

# BRIGITTE-Diät „Diätwende“

## Vegetarischer Plan – 2. Woche Diät

	Morgens	Mittags	Abends
8. Tag	Rührei mit Champignons auf Toast	Ingwer-Bouillon mit Nudeln und Eierstich*	Heidelbeer-Clafoutis
9. Tag	Ananas-Müsli-Cup	Steckrübenpüree mit Tomaten-Crumble	Ingwer-Bouillon mit Nudeln und Eierstich
10. Tag	Rührei mit Champignons auf Toast	Chicorée-Grapefruit-Cocktail*	Petersilienklöße mit Ananas-Chutney
11. Tag	Rührei mit Champignons auf Toast	Chicorée-Grapefruit-Cocktail	Gemüsegratin mit Käsekrusteln
12. Tag	Chiliquark, Früchte und Kracker	Hirse-Gemüse-Pilaw	Fenchel-Carpaccio auf Roggenbrot
13. Tag	Ananas-Müsli-Cup	Petersilienklöße mit Ananas-Chutney	Gemüsegratin mit Käsekrusteln
14. Tag	Chiliquark, Früchte und Kracker	Hirse-Gemüse-Pilaw	Fenchel-Carpaccio auf Roggenbrot

\* = 2 Portionen

## **BRIGITTE-Diät „Diätwende“**

### **Einkaufsliste für 14 Tage Diät nach dem **vegetarischen Wochenplan** (Frühstück, Mittag- und Abendessen)**

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

#### **Gemüse und Obst**

1 Ananas (375 g Fruchtfleisch)  
1 Apfel (150 g)  
Champignons, klein (400 g)  
1 Kiwi  
7 Lauchzwiebeln  
1 Paprikaschote, rot (180 g)  
1–2 Porreestangen (100 g)  
Radieschen (50 g)  
Rauke (1 Handvoll)  
Romanesco- oder Blumenkohlröschen (160 g)  
Zuckerschoten (100 g)

#### **Frische Kräuter**

Schnittlauch

#### **Sonstiges**

Erdnüsse ohne Fett geröstet (von Ültje; 40 g)  
Fertige Gnocchi aus dem Kühlregal (z. B. von Steinhaus; 150 g)  
Frischkost-Sauerkraut (Reformhaus; 200 g)  
Vollkornkräcker (Stück à 10 g)

---

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

#### **Gemüse und Obst**

1 Ananas (250 g Fruchtfleisch)  
1 Birne (200 g)  
Brunnenkresse (1 Handvoll)  
2 Kiwis  
2 Lauchzwiebeln (60 g)  
1 Möhre (150 g)  
1 Paprikaschote, rot (180 g)  
Romanesco- oder Blumenkohlröschen (160 g)  
½ Saftorange  
3 Selleriestangen  
1 Zucchini (150 g)

#### **Frische Kräuter**

Basilikum, Oregano

### **Sonstiges**

Artischocken (Dose; Einwaage 120 g)

Ayran (Joghurt-Getränk; 150 ml)

Fertige Gnocchi aus dem Kühlregal (z. B. von Steinhaus; 100 g)

„Tortelloni Formaggio“ (von Hilcona aus dem Kühlregal; 200 g)

---

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

### **Gemüse und Obst**

1 Fenchel (150 g)

1 Orange

1 Papaya (200 g Fruchtfleisch)

1 Radicchio (3 Blätter)

1 Zucchini (300 g)

### **Frische Kräuter**

Minze, Petersilie

### **Sonstiges**

Bio-Halloumi (Grillkäse, von Christis; 80 g)

Grüne Oliven ohne Stein (30 g)

Parmesan-Käse, frisch gerieben (15 g)

---

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

### **Gemüse und Obst**

1 Ananas (245 g Fruchtfleisch)

1 Apfel (150 g)

Champignons, klein (400 g)

Chicorée (250 g)

1 Grapefruit, rosa

Kartoffeln (200 g)

1 Kiwi

4 Lauchzwiebeln

3 Spitzpaprika, grün (160 g)

Steckrübe (250 g)

### **Frische Kräuter**

½ Bund glatte Petersilie

### **Sonstiges**

Anti-Pasti-Tomaten (von Kluth; 30 g)

China-Instantnudeln (60 g)  
Nussmischung „Italia“ (von Kluth)  
Räuchertofu (z. B. von Taifun; 80 g)  
Tofu (200 g)

