

Einkaufsliste für Diätplan vegetarisch

1. Woche

Brot

Vollkornbrötchen, 40 g; 1

Milch – Eier

Milch

Höhlenkäse (16 % Fett), von Arla; 50 g

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

Kräuterquark (2,4 % Fett), 80 g

Milch (1,5 % Fett), 450 ml

Naturjoghurt (1,5 % Fett), 1200 g

Pizzakäse, gerieben, „Finello Light“ (15 % Fett, von Arla); 80 g

Romadur- oder Limburger Weichkäse, (9 % Fett), 130 g

Schafkäse (19 % Fett), 100 g

Soja-Joghurt natur (z. B. von Provamed), 350 g

Eier

Größe M, 1

Obst

Aprikosen, 2

Birnen, je 150 g; 2

Heidelbeeren, 540 g

Himbeeren, 450 g

Limette, 1

Nektarinen, 4

Pfirsich (150 g), 1

Saftorangen, 2

Sommerpflaumen, 150 g

Zitronen (Bio), 2

Gemüse

Aubergine, 350 g; 1 kleine

Avocadofruchtfleisch, 80 g

Champignons, 50 g

Cocktailtomaten, ca. 300 g

Dill, frisch oder TK

Fingermöhren, 300 g

Gemüsezwiebel, 300 g; 1

Ingwerknolle, 25 g

Knoblauchzehen (Knolle)

Einkaufsliste für Diätplan vegetarisch

Kohlrabi mit Grün (200 g), 1
Koriander, 1 kl. Bd.
Lauchzwiebeln, 2 Bd.
Löwenzahn oder Rauke, 50 g
Möhren, je 70 g; 2
Oliven, grün, ohne Stein; 5
Paprikaschote, 1
Paprikaschote, gelb; 1
Pfefferminze, 1 kl. Bd.
Pfifferlinge, 125 g
Rauke, 1 Bd.
Salatgurke, 200 g; 1
Salbei, 1 kl. Bd.
Thymian, 1 kl. Bd.
Tomaten, 100 g; 2
Zucchini, je 80 g; 2 kleine
Zwiebel, rot; 1 kleine

Vorrat

Ahornsirup
Currypulver, mild
„Fitness & Fruit“-Cerealien (von Nestlé)
Gemüsebrühe (Instant) oder –fond
Gnocchi, küchenfertig (Kühlregal), 150 g
Gomasio
Honig, flüssig
Kapern
Kardamom, gemahlen
Kichererbsen, Dose, 280 g; 1
Kokosmilch (14 % Fett), 125 ml
Kurkuma
Leinsamen, geschrotet
Linsen, rot; ungeschält
Muskat
Olivenöl – Öl zum Braten – Rapsöl
Orangensaft
Pfeffer – grob – weiß – Pfefferkörner
Pimentkörner
Salz
Senf – körnig – scharf
Sumach oder Edelsüßpaprika
Teebeutel Chai-Tee Sweet (z. B. von Milford)
Tomatensoße aus dem Glas (z. B. von Bertolli oder Barilla)
Weizen-Tortilla-Wraps, 4 je 45 g (z. B. von Fuego oder Delvita)
Wok-Nudeln (von Natur Compagnie oder Bernbacher)
Worcestersoße
Yufka-/Filo-Teigblatt (70 g)
Zimt, gemahlen

Einkaufsliste für Diätplan vegetarisch**Fertiggerichte**

Frosta Pasta Pesto Rossa (1 Beutel)
Frosta Gemüse-Curry mit Basmatireis (1 Beutel)

2. Woche**Brot**

Vollkornrötchen, je 40 g; 2

Milch – Eier

Milch

Höhlenkäse (16 % Fett, von Arla); 25 g
„Kochen mit Finesse“ (7 % Fett; von Du darfst)
Kräuterquark (2,4 % Fett), 40 g
Magerquark, 200 g
Milch, (1,5 % Fett); 750 ml
Naturjoghurt (1,5 % Fett); 1000 g
Pizzakäse, gerieben („Finello Light“, 15 % Fett, von Arla); 40 g
Romadur- oder Limburger Weichkäse (9 % Fett); 210 g
Schafkäse (19 % Fett); 60 g

Eier

Größe M, 2

Obst

Aprikosen, 4
Heidelbeeren, 550 g
Himbeeren, 350 g
Honig- oder Galia-Melone, 300 g
Limette, 1
Nektarinen, 2
Pfirsiche, je 150 g; 2
Saftorange, 1
Sommerpflaumen, 150 g
Zitronen, Bio; 3

Gemüse

Aubergine, 350 g; 1

Einkaufsliste für Diätplan vegetarisch

Avocadofruchtfleisch, 40 g
Champignons, 50 g
Cockailtomaten, ca. 380 g
Ingwerknolle, 15 g
Knoblauchzehen (Knolle)
Lauchzwiebeln, 1 gr. Bd., 7 Stck.
Löwenzahn oder Rauke, 50 g
Möhre, 70 g; 1
Oliven, grün, ohne Stein; 5
Paprikaschote, 1
Pfefferminze, 1 kl. Bd.
Pfifferlinge, 250 g
Rauke, 2 Bd.
Salbei, 1 kl. Bd.
Thymian, 1 kl. Bd.
Zucchini, je 80 g; 3

Vorrat

Ahornsirup
Akazienhonig
Aprikosensaft (Reformhaus)
Currypulver, mild
Espressopulver (Instant), z. B. von Jacobs; 2 Portionsbeutel
„Fitness & Fruit“-Cerealien, von Nestlé; (200 g)
Gemüsebrühe (Instant) oder -fond
Gnocchi, küchenfertig (Kühlregal), 300 g
Honig, flüssig
Kapern
Kardamom, gemahlen
Kokosmilch (14 g Fett), 50 ml
Leinsamen, geschrotet
Muskat
Olivenöl – Öl zum Braten – Rapsöl
Pfeffer – grob
Salz
Senf – körnig - scharf
Sumach oder Edelsüßpaprika
Teebeutel Chai-Tee Sweet (z. B. von Milford), 1
Tomatensoße aus dem Glas (z. B. von Bertolli oder Barilla)
Weizengrieß
Weizen-Tortilla (45 g, z. B. von Fuego oder Delvita), 1
Wok-Nudeln (von Natur Compagnie oder Bernbacher)
Worcestersoße
Yufka-/Filo-Teigblatt, 70 g; 1
Zimt, gemahlen

Fertiggerichte

Frosta Gemüse-Couscous (1 Beutel)
Frosta Kartoffel Ratatouille (1 Beutel)