

Einkaufsliste für Diätplan mit BRIGITTE-Rezepten und Fertigmahlzeiten

1. Woche

Ciabattabrötchen, je 60 g; 2
Mehrkorn-Toastbrötchen, je 50 g; 3
Roggenvollkornbrot, 4 Scheiben; 160 g
Roggen-Vollkorn-Knäckebrot, rund (von Wasa); 3 Scheiben

MILCH

„Altenburger Ziegenkäse“ (30 % Fett), 160 g
„Finello light Pizzakäse“, ca. 90 g
Friskäse mit Joghurt (14 % Fett), ca. 100 g
Heidelbeer-Joghurt, 450 g
„Kochen mit Fitness“ (7 % Fett)
Magerquark, ca. 200 g
Milch (1,5 % Fett), 150 ml
Naturjoghurt (1,5 % Fett), 150 g
Probiotischer Joghurtdrink (0,1 % Fett), z. B. von Actimel; 2

EIER

Größe M, 3

FLEISCH

Cervelatwurst, fettreduziert oder Salami (19 % Fett); 10 Scheiben
Deutsches Corned Beef (z. B. von Reinert), 125 g
Ochsen- oder Rinderfilet, 2 Scheiben je 150 g
Parmaschinken, dünne Scheiben; 30 g
Schweinebraten, mager; 60 g

OBST

Ananas, 600 g
Äpfel, je 100 g; 2
Bananen, 240 g
Clementinen, 2
Datteln, getrocknet; 4
Granatapfel(kerne)
Saftorangen, 3
Zitrone, 1

GEMÜSE

Blattsalat (z. B. Rauke), 80 g
Champignons, 150 g
Feldsalat, 2 Handvoll
Fenchelknolle, 200 g; 1
Gartenkresse oder andere Kräuter
Knoblauchknolle

Einkaufsliste für Diätplan mit BRIGITTE-Rezepten und Fertigmahlzeiten

Lauchzwiebeln, 2
Minigurken, je 60 g; 3
Oliven, grün ohne Stein; 5
Paprikaschoten, je 200 g; 2
Petersilie, frisch oder TK
Porree, 80 g
Rosenkohl, TK; 200 g
Salatblätter
Schalotten, 2
Schnittlauch, frisch oder TK
Selleriestangen, 80 g; 2
Tomaten, ca. 300 g
Tomaten, getrocknet (20 g); 3
„Zwiebel-Knoblauch-Duo“, TK
Zwiebel, rot; 1

VORRAT

Apfel- oder Balsamessig, mild
Cherrytomaten (z. B. von Conte de Cesare), 1 Dose; 280 g
Früchteteer
Gemüsebrühe, Instant
Haferflocken, kernig
Hühnerbouillon, Instant
Italienische Kräuter
Kumin, gemahlen
Muskat
Nelken
Olivenöl
Pfeffer – grob
Rosenpaprika
Salz
Senf
Sherryessig
Smoothie (z. B. von Schwartau oder Möwenpick), 125 g; 2
Spaghetti Integrali (von Barilla), 60 g
Speisestärke
Tabasco
Tortelloni mit Käse, küchenfertig (z. B. von á la carte); 300 g
Wok-Nudeln (von Natur Compagnie oder Bernbacher), 40 g
Zimt, gemahlen
Zucker

FROSTA – Fertiggerichte

1 Beutel (500 g) FROSTA-Gemüse-Curry mit Basmatireis
1 Beutel (500 g) FROSTA Tagliatelle Wildlachs
(davon 250 g für diese Woche)
1 Beutel (500 g) FROSTA Nasi Goreng
(davon 250 g für diese Woche)
1 Beutel FROSTA Gourmet Mahlzeit Hähnchen-Filet-Asia-Teriyaki

Einkaufsliste für Diätplan mit BRIGITTE-Rezepten und Fertigmahlzeiten**2. Woche****BROT**

Ciabatta-Brötchen, je 60 g; 2
Roggenvollkornbrot, 1 Scheibe 50 g – 4 Scheiben 160 g
Roggen-Vollkorn-Knäckebrot, rund (von Wasa); 3 Scheiben

MILCH

Frischkäse mit Joghurt (14 % Fett), ca. 100 g
Magerquark, ca. 120 g
Milch (1,5 % Fett), 550 ml
Naturjoghurt (1,5 % Fett), ca. 200 g
Probiotischer Joghurtdrink (0,1 % Fett) (z. B. Actimel); 2
Salatcreme (10,5 g Fett)
Schafkäse, 130 g

EIER

Größe M, 5

FISCH

Fischfilet (z. B. Lengfisch oder Tilapia), 150 g
Räucherforellenfilets, 120 g
Tiefseegarnelen, roh; 150 g

FLEISCH

Cervelatwurst, fettreduziert oder Salami (19 % Fett); 10 Scheiben
Minutensteaks vom Schwein, 125 g
Schweinebraten, mager; 30 g

OBST

Äpfel, je 100 g; 2
Äpfel, rot; je 150 g, 2
Bananen, je 100 g; 3
Clementinen, 2
Limetten, 2
Orangen, 3
Orange (Bio), 1
Saftorangen, 2
Zitronen, 2
Zitrone (Bio), 1

Einkaufsliste für Diätplan mit BRIGITTE-Rezepten und Fertigmahlzeiten

GEMÜSE

Erbsen, TK; 300 g
Chicoree, 150 g
Dillspitzen, frisch oder TK
Fenchelknolle, 200 g; 1
Gartenkresse oder andere Kräuter
Ingwerknolle, 15 g
Kartoffeln, 450 g
Kohlrabis, 500 g
Kopfsalat
Lauchzwiebeln, 4
Minigurken, je 60 g; 2
Möhren, 300 g
Oregano
Paprikaschote, 250 g; 1
Selleriestange, 1
TK-Gemischte Kräuter
Tomaten, ca. 600 g
„Zwiebel-Knoblauch-Duo“, TK
Zwiebeln, rot; 3

VORRAT

Ahornsirup
Apfelsaft
Cherry- oder Pizzatomen (z. B. von Conte de Cesare), 1 Dose; 280 g
5-Gewürzepulver oder Chinagewürzmischung
Gemüsebrühe, Instant
Honig, flüssig
Kapern
Kumin, gemahlen
Linsen, 1 Dose; 280 g
Majoran
Mehl (Type 1050)
„Nestlé Fitness Chocolat“, 120 g
Olivenöl – Rapsöl
Pfeffer – Cayenne
Piment
Piquante-Früchte (von Peppadews) oder Ajvar (Paprikapaste)
Salz
Senf – scharf
Sesamsaat, geröstet
Smoothie (z. B. von Schwartau oder Möwenpick), 125 ml; 2
Sojasoße
Tabasco
Zimt, gemahlen
Zucker

Einkaufsliste für Diätplan mit BRIGITTE-Rezepten und Fertigmahlzeiten

FROSTA-Fertiggerichte

- 1 Beutel (500 g) FROSTA Pasta Pesto Rossa
- 1 Beutel (500 g) FROSTA Kartoffel-Ratatouille
- 1/2 Beutel (250 g) FROSTA Nasi-Goreng
(siehe ganzer Beutel (500 g) Vorwoche)
- 1/2 Beutel (250 g) FROSTA Tagliatelle Wildlachs
(siehe ganzer Beutel (500 g) Vorwoche)