

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte und Frosta-Fertiggerichte**1. Woche****Brot**

Roggenvollkornbrot (Rollen oder Scheiben), 150 g
Vollkornbrötchen, je 40 g; 2

Milch – Eier**Milch**

Buttermilch, ½ Liter
Fruchtjoghurt (Heidelbeer-, Erdbeer- oder Himbeerjoghurt), 3,5 % Fett; 500 g
„Kochen mit Finesse“ (Du darfst, 7 % Fett)
Magerquark, 350 g
Milch (1,5 % Fett), 300 ml
Naturjoghurt (1, 5 % Fett), 650 g
Romadur- oder Limburger Weichkäse (9 % Fett), 210 g
Soja-Joghurt natur; 200 g

Eier

Größe M, 1

Fisch

Eismeer-Garnelen, 50 g
Lachsfilet, frisch oder TK; 125 g
Pazifik-Heilbutt, 150 g

Fleisch

Beefsteakhack (Tatar), 100 g
Lammrückenfilet (Lammlachs), 150 g
Putenbrust, 60 g
Schinken, gekocht oder geräucherte Putenbrust, 60 g

Geflügel

Putenbruststeak, 150 g

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte und Frosta-Fertiggerichte**Obst**

Aprikosen, 6
Bananen, je 150 g; 2
Heidelbeeren, 510 g
Himbeeren, 150 g
Limetten, 3
Nektarinen, 2
Pflirsiche, je 150 g; 2
Saftorange, 1
Sommerpflaumen, 150 g
Zitronen (Bio), 1

Gemüse

Avocado (reif), 1
Bohnen, grün (frisch oder TK); 200 g
Chilischote, rot; 1
Cocktailtomaten, 80 g
Dill (frisch oder TK) – oder Kerbel
Eisbergsalat, 70 g
Fleischtomate (350 g), 1
Honig- oder Galia-Melone, 300 g
Ingwerknolle, 10 g
Kartoffeln, klein; 250 g
Knoblauchknolle, 1
Koriander, 1 kl. Bd.
Kräuter, gehackt; frisch oder TK
Lauchzwiebeln, 1 Bd.
Löwenzahn oder Rauke, 50 g
Möhre, 1
Paprikaschote, 1
Paprikaschote, rot, klein; 1
Porreestange, 100 g; 1
Rauke, 1 Bd.
Salatgurke, 200 g; 1
Salbei, 1 kl. Bd.
Schnittlauch(röllchen), frisch oder TK
Thymian, 1 kl. Bd.
Tomaten, 100 g (1-2)
Zucchini, je 80 g; 2 kleine
Zuckerschoten oder Erbsen, 100 g

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte und Frosta-Fertiggerichte**Vorrat**

Akazienhonig
Anis- oder Fenchelsamen
Aprikosensaft (Reformhaus)
Arabische Gewürzmischung oder Gyros
Couscous, Instant
Chiliflocken
Currypulver, mild
Edelsüßpaprika
„Fitness & Fruit“-Cerealien (von Nestlé)
Gemüsebrühe (Instant) oder –fond
Gomasio
Honig, flüssig
Hühnerbouillon, klar; Instant
Kapern
Kokosmilch (14 g Fett), 125 ml
Kumin
Leinsamen, geschrotet
Linsen, rot; ungeschält
Maiskörner (Dose, 140 g), 1
Misosuppe oder klare Hühnerbouillon (Instant)
Muskat
Olivenöl
Öl zum Braten
Pfeffer – Cayenne, weiß
Salz – Meersalz, grob
Senf, scharf
Sojasoße
Tomatensoße aus dem Glas (z. B. von Bertolli oder Barilla)
Weizengrieß
Wok-Nudeln (von Natur Compagnie oder Bernbacher)
Worcestersoße

Fertiggerichte

Frosta Gulasch Pfanne (1 Beutel)
Frosta Gemüse-Curry mit Basmati-Reis (1 Beutel)
Frosta Pasta Pesto Rosso (1 Beutel)

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte und Frosta-Fertiggerichte**2. Woche****Brot**

Knäckebrot, 1 Scheibe
Roggenvollkornbrot (Rollen oder Scheiben), 150 g

Milch – Eier**Milch**

Frischkäse (17 % Fett), z. B. von Buko; 1 kleine Portion
Magerquark, 350 g
Milch (1,5 % Fett), 300 ml
Naturjoghurt (1,5 % Fett), 1200 g
Schafkäse (19 % Fett), 100 g

Eier

Größe M, 1

Fleisch

Fränkische Fleischwurst (von Du darfst), 100g
Kasseler-Aufschnitt, 120 g
Schinken, gekocht oder geräucherte Putenbrust, 60 g

Geflügel

Putenbruststeak, 300 g

Obst

Heidelbeeren, 310 g
Himbeeren, 150 g
Limette, 1
Nektarinen, 2
Pfirsiche, je 150 g; 2
Saftorange, 1
Sauerkirschen, 450 g
Sommerpflaumen, 300 g
Zitronen (Bio), 2

Gemüse

Aubergine, 350 g; 1 kleine
Cocktailtomaten, 100 g
Dill (frisch oder TK) - oder Kerbel
Fingermöhren, 300 g

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte und Frosta-Fertiggerichte

Honig- oder Galia-Melone, 150 g
Ingwerknolle, 15 g
Kerbel, 1 kl. Bd.
Knoblauchzehen (Knolle)
Kohlrabi mit Grün, 200 g; 1
Koriander, 1 kl. Bd.
Lauchzwiebeln, 2 Bd.
Minze, 1 kl. Bd.
Paprikaschoten, rot, klein; 2
Pfefferminze, 1 kl. Bd.
Salatgurke, 200 g; 1
Schnittlauch(röllchen), frisch oder TK
Thymian, 1 kl. Bd.
Zwiebeln, rot, klein; 2

Vorrat

Akazienhonig
Anis- oder Fenchelsamen
Apfelgelee
Aprikosensaft (Reformhaus)
Chiliflocken
Currypulver, mild
Edelsüßpaprika
„Fitness & Fruit“-Cerealien (von Nestlé)
Gemüsebrühe (Instant) oder –fond
Gomasio
Honig, flüssig
Hühnerbouillon, klar (Instant)
Kardamom, gemahlen
Kichererbsen (Dose, 280 g), 1
Korianderkörner
Leinsamen, geschrotet
Linsen, rot, ungeschält
Mandelblättchen
Olivenöl – Öl für die Form – Rapsöl
Orangensaft
Pfeffer – Pfefferkörner – Szechuanpfeffer
Pimentkörner
Salz – grobes Meersalz
Senf – scharf
Teebeutel: Chai-Tee Sweet (z. B. von Milford)
Weißweinessig
Weizengrieß
Zimt, gemahlen

Fertiggerichte

Frosta Gemüse Couscous (1 Beutel)
Frosta Kartoffel-Ratouille, (1 Beutel)