

BRIGITTE-Diät „Diätwende“

Gemischter Plan – 2. Woche Diät

	Morgens	Mittags	Abends
8. Tag	Rührei mit Champignons auf Toast	Bandnudeln mit Thymian-Sahne-Rüben	Salat mit geröstetem Sellerie, Birne und Sülze
9. Tag	Ananas-Müsli-Cup	Salat mit geröstetem Sellerie, Birne und Sülze	Hirse-Gemüse-Pilaw
10. Tag	Ananas-Müsli-Cup	Tex-Mex-Pizza mit Huhn	Gedämpfter Kabeljau auf Schnittlauchnudeln
11. Tag	Ananas-Müsli-Cup	Tex-Mex-Pizza mit Huhn	Thai-Eintopf mit Lamm, Kohl und Erbsen*
12. Tag	Chiliquark, Früchte und Kracker	Thai-Eintopf mit Lamm, Kohl und Erbsen	Hirse-Gemüse-Pilaw
13. Tag	Chiliquark, Früchte und Kracker	Tunfisch-Rolle	Italienischer Eintopf aus grünem Gemüse*
14. Tag	Rührei mit Champignons auf Toast	Italienischer Eintopf aus grünem Gemüse	Zander mit Senf-Curry-Kruste

* 2 Portionen

BRIGITTE-Diät „Diätwende“

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

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

Gemüse und Obst

Blumenkohlrischen (500 g)
Champignons, klein (200 g)
1 Clementine
1 Lauchzwiebel (30 g)
½ Orange
1 Papaya (100 g Fruchtfleisch)
Radieschen (60 g)
Rauke (1 Handvoll)
Salatgurke (300 g)
2 Selleriestangen
Steckrübe (180 g)
2–3 Tomaten (175 g)
Weintrauben, rot (50 g)

Frische Kräuter

Petersilie, Thymian

Sonstiges

1 Dose Makrelenfilets natur (von Saupiquet; 85 g)
1 Rinder-Hüftsteak (150 g)
Schafkäsewürfel (50 g)
1 Dose Tunfisch natur ohne Öl (100 g)

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

Gemüse und Obst

Champignons, braun (150 g)
1 Clementine
Feldsalat (1 Handvoll)
4 Kirschtomaten
5 Lauchzwiebeln
1 Mango (100 g Fruchtfleisch)
½ Orange
1 Papaya (100 g Fruchtfleisch)
Salatgurke (100 g)
Süßkartoffeln (150 g)

Tomaten (100 g)
Zuckerschoten (220 g)

Frische Kräuter

Dill, Schnittlauch

Sonstiges

Bresaola (italienischer luftgetrockneter Rinderschinken; 50 g)
Lachsfilet ohne Haut (100 g)
Schweinefilet (120 g)

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

Gemüse und Obst

Champignons, klein (200 g)
1 Chicorée (150 g)
1 Clementine
5–6 Kirschtomaten
2 Lauchzwiebeln
1 Mango (100 g Fruchtfleisch)
Möhren (200 g)
1 Radicchio (100 g)
½ Paprikaschote, rot (90 g)
Salatgurke (100 g)
Tomaten (100 g)
Weintrauben, rot (150 g)

Sonstiges

Alaska-Seelachs mit MSC-Gütesiegel (180 g)
Deutsches Hähnchenbrustfilet ohne Haut (möglichst Bio; 180 g)
Rote Bete, vorgegart oder Glas (150 g)

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

Gemüse und Obst

1 Ananas (250 g Fruchtfleisch)
1 Avocado (für Tag 11 gleich mitgekauft)
1 Birne (200 g)
Champignons, klein (200g)
Endiviensalat (100 g)
2 Kiwis
1 Lauchzwiebel

Möhren (120 g)
1 Porreestange (50 g)
Romanesco- oder Blumenkohlröschen (280 g)
1 Paprikaschote, rot (180 g)
Salatgurke (100 g)
1 Sellerieknolle (350 g)
Steckrübe (180 g)

Frische Kräuter

Koriander, Schnittlauch, Thymian

Sonstiges

Hähnchen- oder Putenbrustaufschnitt (60 g)
Kabeljaufilet mit MSC-Gütesiegel (120 g)
Magere Schinken- oder Geflügelsülze im Stück (120 g)
2 Weizentortillas (120 g; für Tag 11 mitgekauft)

