

BRIGITTE-Diät „Meine Diät“

Einkaufsliste für den 14-Tage-Diätplan, der für **alle** passt
(Frühstück, Mittag- und Abendessen)

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

Eier, Milch, Brot

Limburger Käse (20 % Fett i. Tr.; 30 g)
Magerquark (160 g)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 150 g)
Sahne (60 ml)
Sauerrahm (10 % Fett; 60 g)
Vanillejoghurt (1,5 % Fett; 120 g)
Vollkorn-Sandwichbrot (2 Scheiben)
Ziegenfrischkäse (z. B. von Chavroux;
40 g)

Gemüse und Obst

Champignons (150 g)
1 Chilischote
1 Clementine (80 g)
Hokkaido-Kürbis oder Möhren
(550 g)
Lauchzwiebeln (2 Bund)
1 Limette

Salatgurke (50 g)
1 Spitzkohl (300 g)
1 Zucchini (150 g)
2 Äpfel (à 150g)
2 Zitronen, Bio
2 Salatblätter
Tomaten (150 g)

Frische Kräuter

Basilikumblätter, Minzeblättchen,
Schnittlauch, Thymian

Sonstiges

Fruchtmolke (200 ml)
Lachsfilet, Bio (120 g)
Parmaschinken (60 g)
Putenbrustfilet, Bio (150 g)
Tortelloni mit Käse (Kühlregal; 200 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für **Tag 4 und 5:**

Eier, Milch, Brot

Limburger Käse (20 % Fett i. Tr.; 30 g)
Sauerrahm (10 % Fett; 60 g)
Vanillejoghurt (1,5 % Fett; 60 g)
Ziegenfrischkäse (z. B. von Chavroux;
60 g)

Gemüse und Obst

1 Apfel (150 g)
Blumenkohlröschen (200 g)
1 Chilischote

1 Clementine (80 g)
Feldsalat (30 g)
Kartoffeln (300 g)
Kirschtomaten (100 g)
Salatgurke (50 g)
2 Salatblätter
Wurzelgemüse (z. B. Möhre,
Petersilienwurzel oder Steckrübe; 250 g)

Kräuter

Schnittlauch

Sonstiges

Fruchtmolke (100 ml)
Grüne Oliven ohne Stein (50 g)
Lachsfilet ohne Haut, Bio (120 g)

Schinkenwürfel, mager roh (40 g)
Schupfnudeln, küchenfertig (Kühlregal;
125 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für Tag 6 und 7:**Eier, Milch, Brot**

Limburger Käse (20 % Fett i. Tr.; 30 g)
Magerquark (40 g)
Vanillejoghurt (1,5 % Fett; 60 g)
2 Vollkornbrötchen (à 70 g)
Vollkorn-Sandwichbrot (2 Scheiben)
Ziegenfrischkäse (z. B. von Chavroux;
80 g)

Gemüse und Obst

1 Apfel (150 g)
1 Clementine (80 g)
Feldsalat (80 g)
1 Möhre
Salatgurke (50 g)

Weiß- oder Wirsingkohl (100 g)
1 Zitrone
2 Minigurken (180 g)
2 Salatblätter
Tomaten (150 g)

Frische Kräuter

Basilikumblätter, Schnittlauch

Sonstiges

Fruchtmolke (100 ml)
Leberkäse (unter 3 % Fett, z. B. von
vielLeicht/Edeka; 160 g)
Parmaschinken (60 g)
Putensteak, Bio, dünn (160 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für Tag 8 bis 10:**Eier, Milch, Brot**

Frischkäse, körnig (3,9 % Fett; 250 g)
Magerquark (130 g)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 100 g)
Sauerrahm (10 % Fett; 40 g)
Ziegenfrischkäse (z. B. von Chavroux;
40 g)
2 Vollkornbrötchen (à 70 g)
Vollkornbrot (80 g)
Vollkorntoast (150 g)

