

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte

1. Woche

Ciabatta-Brötchen, je 60 g; 2
Roggenvollkornbrot: 1 Scheibe 50 g - 1 Scheibe 60 g - 2 Scheiben 80 g
Roggen-Vollkorn-Knäckebrot, rund (von Wasa); 3 Scheiben
Vollkorn-Grissinis, 3

MILCH

„Finello light Pizzakäse“, ca. 60 g
Friskäse mit Joghurt (14 % Fett), ca. 80 g
Heidelbeer-Joghurt, 300 g
„Kochen mit Finesse“ (7 % Fett)
Magerquark, ca. 120 g
Milch (1,5 % Fett), 900 ml
Naturjoghurt (1,5 % Fett), ca. 300 g
Probiotischer Joghurt-Drink (0,1% Fett) z .B. von Actimel; 2
Salatcreme (10,5 g Fett)
Schafkäse, 140 g

EIER

Größe M, 4

FISCH

Lachsfilet ohne Haut, frisch oder TK; 2 Scheiben je 125 g
Räucherforellenfilets, 120 g

FLEISCH

Cervelatwurst, fettreduziert oder Salami (19 % Fett), 15 Scheiben
Minutensteaks vom Schwein, 125 g
Parmaschinken, dünne Scheiben; ca. 70 g

GEFLÜGEL

Putenbrustfilet, 150 g; 1

OBST

Ananas, 200 g
Äpfel, rot (je 150 g), 2
Bananen (je 100 g), 2
Bananen (je 160 g), 2

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte

Clementinen, 2
Datteln, getrocknet; 3
Limetten, 2
Orangen, 2
Orange (Bio), 1
Saftorangen, 3
Zitrone, 1

GEMÜSE

Bohnen, grün; TK, 150 g
Champignons, 150 g
Chicoree, 150 g
Chilischote, 1
Cocktailtomaten, 6 Stck.; 120 g
Dillspitzen, frisch oder TK
Erbsen, TK; 300 g
Feldsalat, 5 Handvoll
Fenchelknolle (je 200 g); 2
Gartenkresse (oder andere Kräuter)
Ingwerknolle, ca. 30 g
Kartoffeln, 250 g
Kohlrabi (250g), 1
Lauchzwiebeln, 3
Minigurken (je 60 g), 3
Möhren, 350 g
Paprikaschote, 1
Porree, 80 g
Rosenkohl, TK; 200 g
Salatblätter, Kopfsalat, 1 Portion
Schnittlauch, frisch oder TK
Selleriestange, 1
TK-Gemischte Kräuter
Tomaten, ca. 450 g
Tomaten, getrocknet (20 g); 3
Zucchini, 70 g
„Zwiebel-Knoblauch-Duo“, TK
Zwiebeln, rot; 3

VORRAT

Ahornsirup
Anissamen
Apfel- oder Weißwein-Essig
Apfelsaft
5-Gewürze-Pulver oder Chinagewürzmischung
Gemüsebrühe, Instant
Haferflocken, kernig
Honig, flüssig
Hühnerbouillon, klar; Instant
Kumin, gemahlen
Majoran
Maiskörner, 1 Dose; 140 g
Mehl (Type 1050)

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte

Muskat
„Nestlé Fitness Chocolat“, 80 g
Pfeffer – grob und bunt – weiß und Cayenne
Olivenöl – Rapsöl
Sanddornsirup mit Roh-Rohrzucker (Reformhaus)
Salz – Meersalz – grob
Senf - scharf
Sesamsaat, geröstet
Sherry- oder Apfelessig
Smoothie (z. B. von Schwartau oder Möwenpick), 125 ml; 1
Sojasoße
Speisestärke
Tortelloni mit Käse, küchenfertig (z. B. von à la carte); 300 g
Wok-Nudeln (von Natur Compagnie oder Bernbacher), 40 g
Zimt, gemahlen
Zucker

2. Woche

BROT

Ciabatta-Brötchen, 60 g; 1
Mehrkorn-Toastbrötchen, je 50 g; 3
Roggenvollkornbrot, 4 Scheiben; 160 g
Roggenvollkorn-Knäckebrot, rund (von Wasa); 3 Scheiben
Vollkorn-Grissinis, 3
Weizenbrötchen, 30 g; 1

