45		50											
Mortadella (von vielleicht o. Du darfst; Gramm)									50					
Schweinerückensteak (Gramm)		120												
TK-Hacksteak (z. B. von Block House; Stück)									1					
Zanderfilet, ohne Haut (Gramm)							180							

VORRATSLISTE

BRIGITTE-Diät 03 / 2010

Das sollten Sie im Haus haben

Gewürze

- Chiliflocken
- Garam masala
- Korianderkörner
- Kumin
- Kümmel, schwarz
- Madrascurry, mild
- Meersalz
- Muskat
- Paprika, Rosen-
- Paprikaflocken
- Pfeffer, schwarz
- Pfeffer, weiß
- Pfefferbeeren, rot
- Pfefferkörner, grün (eingelegt)
- Safranfäden
- Salz
- Zitronenpfeffer
- BRIGITTE-Gewürz „Frische“
- BRIGITTE-Gewürz „Gelassenheit“
- BRIGITTE-Gewürz „Harmonie“
- BRIGITTE-Gewürz „Liebe“

Kräuter

(frisch, TK oder getrocknet)

- Bohnenkraut
- Dill
- Estragon
- Gartenkresse
- Koriander
- Oregano
- Schnittlauch
- Thymian

Aus der Tiefkühltruhe

- Brechbohnen
- Brokkoli
- Erbsen
- Gemischtes Gemüse
(z. B. Farmer-Gemüse von Iglo)
- Suppengrün

Getränke

- Mineralwasser
- Orangensaft
- Tee

Sonstiges

- Agavenhonig
- Ahornsirup
- Artischockenherzen, eingelegt
- Backkartoffel (Kühlregal)
- Balsamessig, weiß
- Chilisoße, asiatisch, süß-scharf
- Cornichons (aus dem Glas)
- Dinkelkörner (z. B. von Rewe)
- Fischfond
- Fischsoße
- Gemüsebrühe, Bio
- Gemüfefond
- Hafermüsli (z. B. „Krunchy Pur Hafer“ von Barnhouse)
- Hartweizengrieß
- Honig, flüssig
- Hühnerbouillon, Instant
- Kaffee
- Kapern
- Knoblauch, frisch
- Mandelstifte
- Meerrettich (Glas)
- Nudeln, Hartweizen-Spaghetti
- Nudeln, kurz (z. B. Penne)
- Oliven, grün (ohne Stein)
- Olivenöl
- Paprikaschoten, gegrillt und eingelegt (z.B. von Rapunzel)
- Pinienkerne
- Preiselbeeren (Glas)
- Raps- oder Rapskernöl
- Reisessig
- Riesenbohnen, weiß (Dose)
- Risotto pronto (z. B. von Gallo)
- Risotto pronto mit getrockneten Tomaten (z.B. von Gallo)
- Rosinen
- Rote Bete (Vakuum-Packung oder aus dem Glas)
- Rotweinessig
- Salatcreme (9 % oder 10,5 % Fett)
- Schokolade, Edelbitter
- Senf, scharf und süß
- Senfsaat, gelb
- Tomatensoße (aus dem Glas, z. B. von Barilla)
- Vollkornchips (z. B. von Bemmchen)
- Weißweinessig
- Weizenmehl, Type 550
- Worcestersoße
- Zucker, weiß und braun
- Zwiebeln, weiß und rot