

BRIGITTE-Diät 2016

Einkaufsliste für die 7 Tage Brigitte-Diät nach **Low-Carb Plan (Frühstück, Mittag- und Abendessen)**

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für **Tag 1 bis 3:**

Eier, Milch, Brot

Griechischer Joghurt (10 % Fett; 200 g)
Kaffeesahne oder Kochsahne (10 % Fett; 30 ml)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 250 g)
„Skyr“-Frischkäsecreme Natur von Arla (0,2 g Fett; 200 g)
Vollkorntoast (1 Scheibe)

Gemüse und Obst

2 Clementinen
1 Kartoffel, Bio (150 g)
2 Lauchzwiebeln
2 Möhren (à 100 g)
2 Paprikaschoten, rot
Porree (250 g)
Salatgemüsewürfel (z. B. Paprika, Staudensellerie, Radieschen, Chicorée, Tomate;
200 g)
½ Salatgurke, Bio
2 Selleriestangen
Spitzkohl (400 g)
2 Tomaten
1 Zitrone, Bio

Kräuter

Koriander

Sonstiges

2 Putenbruststeaks, Bio (à 125 g)
Puten- oder Kochschinken-Aufschnitt (50 g)
Schweinefilet, Bio (100 g)
Wild- oder Bio-Lachsfilet ohne Haut (150 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für Tag 4 bis 5:

Eier, Milch, Brot

Frischkäse mit Joghurt (13 g Fett; 40 g)

Kokosmilch, Bio (von Gepa; 150 ml)

Magerquark (125 g)

Vollkorn-Sandwich-Brot / Vollkorntoast (3 Scheiben)

Ziegenweichkäse (30 % Fett i. Tr.; 40 g)

Gemüse und Obst

½ Birne, reif (100 g)

Champignons, braun (100 g)

3 Champignons, weiß, groß (150 g)

Ingwer (20 g)

2 Lauchzwiebeln

1 Limette

Mango (100 g)

Porree (100 g)

1-2 Salatblätter

Salatgurke (100-150 g)

1 Selleriestange

1 Zitrone, Bio

Frische Kräuter

Gartenkresse

Gemischte Kräuter

Sonstiges

Geräucherter Wildlachs (2-3 Scheiben, ca. 35 g; z. B. von Nordsee)

Puten- oder Kochschinken-Aufschnitt (50 g)

Bio-Lachsfilet ohne Haut (200 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für Tag 6 bis 7:

Eier, Milch, Brot

Frischkäse, körnig (3,9 % Fett; 75 g)

Frischkäse mit Joghurt (13 g Fett; 40 g)

Magerquark (125 g)

Vollkorn-Sandwich-Brot / Vollkorntoast (3 Scheiben)

Ziegenweichkäse (30 % Fett i. Tr.; 40 g)

Gemüse und Obst

½ Birne, reif (100 g)

3 Champignons, weiß, groß (150 g)

2 Chicorée, klein (280 g)

2 Lauchzwiebeln

Mango (100 g)

Porree (150 g)

1-2 Salatblätter

Salatgurke (100-150 g)

1 Selleriestange

2 Zitronen, Bio

Frische Kräuter

Gartenkresse

Gemischte Kräuter

Koriander

Sonstiges

Geräucherter Wildlachs (2-3 Scheiben, ca. 35 g; z. B. von Nordsee)

Puten- oder Kochschinken-Aufschnitt (50 g)

Schweinefilet, Bio (100 g)

Party- oder Eismeergarnelen (100 g)