MILCH

„Altenburger Ziegenkäse“ (30 % Fett i.Tr.), 80 g
„Finello light Pizzakäse“, 90 g
Friskäse mit Joghurt (14 % Fett), ca. 70 g
Heidelbeer-Joghurt, 300 g
„Kochen mit Finesse“ (7 % Fett)
Magerquark, ca. 150 g
Milch (1,5 % Fett), 900 ml
Naturjoghurt (1,5 % Fett), ca. 100 g
Parmesankäse, frisch gerieben; ca. 30 g
Probiotischer Joghurt-Drink (0,1 % Fett), z. B. Actimel; 1
Schafkäse, 130 g

EIER

Größe M, 4

FISCH

Fischfilet (z. B. Lengfisch oder Tilapia), 150 g
Garnelenschwänze, roh und geschält, 150 g

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte**FLEISCH**

Cervelatwurst, fettreduziert oder Salami (19 % Fett); 5 Scheiben
Deutsches Corned Beef (z. B. von Reinert), 165 g
Ochsen – oder Rinderfilet, 1 Scheibe; 150 g
Parmaschinken, dünne Scheiben, 70 g

GEFLÜGEL

Hähnchenbrustfilet ohne Haut, 120 g; 1
Putenbrustfilet, 150 g; 1

OBST

Ananas, 350 g
Banane, 160 g; 1
Bananen, je 100 g; 2
Clementinen, 3
Datteln, getrocknet; 2
Granatapfel(kerne)
Limette, 1
Orangen, 2
Orange (Bio), 1
Saftorangen, 2
Zitrone, 1
Zitrone (Bio), 1

GEMÜSE

Apfel, rot (150 g); 1
Blattsalat (z. B. Rauke), 40 g
Champignons, 150 g
Chicoree, 150 g
Chilischote, 1
Cocktailtomaten, 8 Stck.; ca. 160 g
Dillspitzen, frisch oder TK
Erbsen, TK; 250 g
Grüne Bohnen, TK; 150 g
Gartenkresse (oder andere Kräuter)
Ingwerknolle, ca. 30 g
Kartoffeln, 250 g
Knoblauchknolle
Lauchzwiebeln, 7 Stck. (1 Bund)
Minigurken (je 60 g), 3
Oliven, grün ohne Stein, 15
Oregano
Paprikaschote, 200 g; 1
Petersilie, frisch oder TK
Porree, 80 g
Rosenkohl, TK; 100 g
Rosmarin

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte

Salatblätter (1 Portion)
Schalotten, 5
Selleriestangen, ca. 200 g
TK-Kräuter, gemischt
Tomaten, ca. 400 g
Zucchini, 120 g
Zwiebeln, 3

VORRAT

Ahornsirup
Apfel- oder Weißweinessig
Apfel- oder Balsamessig, mild
Cherry- oder Pizzatomaten (z.B. von Conte de Cesare), 2 Dosen je 280 g
Früchtetee
5-Gewürze-Pulver oder Chinagewürzmischung
Gemüsebrühe, Instant
Haferflocken, kernig
Honig, flüssig
Hühnerbouillon, klar; Instant
Italienische Kräuter
Kapern
Kumin, gemahlen
Madras-Curry, mild
Maiskörner, 1 Dose; 140 g
Naturreis, vorgegart (125 g; von reis-fit)
Nelken
„Nestlé Fitness Chocolat“, 80 g
Pfeffer – Cayenne – grob – weiß
Olivenöl – Rapsöl
Piment
Rosenpaprika
Safranfäden
Salz
Sesamsaat, geröstet
Senf
Smoothie (z. B. von Schwartau oder Möwenpick), 125 ml; 2
Sanddornsirup mit Roh-Rohrzucker (Reformhaus)
Spaghetti Integrali (von Barilla), (90 g)
Sojasoße
Tabasco
Tomatenmark
Tomatensaft
Wok-Nudeln (von Natur Compagnie oder Bernbacher), (40 g)
Zimt, gemahlen
Zucker