Gemüse und Obst

1 Avocado (140 g)
1 Chicorée (150 g)
Kirschtomaten (100 g)
1 Limette
1 Möhre

1 Orange (300 g)
1/2 Papaya
Porree (150 g)
Selleriestangen (150 g)
Steckrübe (250 g)
Tomaten (100 g)
Weiß- oder Wirsingkohl (100 g)
1 Zitrone, Bio

Frische Kräuter

Gartenkresse, Petersilie, Schnittlauch

Sonstiges

Corned Beef (80 g)
Grillschinken, mager (30 g)
Putensteak, Bio, dünn (160 g)
Schupfnudeln (Kühlregal; 125 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für **Tag 11 und 12:**

Eier, Milch, Brot

Brie-Käse (15 % Fett; 40 g)
Magerquark (120 g)
Sauerrahm (10 % Fett; 140 g)
Frischkäse mit Joghurt (13 % Fett; 30 g)
Vollkornbrot (80 g)
Vollkorntoast (1 Scheibe à 30 g)

Gemüse und Obst

1 Apfel (150 g)
1 Chicorée (150 g)
Kleine Kartoffeln (125 g)
Knollen- oder Staudensellerie (100 g)
2 Lauchzwiebeln
1 Möhre (150 g)
1/2 Papaya

Porree (150 g)
Tomaten (100 g)
Wurzelgemüse (z. B. Möhre,
Petersilienwurzel oder Steckrübe; 250 g)

Frische Kräuter

Gartenkresse, Petersilie

Sonstiges

Forellenfilet, geräuchert (100 g)
Grillschinken, mager (30 g)
Rindersteak (150 g)
Schinken, mager roh oder gekocht (30 g)
Schupfnudeln, küchenfertig (Kühlregal;
250 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für **Tag 13 und 14:**

Eier, Milch, Brot

Brie-Käse (15 % Fett; 40 g)
Frischkäse mit Joghurt (13 % Fett; 30 g)
Limburger Käse (20 % Fett i. Tr.; 30 g)
Magerquark (40 g)
Vollkornbrot (80 g)
Vollkorn-Sandwichbrot (2 Scheiben)
Ziegenfrischkäse (z. B. von Chavroux;
40 g)

Gemüse und Obst

1 Chicorée (150 g)
1 Clementine (80 g)
2 Lauchzwiebeln
1 Orange, Bio (150 g)
1 Paprika

Porree (100 g)
2 Salatblätter
Salatgurke (50 g)
Tomaten (225 g)
1 Zitrone, Bio

Frische Kräuter

Basilikumblätter, Schnittlauch

Sonstiges

Beefsteakhack, Tatar (125 g)
Parmaschinken (60 g)
Schinken, mager roh oder gekocht (30 g)
Steinbeißer- oder Alaska-Seelachsfilet
(z. B. MSC; 120 g)

BRIGITTE-Diät „Meine Diät“

Das sollten Sie im Vorrat haben, wenn Sie dem 14-Tage Diätplan folgen

Eier, Milch, Brot

9 Eier, Bio (Größe M)
1 Paket Joghurtbutter
Knäckebrot, rund (z. B. „Barkbröd“
von Allos; 10 Scheiben)
Parmesankäse

Aus der Tiefkühltruhe

Blumenkohlrischen oder Brokkoli
(150 g)
Erbsen (100 g)
Gemischte Kräuter
Rosenkohl (300 g)

Gewürze

Cayennepfeffer
Gewürznelken
Kräuter der Provence
Kurkuma
Madras-Curry, mild
Meersalz
Oregano, gerebelt
Paprika, edelsüß
Pfeffer, grün, eingelegt
Pfeffer, schwarz
Pimentkörner
Safranfäden
Salbei, getrocknet
Salz
Sesamsaat
Zimt

Sonstiges

Agavensirup
Apfelessig
Balsamessig
Fischfond (400 ml)
Gemüsebrühe, Bio
Paprikaschoten, geröstet, ohne Haut
(Glas; 250 g)
Getrocknete Tomaten
Instant-Couscous

