

BRIGITTE-Diät 2016

Einkaufsliste für die 7 Tage Brigitte-Diät nach [normalem Plan](#) (Frühstück, Mittag- und Abendessen)

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

Eier, Milch, Brot

Frischkäse, körnig (3,9 % Fett; 100 g)

Kaffeesahne (10 % Fett; 130 ml)

Vollkornbrot (200 g)

Vollkorntoast (1 Scheibe)

Ziegenweichkäse (30 % Fett; 75 g)

Gemüse und Obst

1 Apfel (150 g)

1 Birne, reif (200 g)

Blumenkohlrischen (400 g)

Kirschtomaten (100 g)

Lauchzwiebeln (2 Bund)

2 Paprika, orange (300 g)

½ Paprika

4-6 Radicchio-Salatblätter

1 Saftorange

Salatgurke (100 g)

Frische Kräuter

Dill

Gartenkresse

Thymian

Sonstiges

Party- oder Eismeergarnelen (100 g)

Puten- oder Kochschinken-Aufschnitt (50 g)

Putenbrust-Aufschnitt, geräuchert (100 g)

Putenbruststeak, Bio (150 g)

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

Eier, Milch, Brot

Frischkäse, körnig (3,9 % Fett; 100 g)

Kokosmilch, Bio (z. B. von Gepa; 150 ml)

Magerquark (250 g)

Naturjoghurt (1,5 % Fett; 45 g)

Vollkornbrot (1 Scheibe à 60 g)

Ziegenweichkäse (30 % Fett; 75 g)

Gemüse und Obst

1 Birne, reif (200 g)

Blumenkohlrischen (175 g)

Champignons, braun (100 g)

Ingwer (20 g)

Kirschtomaten (100 g)

1-2 Lauchzwiebeln

2 Limetten

Mango (200 g)

½ Paprika

Porree (100 g)

2-3 Radicchio-Salatblätter

2 Zitronen, Bio

Frische Kräuter

Schnittlauch

Sonstiges

Bio-Lachsfilet ohne Haut (200 g)

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

Eier, Milch, Brot

Frischkäse mit Joghurt (13 g Fett; 60 g)
Kaffeesahne oder Kochsahne (10 % Fett; 30 g)
Kokosmilch, Bio (z. B. von Gepa; 50 ml)
Vollkornbrot (1 Scheibe; 70 g)
Vollkorntoast (3 Scheiben)
Ziegenweichkäse (30 % Fett; 60 g)

Gemüse und Obst

½ Birne, reif (100 g)
1 Chilischote
Ingwer (20 g)
Kartoffeln (150 g)
2 Lauchzwiebeln
½ Limette
1 Mango (80 g)
1 Paprika, gelb
Porree (100 g)
Radicchio-Salat (30 g)
Radieschen (80 g)
Spitzkohl (150-200 g)
Zucchini (100 g)

Frische Kräuter

Koriander

Sonstiges

Deutsches Corned Beef in Scheiben (70 g)
Puten- oder Kochschinken-Aufschnitt (50 g)
Wild- oder Bio-Lachsfilet ohne Haut (150 g)