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte**3. Woche****BROT**

Ciabatta-Brötchen, 60 g; 1
Mehrkorn-Toastbrötchen, 50 g; 1
Roggen-Vollkorn-Knäckebrot, rund (von Wasa); 2 Scheiben
Roggenvollkornbrot, 4 Scheiben; 160 g

MILCH

„Altenburger Ziegenkäse“ (30 % Fett i. Tr.), 80 g
„Finello light Pizzakäse“, ca. 60 g
Frischkäse mit Joghurt (14 % Fett), ca. 100 g
Heidelbeer-Joghurt, 450 g
„Kochen mit Finesse“ (7 % Fett)
Magerquark, ca. 130 g
Milch (1,5 % Fett), 600 ml
Naturjoghurt (1,5 % Fett), ca. 225 g
Probiotischer Joghurt-Drink (0,1 % Fett), z. B. Actimel; 1
Salatcreme (10,5 g Fett)
Schafkäse, 110 g

EIER

Größe M, 4

FISCH

Lachsfilets ohne Haut, frisch oder TK; 2 Scheiben, je 125 g
Tiefseegarnelen, roh; 150 g

FLEISCH

Cervelatwurst, fettreduziert oder Salami (19 % Fett); 5 Scheiben
Minutensteaks vom Schwein, 125 g
Ochsen- oder Rinderfilet, 1 Scheibe; 150 g
Parmaschinken, dünne Scheiben; 30 g
Schweinebraten, mager; 30 g

OBST

Ananas, 450 g
Äpfel (rot), 150 g; je
Apfel, 100 g; 1
Bananen, 2 je 160 g
Banane, 100 g; 1
Clementinen, 3
Datteln, getrocknet; 2

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte

Granatapfel(kerne)
Limetten, 2
Orange, 1
Saftorange, 1
Zitrone, 1

GEMÜSE

Blattsalat (z. B. Rauke), 40 g
Bohnen, grün; TK, 150 g
Champignons, 150 g
Chicoree, 150 g
Chilischote, 1
Cocktailtomaten, 4
Erbsen, TK; 250 g
Feldsalat, 2-3 Handvoll
Gartenkresse oder andere Kräuter
Ingwerknolle, ca. 30 g
Kartoffeln, 400 g
Kopfsalat
Knoblauchknolle
Kohlrabis, 500 g
Lauchzwiebeln, 3
Minigurke (60 g), 1
Möhren, 400 g
Paprikaschote, 250 g; 1
Porree, 80 g
Rosenkohl, TK; 200 g
Tomaten, ca. 300 g
Tomaten, getrocknet (20 g); 3
„Zwiebel-Knoblauch-Duo“, TK
Zwiebeln, rot; 3
Zwiebel, 1

VORRAT

Ahornsirup
Apfel- oder Balsamessig, mild
Apfelsaft
Cherry- oder Pizzatomaten (z. B. von Conte de Cesare), 1 Dose: 280 g
Dosentomaten oder Tomatensaft
5-Gewürze-Pulver oder Chinagewürzmischung
Früchtetee
Gemüsebrühe, Instant
Haferflocken, kernig
Honig, flüssig
Hühnerbouillon, klar; Instant
Linsen, 1 Dose; 280 g
Kumin, gemahlen
Madras-Curry, mild
Majoran
Muskat
Naturreis, vorgegart (125 g, von reis-fit)
„Nestlé Fitness Chocolat“, 40 g

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte

Olivenöl – Rapsöl
Pfeffer – weiß – grob – Cayenne – grob und bunt
Piquanté-Früchte von Peppadews oder Ajvar (Paprikapaste)
Risotto-Reis (z. B. Arborio, Carnaroli und Vialone), 50 g
Rosenpaprika
Salz – grob – Meersalz
Sanddornsirup mit Roh-Rohrzucker (Reformhaus)
Senf
Sesamsaat, geröstet
Smoothie (z. B. von Schwartz oder Möwenpick), 125 ml; 2
Speisestärke
Sojasoße
Tabasco
Tomatenmark
Tortelloni mit Käse, küchenfertig (z. B. von á la carte); 100 g
Wok-Nudeln (von Natur Compagnie oder Bernbacher), 40 g
Zimt, gemahlen
Zucker