Instant-Weizenkörner
Kapern
Kartoffelpüreeflocken
Hühnerbouillon, klar
Knoblauch (1 Knolle)
Kürbiskernöl
Linsen
(1 Dose; Abtropfgewicht 265 g)
Maiskörner (1 Dose; 100 g)
Mango-Chutney, scharf
Nudeln (lang) aus Hartweizengrieß
(z. B. Fusilli lunghi bucati)
Olivenöl
Orangenmarmelade
Pesto (Glas)
Pinienkerne (ca. 100 g)
Rapsöl
Rinderfond (750 ml)
Rote Bete, vorgegart (200 g)
Rotkohl, fertig (Glas; 300 g)
Rotweinessig
Sanddornsirup mit Rohrzucker
Seehasenrogen, deutscher Kaviar (2
Gläser à 100 g)
Senf, körnig, scharf, mittelscharf, süß
Tabasco
Tafel-Meerrettich (Glas)
Volanti-Bio-Dinkelnudeln (von
Byodo)
Vollkorn-Grissini mit Sesam
Vollkorn-Haferkleieflecks (von Kölln)
Weißweinessig
Zwiebeln (7 Stk.)
Zwiebeln, rot (1 Stk.)

Getränke

Gemüsesaft (1 Flasche)
Mineralwasser

BRIGITTE-Diät „Meine Diät“ – Vegetarischer Diätplan für 14 Tage

	Morgens	Mittags	Abends
1. Tag	Ananas-Bowl mit Toppas Traube	Legierter Spitzkohl-Eintopf (Statt Rinderfond Bio-Gemüsebrühe nehmen)	Röstbrot mit Omelett und Spargel
2. Tag	Ananas-Bowl mit Toppas Traube	Legierter Spitzkohl-Eintopf (s.o.)	Apfel-Mozzarella-Salat
3. Tag	Paprikaquark und Dip-Gemüse	Apfel-Mozzarella-Salat	Röstbrot mit Omelett und Spargel
4. Tag	Paprikaquark und Dip-Gemüse	Kohlsalat mit Orange und Hüttenkäse	Zwiebelkuchen
5. Tag	Kiwi-Avocado-Shake	Zwiebelkuchen	Kohlsalat mit Orange und Hüttenkäse
6. Tag	Kiwi-Avocado-Shake	Schwarzwurzeln mit Ei in Olivensoße	Linsensalat mit Camembert
7. Tag	Ananas-Bowl mit Toppas Traube	Linsensalat mit Camembert	Crostini mit Avocado und Papaya

	Morgens	Mittags	Abends
8. Tag	Ananas-Bowl mit Toppas Traube	Steckrübenstampf mit Austernpilzen	Crostini mit Avocado und Papaya
9. Tag	Paprikaquark und Dip-Gemüse	Kohlsalat mit Orange und Hüttenkäse	Fruchtige Chicorée-Schupfnudeln
10. Tag	Paprikaquark und Dip-Gemüse	Steckrübenstampf mit Austernpilzen	Fruchtige Chicorée-Schupfnudeln
11. Tag	Soja-Macchiato mit Chips	Kohlsalat mit Orange und Hüttenkäse	Linsencurry süß-sauer
12. Tag	Ananas-Bowl mit Toppas Traube	Linsencurry süß-sauer	Röstbrot mit Omelett und Spargel
13. Tag	Soja-Macchiato mit Chips	Apfel-Mozzarella-Salat	Röstbrot mit Omelett und Spargel
14. Tag	Soja-Macchiato mit Chips	Schwarzwurzeln mit Ei in Olivensoße	Apfel-Mozzarella-Salat

BRIGITTE-Diät „Meine Diät“

Einkaufsliste für den **vegetarischen** 14-Tage-Diätplan (Frühstück, Mittag- und Abendessen)

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

Eier, Milch, Brot

Bauernbrot (160 g)
1 Kürbiskernbrötchen
Magerquark (205 g)
1 Paket Mini-Mozzarella (150 g)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 300 g)
Sahne (60 ml)
Sauermilchkäse (100 g)

Gemüse und Obst

Ananasfruchtfleisch (300 g)
1 Apfel (z. B. Elstar; 200 g)
Feldsalat (40 g)
Kohlrabi (150 g)