---

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

**Gemüse und Obst**

Champignons, klein (200 g)  
1 Fenchel (150 g)  
Gemischtes Gemüse (400 g; z. B. Fenchel, Möhren, Brokkoli, Romanesco, Lauchzwiebeln)  
1 Lauchzwiebel  
½ Orange  
1 Papaya (100 g Fruchtfleisch)  
1 Paprikaschote, rot (180 g)  
1 Radicchio (3 Blätter)  
Romanesco- oder Blumenkohlröschen (160 g)

**Sonstiges**

Frischer Reibekuchenteig (z. B. von Henglein; 150 g)

---

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

**Gemüse und Obst**

1 Ananas (245 g Fruchtfleisch)  
1 Fenchel (150 g)  
Gemischtes Gemüse (400 g; z. B. Fenchel, Möhren, Brokkoli, Romanesco, Lauchzwiebeln)  
1 Kiwi  
½ Orange  
1 Papaya (100 g Fruchtfleisch)  
1 Paprikaschote, rot (180 g)  
1 Radicchio (3 Blätter)  
Romanesco- oder Blumenkohlröschen (160 g)  
3 Spitzpaprika, grün (160 g)

**FrISCHE KRÄUTER**

Petersilie

**Sonstiges**

Frischer Reibekuchenteig (150 g; z. B. von Henglein)

# **BRIGITTE-Diät „Diätwende“**

**Das sollten Sie im Vorrat haben, wenn Sie 14 Tage Diät nach dem **vegetarischen Wochenplan** machen**

## **Eier, Milch, Brot**

Eier, Bio- (Größe M; 12 Stück)  
Bauernhandkäse (z. B. von Alnatura; 350 g)  
Körniger Frischkäse (0,5% Fett; 100 g)  
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett; 500 g)  
Kochsahne (15 % Fett)  
Magerquark (900 g)  
Milch (1,5 % Fett; ½ l)  
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 1.075 g)  
Pecorino-Romano-Käse, geraspelt (45 g)  
Schnittkäse (z. B. Bio-Hirtenkäse; 30 % Fett i. Tr.; 200 g)  
Soja-Cuisine  
Roggen-Vollkornbrot (150 g)  
Vollkornknäcke  
Vollkorntoast (1 kleines Paket)

## **Aus der Tiefkühltruhe**

China-Gemüse (400 g)  
Erbsen (100 g)  
Heidelbeeren (160 g)  
Gemischte Kräuter (3 Päckchen)

## **Gewürze**

Anis, gemahlen  
Cayennepfeffer  
Currypulver  
Garam masala  
Koriander, gemahlen  
Kräuter der Provence  
Kümmel, gemahlen  
Meersalz  
Muskat  
Pfeffer, gemahlen, weiß, schwarz  
Pfefferkörner, schwarz  
Piment, gemahlen  
Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung)  
Rosen- und Edelsüßpaprika  
Salz  
Sternanis  
Zimtstangen

## **Sonstiges**

Ahornsirup

Ajvar  
Akazienhonig  
Apfelficksaft  
Backpulver  
Chilischoten, klein (5 Stück)  
Chili-Soße, süß-scharf  
Couscous, Instant  
Dinkelmehl (Type 630)  
Gemüsebrühe, Instant  
Gemüsefond (525 ml)  
Hirse, Bio (200 g)  
Honig, flüssig  
Hühnerbouillon (600 ml)  
Ingwer, frisch (50 g)  
Kapern  
Knoblauch, frisch (2 Knollen)  
Knusper-Müsli (z. B. „Knusper-Joghurt Himbeer“ von Kölln; 250 g)  
Limetten (3 Stück)  
Mehl (Mais- oder Weizen-)  
Öl, Oliven-, Raps-  
Paprikaschoten, geröstet und getrocknet (Glas; 280 g)  
Parboiled-Reis  
Polenta- oder Hartweizengrieß  
Puderzucker  
Rotweinessig  
Schalotten (9 Stück)  
Senf, körniger, Feigen-, grüner Kräuter-  
Sojasoße  
Tomatenmark  
Tomatenstücke (Dose; 350 g)  
Vollkornreis  
Walnusskerne (12 Stück)  
Zitronen, Bio- (6 Stück)  
Zwiebeln, rot (2 Stück)  
Zwiebeln, weiß (5 Stück)

### **Getränke**

Karottensaft (125 ml)  
Mineralwasser