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

Gemüse und Obst

1 Ananas (125 g Fruchtfleisch)
1 Kiwi
½ Orange
1 Papaya (100 g Fruchtfleisch)
1 Paprikaschote, rot (180 g)
Romanesco- oder Blumenkohlröschen (160 g)
Salatgurke (100 g)
1 Weißkohl (500 g)

Frische Kräuter

Koriander, Zitronengras

Sonstiges

Hähnchen- oder Putenbrustaufschnitt (60 g)
Lammrückenfilet (150 g)

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

Gemüse und Obst

Champignons, klein (200 g)
Kartoffeln (350 g)
1 Lauchzwiebel
½ Orange

1 Papaya (100 g Fruchtfleisch)
Rauke (1 Handvoll)
1–2 Porreestangen (120 g)
Weißkohl (200 g)

Frische Kräuter

Minze, Petersilie

Sonstiges

Grüne gefüllte Oliven mit Zitrone (50 g)
4 Scheiben Parmaschinken (40 g)
1 Dose Tunfisch natur ohne Öl (100 g)
Zanderfilet (150 g)

BRIGITTE-Diät „Diätwende“

Das sollten Sie im Vorrat haben, wenn Sie 14 Tage Diät nach dem [gemischten Wochenplan](#) machen

Eier, Milch, Brot

Eier, Bio- (Größe M; 9 Stück)
Bauernhandkäse (z. B. von Alnatura; 50 g)
Buttermilchquark (80 g)
Frischkäse mit Joghurt (14 % Fett; 1 Packung)
Frischkäse mit Pfeffer (z. B. von Castello; 30 g)
Kochsahne (15 % Fett)
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett; 400 g)
Magerquark (755 g)
Milch (1,5 % Fett; ½ l)
Molke (125 ml)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 500 g)
Ricotta (40 g)
Saure Sahne (1 Becher)
Schafkäsewürfel (150 g)
Soja-Cuisine
Bauernbrot (60 g)
Knäcke mit Schwarzkümmel (2 Scheiben)
Roggenbrot (160 g)
Rosmarin-Knäcke (z. B. „Delicate Thin Crisp Rosemary & Salt, von Wasa)
Vollkornbrot (80 g)
Vollkornknäcke
Vollkorntoast (1 kleines Paket)

Aus der Tiefkühltruhe

Erbsen (100 g)

Gemischte Kräuter (2–3 Päckchen)
Suppengrün (70 g)

Gewürze

Cayennepfeffer
Curry Calcutta Heat (von Spice Islands)
Fenchelsaat
Garam masala
Italienische Kräutermischung
Koriander, gemahlen
Kumin
Kümmel
Kurkuma
Lorbeerblätter
Madras-Curry
Meersalz
Nelken
Oregano, gerebelt
Pfeffer, weiß, schwarz, bunt, Szechuan
Pimentkörner
Rote Pfefferbeeren, eingelegt, getrocknet
Salz
Sternanis
Wacholderbeeren
Zimt, gemahlen
Zimtstangen

Sonstiges

Ahornsirup
Ajvar
Apfelficksaft
Aprikosenkonfitüre
Bandnudeln (120 g)
Chili-Bohnen (Dose; 240 g)
Chilischoten, klein (5 Stück)
Currypaste, rot
Dicke Bohnen (Glas; 200 g)
Dinkelmehl (Type 630)
Geflügelfond (100 ml)
Gemüsebrühe, Instant
Gemüsefond (1050 ml)
Hirse, Bio (100 g)
Hühnerbouillon (280 ml)
Ingwer, frisch (40 g)
Knoblauch, frisch, 1 Knolle
Knusper-Müsli (z. B. „Knusper-Joghurt Himbeer“ von Kölln; 150 g)
Lammfond (400 ml)
Limetten (4 Stück)

Linsen (Dose; 245 g)
Mandelblättchen
Mandelmilch (von Provamel; 300 ml)
Mango-Chutney
Mehl (Mais- oder Weizen-)
Öl, Oliven-, Raps-
Orecchiette (Öhrchennudeln; 35 g)
Paprikaschoten, geröstet und getrocknet (Glas; 380 g)
Parboiled-Reis
Puderzucker
Rinderfond oder Rinderbrühe (200 ml)
Rotweinessig
Schalotten (80 g + 1 Stück)
Semmelbrösel
Senf, süß, mittelscharf, Rotisseur, Dijon
Spätzle-Nudeln (40 g)
Tafelmeerrettich (Glas)
Thai-Fischsoße
Tomatenmark
Tomatenstücke (Dose)
Walnusskerne (12 Stück)
Weißweinessig
Zitronen, Bio- (4 Stück)
Zwiebeln (5 Stück)
Zwiebeln, rot (5 Stück)