1 Mango
Möhrenstifte (100 g)
Porree (250 g)
3–4 Radieschen
1 Spitzkohl (300 g)
1 Zitrone, Bio
1 Zucchini (150 g)

Frische Kräuter

Schnittlauch

Sonstiges

Tortelloni mit Käse
(Kühlregal; 200 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für **Tag 4 und 5:**

Eier, Milch, Brot

Frischkäse, körnig (3,9 % Fett; 250 g)
1 Kürbiskernbrötchen
Magerquark (225 g)
Vollkornbrot (80 g)

Gemüse und Obst

½ Avocado (70 g)
Gemüsezwiebel (250 g)
Kirschtomaten (100 g)
1 Kiwi
Kohlrabi (150 g)
Möhrenstifte (100 g)
1 Orange (300 g)

1 Paprikaschote, rot
Porree (150 g)
3–4 Radieschen
1 Saftorange
Tomaten (150 g)

Kräuter

Schnittlauch

Sonstiges

Molke (z. B. von Heirler oder Bad
Kissinger; 200 ml)
Schinkenwürfel, mager, roh (50 g)
1 Yufkateigblatt, groß (150 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für **Tag 6 und 7:**

Eier, Milch, Brot

Camembert (13 % Fett; 120 g)
Frischkäse, körnig (0,8 g Fett; 125 g)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 160 g)
1 Vollkornbrötchen

Gemüse und Obst

Ananasfruchtfleisch (150 g)
1 Avocado
Feldsalat (50 g)
1 Kiwi
1 Orange, Bio
½ Papaya

Radieschen (80 g)
1 Saftorange
Schwarzwurzeln (300 g)
Weintrauben, kernlos (120 g)
1 Zitrone, Bio

Frische Kräuter

Gartenkresse, Petersilie

Sonstiges

Grüne Oliven ohne Stein (30 g)
Molke (z. B. von Heirler oder Bad
Kissinger; 200 ml)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für **Tag 8 bis 10:**

Eier, Milch, Brot

Frischkäse, körnig (3,9 % Fett; 250 g)
Frischkäse, körnig (0,8 g Fett; 125 g)
2 Kürbiskernbrötchen
Magerquark (530 g)
Milch (1,5 % Fett; 1/8 Liter)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 100 g)
Sauerrahm (10 % Fett; 80 g)
1 Vollkornbrötchen
Vollkornbrot (80 g)

Gemüse und Obst

Ananasfruchtfleisch (270 g)
Austernpilze (150 g)
½ Avocado
2 Chicorée (à 150 g)
Kirschtomaten (100 g)

Knollensellerie (150 g)
Kohlrabi (300 g)
Möhrenstifte (200 g)
1 Orange (300 g)
1 ½ Papaya
Porree (150 g)
6–8 Radieschen
Steckrübe (300 g)
1 Zitrone, Bio

Frische Kräuter

Gartenkresse, Petersilie, Schnittlauch

Sonstiges

Schupfnudeln, küchenfertig (Kühlregal;
250 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für **Tag 11 und 12:**

Eier, Milch, Brot

Bauernbrot (80 g)
Brie-Käse (16 % Fett; 40 g)
Magerquark (40 g)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 200 g)

Sauermilchkäse (50 g)

Gemüse und Obst

Ananasfruchtfleisch (150 g)
Feldsalat (20 g)
1 Limette

Selleriestangen (150 g)
Steckrübe (250 g)

Frische Kräuter

Petersilie

Sonstiges

„Soya Macchiato“-Drink (von Alpro;
200 ml)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für Tag 13 und 14:

Eier, Milch, Brot

Bauernbrot (80 g)
Brie-Käse (16 % Fett; 80 g)
Magerquark (40 g)
1 Paket Mini-Mozzarella (150 g)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 100 g)
Sauermilchkäse (50 g)

Gemüse und Obst

1 Apfel (z. B. Elstar; 200 g)
Feldsalat (20 g)
1 Mango
Porree (250 g)
1 Zitrone, Bio

Frische Kräuter

Petersilie

Sonstiges

„Soya Macchiato“-Drink (von Alpro;
400 ml)

