

BRIGITTE-Diät 2016

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

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

Eier, Milch, Brot

Frischkäse, körnig (3,9 % Fett; 300 g)

Kokosmilch, Bio (von Gepa; 50 ml)

Magerquark (150 g)

„Skyr“-Frischkäsecreme Natur von Arla (0,2 g Fett; 100 g)

Vollkornbrot (1 Scheibe; 60 g)

Ziegenweichkäse (30 % Fett i. Tr.; 115 g)

Gemüse und Obst

1 Birne, reif (200 g)

3 Champignons, weiß, groß (150 g)

½ Chilischote

2 Clementinen

1 Fenchelknolle (150 g)

Ingwer (20 g)

Kartoffeln (150 g)

Kirschtomaten (100 g)

1-2 Lauchzwiebeln

½ Limette, Bio

Mango (80 g)

1 Möhre (100 g)

1 Paprika, rot

2-3 Radicchio-Salatblätter

1 Selleriestange

Spitzkohl (150-200 g)

Weintrauben, blau ohne Kerne (50 g)

1 Zitrone, Bio

Zucchini (100 g)

Frische Kräuter

Gemischte Kräuter

Koriander

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

Eier, Milch, Brot

Kokosmilch, Bio (von Gepa; 50 ml)

Magerquark (275 g)

„Skyr“-Frischkäsecreme Natur von Arla (0,2 g Fett; 100 g)

Sojajoghurt (100 g)

Gemüse und Obst

1 Aubergine (200 g)

½ Birne, reif (100 g)

½ Chilischote

1 Clementine

Ingwer (20 g)

Kartoffeln (150 g)

Kirschtomaten (100 g)

2 Lauchzwiebeln

1 Limette, Bio

Mango (180 g)

Möhren (200 g)

½ Paprika, rot

2-3 Selleriestangen

Spitzkohl (150-200 g)

Weintrauben, blau ohne Kerne (50 g)

2 Zitronen, Bio

Zucchini (100 g)

Frische Kräuter

Gemischte Kräuter

Minze

Koriander

Sonstiges

Tofu (180 g)

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

Eier, Milch, Brot

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

Kokosmilch, Bio (von Gepa; 50 ml)

Magerquark (125 g)

Vollkornbrot (1 Scheibe; 60 g)

Ziegenweichkäse (30 % Fett i. Tr.; 75 g)

Gemüse und Obst

1 Birne, reif (200 g)

Ingwer (20 g)

Kirschtomaten (100 g)

3-4 Lauchzwiebeln

2-3 Limetten, Bio

Mango (100 g)

Möhren (300 g)

½ Paprikaschote

2-3 Radicchio-Salatblätter

2-3 Selleriestangen

1 Zitrone, Bio

Zucchini (100 g)

Frische Kräuter

Schnittlauch

Sonstiges

Tofu (220 g)