Getränke

Mineralwasser
Apfelsaft
Weißer Traubensaft (50 ml)

BRIGITTE-Diät „Diätwende“

Gemischter Plan mit Fertiggerichten - 2. Woche Diät

	Morgens	Mittags	Abends
8. Tag	Türkisches Frühstück	1 Dose Ökoland Ravioli	Hähnchen-Radicchio-Salat mit Linsen-Vinaigrette*
9. Tag	Ananas-Müsli-Cup	Hähnchen-Radicchio-Salat mit Linsen-Vinaigrette	1 Packung Edeka Kartoffel-Blattspinat Auflauf
10. Tag	Chiliquark, Früchte und Kräcker	1 Packung Frosta Risotto Primavera	Beef-Crostini alla tonnato
11. Tag	Chiliquark, Früchte und Kräcker	1 Packung Costa Verfeinert, Garnelen Wok-Mix Thai-Cocos	Beef-Crostini alla tonnato
12. Tag	Ananas-Müsli-Cup	1 Becher Roggenkamp organics, Frische Marrokanische Linsensuppe	Seelachs-Chicorée-Gratin
13 Tag	Rührei mit Champignons auf Toast	Thai-Eintopf mit Lamm, Kohl und Erbsen*	1 Packung Ökoland Nasi Goreng
14. Tag	Türkisches Frühstück	1 Packung ds glutenfree, Bella Italia 4 Mini Pizza Margherita	Thai-Eintopf mit Lamm, Kohl und Erbsen

* 2 Portionen

BRIGITTE-Diät „Diätwende“

Einkaufsliste für 14 Tage Diät nach dem [gemischtem Wochenplan mit Fertiggerichten](#) (Frühstück, Mittag- und Abendessen)

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

Gemüse und Obst

1 Ananas (125 g Fruchtfleisch)
Champignons, klein (400 g)
1 Kiwi
Kopfsalat (½ Handvoll)
2 Lauchzwiebeln
Salatgurke (150 g)

Frische Kräuter

Schnittlauch

Sonstiges

Rote Bete (vorgegart oder Glas; 200 g)
Roastbeef im Aufschnitt (40 g)
Surimi (z. B. „Meeres-Stäbchen“ von Coraya mit MSC-Gütesiegel; 150 g)
Tunfisch natur ohne Öl (Dose; 100 g)
1 Vollkornbrötchen (60 g)

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

Gemüse und Obst

3 Lauchzwiebeln
1 Orange
1 Papaya (200 g Fruchtfleisch)
Salatgurke (100 g)
Zuckerschoten (100 g)

Frische Kräuter

1 Kasten Kresse (gleich für Tag 6 mitgekauft)

Sonstiges

Roter Forellen-Kaviar (50 g; für Tag 6 mitgekauft)
4 Scheiben geräucherter Lachs (60 g; für Tag 6 mitgekauft)
Surimi (z. B. „Meeres-Stäbchen“ von Coraya mit MSC-Gütesiegel; 300 g; für Tag 6 mitgekauft)

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

Gemüse und Obst

1 Ananas (250 g Fruchtfleisch)
2 Kiwis
Radieschen (60 g)
Salatgurke (300 g)
Weintrauben, rot (50 g)

Frische Kräuter

Kresse (½ Kasten von Tag 4)

Sonstiges

Siehe Einkauf Tag 4
1 Dose Makrelenfilets natur (von Saupiquet; 85 g)

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

Gemüse und Obst

1 Ananas (125 g Fruchtfleisch)
1 Clementine
1 Kiwi
Kopfsalat (½ Handvoll)
½ Orange
1 Papaya (100 g Fruchtfleisch)
1 Radicchio (100 g)
Salatgurke (100 g)
Tomaten (100 g)
Weintrauben, rot (150 g)