BRIGITTE-Diät „Meine Diät“

Das sollten Sie im Vorrat haben, wenn Sie dem [vegetarischen 14-Tage-Diätplan](#) folgen

Eier, Milch, Brot

9 Eier, Bio (Größe M)
1 Paket Joghurtbutter

Aus der Tiefkühltruhe

Erbsen (120 g)
Rosenkohl (600 g)

Gewürze

Cayennepfeffer
Fenchelsaat
Kumin
Madras-Curry, mild
Meersalz
Muskat
Pfeffer, schwarz grob
Pimentkörner
Rosenpaprika
Salz
Thymian
Zimt

Sonstiges

Agavensirup
Balsamessig, weiß
Cranberries, getrocknet
Espresso-Pulver
Gemüsebrühe, Bio
Getrocknete Tomaten

Instant-Couscous

Linsen (2 Dosen; Abtropfgewicht je 265 g)
Mango-Chutney
Olivenöl
Paprikaschoten, geröstet (Glas; 400 g)
Pesto (Glas)
Pistazien
Preiselbeeren (Glas)
Rapsöl
Rote Bete, vorgegart (Folie oder Glas; 150 g)
Rotweinessig
Schalotten (60 g)
Senf, körnig, scharf
Spargelstangen, gekocht (Glas; 600 g)
„Toppas Traube ohne Zucker“ (von Kellogg's)
Vollkorn-Kräcker
Vollkornchips (z. B. Original Bemmchen)
Walnusskerne
Zwiebeln (2 Stk.)

Getränke

Bananensaft (1 Flasche)
Gemüsesaft (1 Flasche)
Weißwein, halbtrocken, oder Traubensaft (100 ml)
Mineralwasser

BRIGITTE-Diät „Meine Diät“

Einkaufsliste für den 7-Tage-Diätplan – Diättyp 1 (Frühstück, Mittag- und Abendessen)

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

Eier, Milch, Brot

Camembert (13 % Fett; 120 g)
Kräuterquark (40 % Fett; 140 g)
Magerquark (160 g)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 150 g)
Roggen-Vollkornbrot (160 g)
Sauermilchkäse (z. B. Harzer; 60 g)

Gemüse und Obst

2 Äpfel (200 g)
1 Birne
Champignons (150 g)
1 Clementine
Feldsalat (50 g)
Gurke (200 g)
Ingwer (20 g)
Kartoffeln (200 g)

Knollensellerie (250 g)
Lauchzwiebeln (1 Bund)
1 Limette
Radieschen (160 g)
Weintrauben, kernlos (120 g)
1 Zitrone, Bio

Frische Kräuter

Dill, Schnittlauch

Sonstiges

Eismeer-Garnelen (z. B. „Tiefsee-Shrimps“
von Costa; 140 g)
Lachs, Bio (100 g)
Nordseegarnelen (80 g)
Putenbrustfilet, Bio (150 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für **Tag 4 und 5:**

Eier, Milch, Brot

1 Kürbiskernbrötchen
Magerquark (185 g)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 150 g)
Sauermilchkäse (z. B. Harzer; 150 g)
Vollkornbrot (80 g)

Gemüse und Obst

1 Birne
Chicorée (150 g)
1 Clementine
Ingwer (20 g)
Kohlrabi (150 g)
2-3 Lauchzwiebeln

Möhrenstifte (100 g)
1 Orange, Bio (150 g)
1 Paprikaschote, grün (150 g)
3-4 Radieschen
Salatgurke, Bio (350 g)
1 Zucchini (150 g)

Frische Kräuter

Dill, Schnittlauch

Sonstiges

Beefsteakhack, Tatar (125 g)
Schweinefilet (150 g)

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

Eier, Milch, Brot

Kräuterquark (40 % Fett; 70 g)
1 Kürbiskernbrötchen
Magerquark (125 g)
Roggen-Vollkornbrot (80 g)

