

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte**1. Woche****Brot**

Roggenvollkornbrot (Rollen oder Scheiben), 300 g

Milch

„Kochen mit Finesse“ (7 % Fett, von Du darfst)

Kräuterquark (2, 4 % Fett, z. B. von Milram), 120 g

Magerquark, 500 g

Milch (1, 5 % Fett), 300 ml

Naturjoghurt (1, 5 % Fett), 1000 g

Pizza-Käse, gerieben („Finello Light“, 15 % Fett, von Arla), 40 g

Romadur- oder Limburger Weichkäse (9 % Fett), 50 g

Soja-Joghurt natur, 400 g

Fisch

Eismeer-Garnelen, 120 g

Pazifik-Heilbutt, 150 g

Fleisch

Beefsteakhack (Tatar), 100 g

Fränkische Fleischwurst (von Du darfst), 100 g

Lammrückenfilet (Lammlachs), 150 g

Schinken, gekocht – oder geräucherte Putenbrust, 120 g

Geflügel

Putenbruststeak, 300 g

Obst

Aprikosen, 2

Heidelbeeren, 235 g

Himbeeren, 100 g

Limette, 1

Nektarine, 1

Pfirsiche, je 150 g; 2

Saftorange, 1

Sommerpflaumen, 450 g

Zitronen, Bio; 3

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte**Gemüse**

Bohnen, grün; frisch oder TK; 200 g
Chilischote, rot; 1
Cocktailtomaten, 240 g
Dill (frisch oder TK) oder Kerbel
Fleischtomate, 350 g; 1
Gemüsezwiebel, 300 g; 1
Ingwerknolle, 10 g
Kartoffeln, kleine; 250 g
Kerbel, 1 kl. Bd.
Knoblauchzehen (Knolle)
Koriander, 1 kl. Bd.
Kräuter, gehackt; frisch oder TK
Mini-Salatgurken, je 60 g; 2
Lauchzwiebeln, 2 gr. Bd.
Löwenzahn oder Rauke, 50 g
Möhre, 1
Paprikaschote, gelb; 1
Paprikaschoten, rot, klein; 3
Pfefferlinge, 250 g
Porreestange, 100 g; 1
Salatblätter, 1 Hand voll
Salatgurken, je 200 g; 2
Schnittlauch(röllchen), frisch oder TK
Schnittlauch, 1 kl. Bd.
Thymian, 1 kl. Bd.
Tomaten, 350 g
Zuckerschoten oder TK-Erbisen, 100 g
Zwiebel, rot, klein; 1

Vorrat

Ahornsirup
Anis- oder Fenchelsamen
Aprikosensaft (Reformhaus)
Arabische Gewürzmischung oder Gyros-Gewürz
Chiliflocken
Couscous (Instant)
Edelsüßpaprika
Espressopulver (Instant, z. B. von Jacobs), 2 Portionsbeutel
„Fitness & Fruit“-Cerealien (von Nestlé) (80 g)
Gemüsebrühe (Instant)
Gnocchi, küchenfertig (Kühlregal), 300 g
Gomasio
Honig, flüssig
Hühnerbouillon, klar (Instant)
Kapern
Kardamom, gemahlen
Kokosmilch (14 g Fett), 175 ml
Korianderkörner

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte

Kurkuma
Linsen, rot; ungeschält
Leinsamen, geschrotet
Misosuppe oder klare Hühnerbouillon, Instant
Muskat
Olivenöl
Pfeffer – grob – weiß
Salz – Meersalz, grob
Senf – scharf – körnig
Sojasoße
Tabasco
Teebeutel Chai-Tee Sweet (z. B. von Milfiord), 1
Tortilla-Wraps, je 40 g; 2
Weißwein-Essig
Weizen-Tortillas (je 45 g, z. B. von Fuego oder Delvita), 2
Wok-Nudeln (von Natur Compagnie oder Bernbacher)
Zimt, gemahlen

2. Woche

Brot

Knäckebrot, 1 Scheibe
Vollkornbrötchen, je 40 g; 2

Milch

Frischkäse (17 % Fett, z.B. von Buko), 1 kl. Portion
„Kochen mit Finesse“ (7 % Fett, von Du darfst)
Kräuterquark (2, 4 % Fett, z. B. von Miram), 60 g
Milch (1, 5 % Fett), 300 ml
Naturjoghurt (1, 5 % Fett), 1350 g
Romadur- oder Limburger Weichkäse (9 % Fett), 110 g
Schafkäse (19 % Fett), 100 g
Soja-Joghurt natur, 200 g

Fisch

Eismeer-Garnelen, 60 g
Pazifik-Heilbutt, 150 g

Fleisch

Beefsteakhack (Tatar), 100 g
Kasseler-Aufschnitt, 120 g

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte**Geflügel**

Putenbruststeak, 150 g

Obst

Aprikosen, 6
Heidelbeeren, 385 g
Himbeeren, 100 g
Limette, 1
Nektarinen, 3
Pflirsiche, je 150 g; 2
Saftorangen, 2
Sommerpflaumen, 450 g
Zitrone (Bio), 1

Gemüse

Aubergine 350 g; 1
Chilischote, rot; 1
Cocktailtomaten, 260 g
Dill, frisch oder TK oder Kerbel
Fingermöhren, 300 g
Fleischtomate, 350 g; 1
Ingwerknolle, 15 g
Kartoffeln, kleine; 100 g
Knoblauchzehen (Knolle)
Kohlrabi mit Grün, 200 g; 1
Koriander, 1 kl. Bd.
Kräuter, gehackt; frisch oder TK
Lauchzwiebeln, 2 Bd.
Löwenzahn oder Rauke, 50 g
Mini-Salatgurke, 60 g: 1
Möhre, 1
Paprikaschote, rot; 1
Paprikaschote, 1
Pfefferminze, 1 kl. Bd.
Pflifferlinge, 125 g
Salatblätter, 1 Hand voll
Salbei, 1 kl. Bd.
Thymian, 1 kl. Bd.
Tomaten, 250 g
Zucchini, je 80 g; 2
Zuckerschoten oder TK-Erbisen, 100 g
Zwiebel, rot, klein; 1

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte**Vorrat**

Ahornsirup
Anis- oder Fenchelsamen
Apfelgelee
Aprikosensaft (Reformhaus)
Arabische Gewürzmischung oder Gyrosgewürz
Chiliflocken
Couscous (Instant)
Currypulver, mild
Espresso-Pulver (Instant, z. B. von Jacobs), 1 Portionsbeutel
„Fitness & Fruit“-Cerealien (von Nestlé) (80 g)
Gemüsebrühe (Instant) oder –fond
Gnocchi, küchenfertig (Kühlregal), 150 g
Gomasio
Honig, flüssig
Kapern
Kardamom, gemahlen
Kichererbsen, 1 Dose, 280 g
Kokosmilch (14 g Fett), 50 ml
Leinsamen, geschrotet
Mandelblättchen
Misosuppe oder klare Hühnerbouillon (Instant)
Muskat
Olivenöl – Öl zum Braten – Rapsöl
Orangensaft
Pfeffer – Szechuanpfeffer – Pfefferkörner
Pimentkörner
Salz – Meersalz, grob
Senf – körnig
Sojasoße
Tabasco
Teebeutel Chai-Tee Sweet (z. B. von Milford), 1
Tomatensoße aus dem Glas (z. B. von Bertolli oder Barilla)
Weizentortilla (45 g, z.B. von Fuego oder Delvita), 1
Worcestersoße
Wok-Nudeln (von Natur Compagnie oder Bernbacher)
Zimt, gemahlen