

Einkaufsliste für Diätplan vegetarisch**1. Woche****BROT**

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

MILCH

„Altenburger Ziegenkäse“ (30 % Fett i. Tr.), 150 g
Friskäse mit Joghurt (14 % Fett), ca. 80 g
Heidelbeer-Joghurt, 300 g
Magerquark, ca. 310 g
Milch (1,5 % Fett), ca. 600 ml
Naturjoghurt (1,5 % Fett), ca. 165 g
Parmesankäse, frisch gerieben; ca. 60 g
Salatcreme (10,5 g Fett)
Schafkäse, 80 g
Ziegenfrischkäse (z. B. Picandou). 40 g

EIER

Größe M, 5

OBST

Ananas, 350 g
Apfel, rot (150 g), 1
Apfel (100 g), 1
Bananen (je 100 g), 3
Bananen, je 160 g), 2
Birne (150 g), 1
Clementinen, 5
Datteln, 6
Granatapfel(kerne)
Limette, 1
Orangen, 3
Saftorange, 1
Zitronen, 3

GEMÜSE

Bohnen, grün; TK, 150 g
Chilischote, 1
Chicoree, 150 g
Erbsen, TK; 250 g
Gartenkresse oder andere Kräuter
Kartoffel (150 g), 1
Knoblauchknolle

Einkaufsliste für Diätplan vegetarisch

Kohlrabi (250 g), 1
Lauchzwiebeln, 7 Stck. (1 Bund)
Möhren, 650
Salatblätter
TK-Kräuter
Tomaten, ca. 300 g
Zucchini, 300 g
Zwiebeln, rot; 3
Zwiebel, 1

VORRAT

Ahornsirup
Apfelessig
Cherry- oder Pizzatomaten (z. B. von Conte de Cesare), 1 Dose; 280 g
Dosentomaten oder Tomatensaft
Früchtetee
Gemüsebrühe, Instant
Haferflocken, kernig
Honig, flüssig
Kumin, gemahlen
Madras-Curry, mild
Naturreis, vorgegart; (125 g, von reis-fit)
„Nestlé Fitness Chocolat“, 120 g
Olivenöl – Rapsöl
Piquanté-Früchte (von Peppadews) oder Ajvar (Paprikapaste)
Pfeffer – weiß – Cayenne
Risotto-Reis (z. B. Arborio, Carnaroli und Vialone), 100 g
Rosenpaprika
Salz
Senf
Sesamsaat, geröstet
Sojasoße
Smoothie (von Schwartz oder Möwenpick), 125 ml; 2
Spaghetti Integrali (von Barilla), 60 g
Tomatenmark
Walnusskerne
Zimt, gemahlen
Zucker

FROSTA-Fertiggerichte

1 Beutel (500 g) FROSTA Kartoffel-Ratatouille
1 Beutel (500 g) FROSTA Wok scharf-sauer
(davon 250 g für diese Woche)

Einkaufsliste für Diätplan vegetarisch**2. Woche****BROT**

Mehrkorn-Toastbrötchen (je 50 g), 2
Roggenvollkornbrot, 6 Scheiben; 240 g
Roggen-Vollkorn-Knäckebrot, rund (von Wasa), 2 Scheiben

MILCH

„Altenburger Ziegenkäse“ (30 % Fett i. Tr.), 100 g
„Finello light Pizzakäse“, ca. 30 g
Friskäse mit Joghurt (14 % Fett), ca. 60 g
Heidelbeer-Joghurt, 300 g
Magerquark, ca. 180 g
Milch (1,5 % Fett), ca. 500 ml
Naturjoghurt (1,5 % Fett), ca. 260 g
Parmesankäse, frisch gerieben; ca. 60 g
Salatcreme (10, 5 g Fett)
Schafkäse, 80 g

EIER

Größe M, 7

OBST

Ananas, 500 g
Apfel, rot (150 g), 1
Bananen (je 100 g), 2
Banane (150 g), 1
Banane (160 g), 1
Clementinen, 4
Datteln, 4
Granatapfel(kerne)
Limette, 1
Orangen, 2
Saftorange, 1
Zitronen, 2

GEMÜSE

Bohnen, grün; TK, 150 g
Chicoree, 150 g
Chilischote, 1
Erbsen, TK; 250 g
Feldsalat, 2 Handvoll
Fenchelknolle (200 g), 1
Gartenkresse oder andere Kräuter
Kartoffel (150 g), 1
Knoblauchknolle

Einkaufsliste für Diätplan vegetarisch

Kohlrabi (250 g), 1
Lauchzwiebeln, 6 Stck. (1 Bund)
Möhren, 150 g
Paprikaschote, 1
Rosenkohl, TK; 100 g
Salatblätter
Schnittlauch, frisch oder TK
TK-Kräuter
Tomaten, ca. 350 g
Tomaten, getrocknet; (20 g), 3
Zucchini, 300 g
„Zwiebel-Knoblauch-Duo“, TK
Zwiebeln, rot
Zwiebel, 1

VORRAT

Ahornsirup
Apfelessig
Cherry- oder Pizzatomaten, (z. B. von Conte de Cesare), 1 Dose; 280 g
Früchtetee
Gemüsebrühe, Instant
Haferflocken, kernig
Honig, flüssig
Kumin, gemahlen
Muskat
Naturreis, vorgegart (125 g; von reis-fit)
„Nestlé Fitness Chocolat“, 80 g
Olivenöl – Rapsöl
Pfeffer – Cayenne
Piquanté-Früchte (von Peppadews) oder Ajvar (Paprikapaste)
Rosenpaprika
Salz
Senf
Sesamsaat, geröstet
Sherry-Essig
Smoothie (z. B. von Schwartau oder Möwenpick), 125 ml; 3
Sojasoße
Spaghetti Integrali (von Barilla), 60 g
Speisestärke
Tomatenmark
Tortelloni mit Käse, küchenfertig (z. B. von à la carte); 300 g
Zimt, gemahlen

FROSTA-Fertiggerichte

1 Beutel (500 g) FROSTA Pilz-Risotto
½ Beutel (250 g) FROSTA Wok scharf-sauer
(siehe ganzer Beutel (500 g) Vorwoche)
1 Beutel (500 g) FROSTA Pasta Pesto Rosso