Gemüse und Obst

1 Apfel (100 g)
Gurke (200 g)
Ingwer (10 g)
Kartoffeln (200 g)
Knollen- oder Staudensellerie (100 g)
Kohlrabi (150 g)

1 Möhre (150 g)
Möhrenstifte (100 g)
3-4 Radieschen
1 Zitrone, Bio

Frische Kräuter

Dill, Koriander, Petersilie, Schnittlauch

Sonstiges

Lachs, Bio (100 g)
Nordseegarnelen (40 g)
Rindersteak (150 g)
Tofu, weich (50 g)

BRIGITTE-Diät „Meine Diät“

Das sollten Sie im Vorrat haben für den 7-Tage-Diätplan – **Diättyp 1**

Eier, Milch, Brot

5 Eier, Bio (Größe M)
1 Paket Joghurtbutter
Parmesankäse

Aus der Tiefkühltruhe

Blattspinat (400 g)
Erbsen (250 g)
Gemischte Kräuter

Gewürze

Cayennepfeffer
Currypulver, mild
Italienische Kräuter
Muskat
Paprika, edelsüß
Pfeffer, schwarz
Rosenpaprika
Salbei, getrocknet
Salz

Sonstiges

Agavensirup
Balsamessig
Gehackte Tomaten (1 Dose)
Gemüsebrühe, Bio
Hörnchennudeln aus Hartweizengrieß
Kakaopulver
Kapern
Knoblauch (1 Knolle)
Kokosmilch, fettreduziert (1 Dose)
Linsen (1 Dose; Abtropfgewicht 265 g)
Maiskörner (1 Dose; 150 g)
Müsliflocken (z. B. „Vitalis 7-Korn-Müsli“ von Dr. Oetker)
Olivenöl
Preiselbeeren (Glas)
Rapsöl
Rote Bete, vorgegart (Glas; 150 g)
Rote Linsen (50 g)
Rotkohl, fertig (Glas; 200 g)

Rotweinessig

Senf, körnig, mittelscharf

Tabasco

Tafelmeerrettich (Glas)

Terriyaki- oder Sojasoße

Tunfisch im eigenen Saft (1 Dose;

Einwaage 130 g)

Vollkorn-Grissini mit Sesam

Vollkorn-Kräcker

Wachsbrechbohnen (1 Dose; 225 g)

Weißweinessig

Zwiebeln (3 Stk.)

Zwiebeln, rot (1 Stk.)

Getränke

Apfelsaft (1 Flasche)

Mineralwasser

BRIGITTE-Diät „Meine Diät“

Einkaufsliste für den 7-Tage-Diätplan – Diättyp 2 (Frühstück, Mittag- und Abendessen)

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

Eier, Milch, Brot

Bauernbrot (80 g)
Frischkäse, körnig (3,9 % Fett; 250 g)
Frischkäse mit Joghurt (13 % Fett; 50 g)
Limburger Käse (20 % Fett i. Tr.; 60 g)
Magerquark (40 g)
Sauermilchkäse (50 g)
Ziegenfrischkäse (60 g)

Gemüse und Obst

2 Äpfel (à 100 g)
2 Clementinen (à 80 g)
Feldsalat (20 g)
Gurke (100 g)
Kartoffeln (300 g)
Kirschtomaten (100 g)
Kopfsalat

1 Orange (300 g)
1 Paprikaschote
Porree (250 g)
1 Tomate (75 g)
1 Zitrone, Bio

Frische Kräuter

Basilikum, Schnittlauch

Sonstiges

Bio-Lachsfilet, frisch, ohne Haut oder
milder Räucherlachs (120 g)
Grüne Oliven ohne Stein (50 g)
Steinbeißer- oder Alaska Seelachsfilet
(aus nachhaltigem Fang, z. B. MSC; 120 g)
2 Weizentortillas (à 45 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für **Tag 4 und 5:**

Eier, Milch, Brot

Molke (z. B. von Heirler oder Bad
Kissinger; 200 ml)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 150 g)
Sauerrahm (10 % Fett; 100 g)