4. Woche**BROT**

Brot-Chips (von Bake Rolls), 6
Ciabatta-Brötchen, je 60 g; 2
Mehrkorn-Toastbrötchen, 50 g; 1
Roggenvollkornbrot, 1 Scheibe 50 g – 1 Scheibe 60 g – 4 Scheiben 160 g
Roggen-Vollkorn-Knäckebrot, rund (von Wasa); 2 Scheiben
Weizenbrötchen, 30 g; 1

MILCH

„Finello light Pizzakäse“, 30 g
Frischkäse mit Joghurt (14 % Fett), ca. 120 g
„Kochen mit Finesse“ (7 % Fett)
Milch (1,5 % Fett), ca. 800 ml
Magerquark, ca. 80 g
Naturjoghurt (1,5 % Fett), ca. 150 g
Parmesankäse, frisch gerieben, ca. 30 g
Probiotischer Joghurtdrink (0,1 % Fett), z.B. Actimel; 2
Salatcreme (10,5 g Fett)
Schafkäse, 20 g

EIER

Größe M, 6

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte

FISCH

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

FLEISCH

Cervelatwurst, fettreduziert oder Salami (19 % Fett), 15 Scheiben
Deutsches Corned Beef (z. B. von Reinert), 110 g
Schweinebraten, mager; 140 g

GEFLÜGEL

Hähnchenbrustfilet ohne Haut, 120 g; 1
Putenbrustfilet, 150 g; 1

OBST

Äpfel, je 100 g; 3
Apfel, 150 g; 1
Bananen, je 100 g; 3
Datteln, getrocknet; 3
Granatapfel(kerne)
Limette, 1
Orangen, 3
Orangen (Bio), 2
Saftorangen, 4
Zitronen, 2

GEMÜSE

Bohnen, grün; TK, 150 g
Chilischote, 1
Dillspitzen, frisch oder TK
Erbsen, TK; 50 g
Fenchelknolle, 200 g; 1
Gartenkresse oder andere Kräuter
Ingwerknolle, ca. 50 g
Kartoffeln, 250 g
Knoblauchknolle
Lauchzwiebeln, 4
Minigurken, je 60 g; 3
Möhren, 400 g
Oliven, grün ohne Stein; 10
Oregano
Paprikaschote 200 g; 1
Petersilie, frisch oder TK
Rosmarin
Salatblätter
Schalotten, 5
Selleriestangen, 240 g
TK-Gemischte Kräuter

Einkaufsliste für Diätplan BRIGITTE-Rezepte

TK-Gemüse „Wok-Mix“ (von FROSTA), 250 g
Tomaten, ca. 600 g
Zucchini, 150 g
Zwiebeln, rot; 2
Zwiebeln, 2

VORRAT

Ahornsirup
Anissamen
Apfel- oder Weißweinessig
Cherrytomaten (z. B. von Conte de Cesare), 2 Dosen je 280 g
Dosentomaten oder Tomatensaft
5-Gewürze-Pulver oder China-Gewürzmischung
Gemüsebrühe, Instant
Honig, flüssig
Hühnerbouillon, klar; Instant
Italienische Kräuter
Kapern
Kumin, gemahlen
Madras-Curry, mild
Maiskörner, 1 Dose; 140 g
Mehl (Type 1050)
Nelken
„Nestlé Fitness Chocolat“, 120 g
Olivenöl – Rapsöl
Pfeffer- weiß
Piment
Rinderfond (1/2 l) oder Rindsbouillon, Instant
Risotto-Reis (z. B. Arborio, Carnaroli und Vialone), 50 g
Safranfäden
Salz
Sanddornsirup mit Roh-Rohrzucker (Reformhaus)
Senf - scharf
Sesamseed, geröstet
Smoothie (z. B. von Schwartz oder Möwenpick), 125 ml; 2
Sojasoße
Spaghetti Integrali (von Barilla), 90 g
Tabasco
Zimt, gemahlen
Zucker