Sonstiges

1 Deutsches Hähnchenbrustfilet ohne Haut (möglichst Bio; 180 g)
1 Dose Ökoland-Ravioli
Roastbeef im Aufschnitt (40 g)
Rote Bete (vorgegart oder Glas; 150 g)
Tunfisch natur ohne Öl (Dose; 200 g; für Tag 11 gleich mitgekauft)
1 Vollkornbrötchen (60 g)

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

Gemüse und Obst

1 Ananas (125 g Fruchtfleisch)
1 Chicorée (150 g)
5–6 Kirschtomaten
1 Kiwi
Kopfsalat (½ Handvoll)
1 Lauchzwiebel
½ Orange
1 Papaya (100 g Fruchtfleisch)

Sonstiges

Alaska-Seelachs mit MSC Gütesiegel (180 g)
Roastbeef im Aufschnitt (40 g)
1 Becher Roggenkamp organics, Frische Marokkanische Linsensuppe
1 Vollkornbrötchen (60 g)

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

Gemüse und Obst

Champignons, klein (200 g)
1 Clementine
1 Lauchzwiebel
Salatgurke (100 g)
Tomaten (100 g)
1 Weißkohl (500 g)

FrISCHE KRÄUTER

Koriander, Zitronengras

Sonstiges

Lammrückenfilet (150 g)

BRIGITTE-DIÄT „DIÄTWENDE“

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

Eier, Milch, Brot

Eier, Bio- (Größe M; 10 Stück)
Bauernhandkäse (z B. von Alnatura; 50 g)
Buttermilchquark (80 g)
Frischkäse mit Joghurt (14 % Fett; 1 Packung)

Frischkäse mit Pfeffer (z. B. von Castello; 30 g)
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett; 300 g)
Magerquark (535 g)
Milch (1,5 % Fett; ½ l)
Naturjoghurt (1,5 % Fett; 625 g)
Saure Sahne (150 g)
Schafkäsewürfel (100 g)
Soja-Cuisine
Pumpnickel (160 g)
Rosmarin-Knäcke (z. B. „Delicate Thin Crisp Rosemary & Salt) von Wasa
Vollkornbrot (40 g)
Vollkornknäcke
Vollkorntoast (1 kleines Paket)

Aus der Tiefkühltruhe

Erbsen (100 g)
Gemischte Kräuter (1 Päckchen)
Costa Kap-Seehechtfilets Wirsing Bacon (1 Packung)
Costa Verfeinert, Garnelen Wok-Mix Thai-Cocos (1 Packung)
ds glutenfree, Bella Italia 4 Mini-Pizza Margeritha (1 Packung)
Edeka Kartoffel-Blattspinat Auflauf (1 Packung)
Frosta Lasagne al forno Grill-Gemüse (1 Packung)
Frosta Mango-Curry-Reis (1 Packung)
Frosta Pasta Pesto Verde (1 Packung)
Frosta Risotto Primavera (2 Packungen)
Iglo Viva Deutschland Hähnchen-Geschmeltztes (1 Packung)
Ökoland Gemüse-Nudel-Pfanne (1 Packung)
Ökoland Nasi Goreng (1 Packung)

Gewürze

Cayennepfeffer
Garam masala
Kurkuma
Meersalz
Pfeffer, weiß, Szechuan-
Pimentkörner
Salz

Sonstiges

Ahornsirup
Ajvar
Apfeldicksaft
Aprikosenkonfitüre
Chilischoten, klein (5 Stück)
Gemüsebrühe
Gewürzgurken (Glas)
Ingwer, frisch (40 g)
Kapern
Knoblauch, frisch (1 Knolle)

Knusper-Müsli (z. B. „Knusper-Joghurt Himbeer“ von Kölln; 250 g)
Lammfond (400 ml)
Limetten (1 Stück)
Linsen (Dose; 120 g)
Mehl (Mais- oder Weizen-)
Nudeln, klein (z. B. „Mini Penne Rigate“ von Barilla; 40 g)
Öl, Oliven-, Raps-
Paprikaschoten, geröstet und getrocknet (Glas; 280 g)
Parboiled-Reis
Rotweinessig
Sardellenpaste
Senf, scharf, Rotisseur-
Silberzwiebeln (Glas)
Tafelmeerrettich (Glas)
Thai-Fischsoße
Walnusskerne (12 Stück)
Weißweinessig
Zitronen, Bio- (2 Stück)
Zucker
Zwiebeln, rot (2 Stück)

Getränke

Apfelsaft
Mineralwasser