Gemüse und Obst

1 Ananas oder Mango
1 Avocado (140 g)
1 Chilischote
Feldsalat (50 g)
Hokkaido-Kürbis oder Möhren (400 g)
Ingwer (20 g)
1 Kiwi

4 Lauchzwiebeln
1 Paprikaschote (150 g)
Pilze (Champignons, Shiitake,
Austernpilze; 150 g)
1 Saftorange
Weintrauben, kernlos (80 g)
2 Zitronen, Bio

Frische Kräuter

Petersilie

Sonstiges

Rotbarschfilet (aus nachhaltigem Fang, z.
B. MSC; 150 g)

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

Eier, Milch, Brot

Bauernbrot (170 g)
Limburger Käse (20 % Fett i. Tr.; 30 g)
Magerquark (40 g)
Molke (z. B. von Heirler oder Bad
Kissinger; 200 ml)
Sauermilchkäse (50 g)

Gemüse und Obst

1 Clementine (80 g)
Feldsalat (20 g)
Gurke (50 g)
Kartoffeln (100 g)
1 Kiwi

Porree (250 g)
1 Saftorange
2 Salatblätter
Wurzelgemüse (z. B. Möhren,
Knollensellerie, Petersilienwurzel; 300 g)
1 Zitrone, Bio

Frische Kräuter

Salbeiblättchen, Schnittlauch

Sonstiges

Zanderfilet, küchenfertig (aus
nachhaltigem Fang, z. B. MSC; 150 g)

BRIGITTE-Diät „Meine Diät“

Das sollten Sie im Vorrat haben für den 7-Tage-Diätplan – **Diättyp 2**

Eier, Milch, Brot

3 Eier, Bio (Größe M)
1 Paket Joghurtbutter
1 Packung Knäckebrot, rund
(z. B. „Barkbröd“ von Allos)

Aus der Tiefkühltruhe

Erbsen (100 g)
Rosenkohl (450 g)

Gewürze

Cayennepfeffer
Chiliflocken
Fenchelsaat
Kräuter der Provence
Lorbeerblätter
Meersalz
Oregano
Pfeffer, schwarz, weiß
Safranfäden
Salz
Zimt

Sonstiges

Agavensirup
Artischocken (1 Dose)
Cranberries, getrocknet (60 g)
Erdnüsse, geröstet
Fischfond
Gemüsebrühe, Bio

Holzspieße (2 Stk.)
Instant Couscous
Kapern
Kartoffelpüreeflocken
Klare Hühnerbouillon
Knoblauch (1 Knolle)
Leberknödelsuppe von Fleischwerke
Zimmermann (1 Dose; 800 g)
Mango Chutney
Nudeln, lang, aus Hartweizengrieß
(z. B. Fusilli lunghi bucati)
Olivenöl
Paprikaschoten, geröstet (Glas; 200 g)
Pesto (Glas)
Rapsöl
Rinderfond
Rotweinessig
Schalotten (6 Stk.)
Seehasenrogen, deutscher Kaviar (1 Glas;
100 g)
Senf, körnig
Sojasoße, hell
Spargelstangen, gekocht (Glas; 300 g)
Tagliatelle (70 g)
Tunfisch im eigenen Saft (1 Dose;
Einwaage 130 g)
Weiße Bohnen oder Maiskörner (1 Dose;
150 g)
Zwiebeln (2 Stk.)

BRIGITTE-Diät „Meine Diät“

Einkaufsliste für den 7-Tage-Diätplan – Diättyp 3 (Frühstück, Mittag- und Abendessen)

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

Eier, Milch, Brot

Brie-Käse (15 % Fett; 40 g)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 120 g)
Sauermilchkäse (z. B. Harzer; 60 g)
2 Vollkornbrötchen (à 70 g)
Vollkornbrot (80 g)
Vollkorntoast (30 g)

Gemüse und Obst

2 Äpfel (à 150 g)
Feldsalat (80 g)
Kartoffeln, klein (125 g)
2 Lauchzwiebeln
1 Limette
1 Mango (150 g)
2 Mini-Gurken (180 g)
Porree (150 g)

2–3 Selleriestangen (150 g)
Steckrübe (250 g)
Tomaten (100 g)

Frische Kräuter

Gartenkresse, Petersilie

Sonstiges

Fruchtmolke (100 ml)
Geräuchertes Forellenfilet (100 g)
Grillschinken (30 g)
Kasseler-Kotelett ohne Knochen und Fettrand (150 g)
Leberkäse unter 3 % Fett (z. B. von vielLeicht/Edeka; 160 g)
Schinken, mager roh oder gekocht (30 g)

Das brauchen Sie an frischen Zutaten für **Tag 4 und 5:**

Eier, Milch, Brot

Bauernbrot (2 Scheiben à 45 g)
Brie-Käse (15 % Fett; 40 g)
Frischkäse mit Joghurt (13 % Fett; 60 g)
Roggenvollkornbrot (120 g)
Sauermilchkäse (150 g)
Vollkornbrot (80 g)

Gemüse und Obst

3 Äpfel (350 g)
2 Lauchzwiebeln

Porree (150 g)
Wurzelgemüse (z. B. Möhren,
Knollensellerie, Petersilienwurzel; 300 g)

Frische Kräuter

Gartenkresse

Sonstiges

Appetitsild (1 Dose)
Fruchtmolke (100 ml)
Schinken, mager roh oder gekocht (30 g)

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

Eier, Milch, Brot

Vollkorn-Sandwichbrot (4 Scheiben)

Vollkorntoast (30 g)

Ziegenfrischkäse (80 g)

Gemüse und Obst

1 Apfel (150 g)

Kartoffeln (100 g)

Porree (100 g)

Tomaten (400 g)

1 Zitrone, Bio

Frische Kräuter

Gartenkresse, Basilikum, Salbeiblättchen

Sonstiges

Grillschinken (30 g)

Fruchtmolke (100 ml)

Parmaschinken (120 g)

Zanderfilet, küchenfertig

(aus nachhaltigem Fang, z. B. MSC; 150 g)

BRIGITTE-Diät „Meine Diät“

Das sollten Sie im Vorrat haben für den 7-Tage-Diätplan – Diättyp 3

Eier, Milch, Brot

3 Eier, Bio (Größe M)
1 Paket Joghurtbutter
Magerquark (120 g)
Parmesankäse
Sauerrahm (10 % Fett; 80 g)
Vanillejoghurt (1,5 % Fett; 180 g)

Aus der Tiefkühltruhe

Blattspinat (200 g)
Brokkoli (200 g)
Gemischte Kräuter
Rosenkohl (150 g)

Gewürze

Cayennepfeffer
Eingelegte grüne
Fenchelsaat
Italienische Kräuter, getrocknet
Lorbeerblätter
Madras-Curry, mild
Muskat
Oregano, gerebelt
Pfeffer, eingelegt, grün
Pfeffer, schwarz, weiß,
Salz
Sesamsaat
Thymian, gerebelt

Sonstiges

Apfel- oder Weißweinessig
1 Bratbeutel
Fischfond
Gehackte Tomaten (1 Dose; 200 g)
Gemüsebrühe, Bio
Hörnchennudeln aus Hartweizengrieß
Klare Hühnerbouillon
Knoblauch (1 Knolle)
Kürbiskernöl
Leberknödelsuppe von Fleischwerke Zimmermann (1 Dose; 800 g)
Linsen (1 Dose; Abtropfgewicht 265 g)
Mango-Chutney
Olivenöl
Orangenmarmelade

Paprikaschoten, geröstet, ohne Haut (1 Glas; 250 g)

Pinienkerne

Rapsöl

Rinderfond

Rote Bete, gegart (Folie oder Glas; 200 g)

Rotkohl, fertig (Glas)

Sanddornsirup mit Rohrzucker

Senf, mittelscharf, scharf

Tabasco

Tafel-Meerrettich

Vollkorn-Haferkleiefleks (von Kölln)

Weißer Bohnen oder Maiskörner (1 Dose; 150 g)

Zwiebeln (4 Stk.)

Zwiebel, rot (2 Stk.)

Getränke

Gemüsesaft (1 Flasche)