

## **BRIGITTE-Diät 2018**

### **Einkaufsliste für die 7 Tage Brigitte-Diät Programm GENUSS – normaler Plan (Frühstück, Mittag- und Abendessen)**

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

##### **Eier, Milch, Brot**

„BRIGITTE Balance-Brot“ (2 Scheiben; 80 g)  
Buttermilch (300 g)  
Frischkäse mit Joghurt (80 g)  
Magerquark (100 g)  
Naturjoghurt (3,5 % Fett; 90 g)  
Schafkäse/Feta (180 g)

##### **Gemüse und Obst**

½ Apfel  
Champignons (50 g)  
Kopfsalat (40 g)  
Lauchzwiebeln (140 g)  
1 Limette  
Mango (60 g)  
Möhren (550 g)  
Porree (200 g)  
Rauke (20 g)  
Schalotten, lila (60 g)  
Spitzkohl (150 g)  
Spitzpaprikaschoten (150 g)  
Staudensellerie (120 g)  
Tomate (110 g)  
1 Zitrone, Bio  
1 Zwiebel, rot

##### **Frische Kräuter**

Koriander o. Petersilie  
Schnittlauch (frisch o. TK)  
Thymian

##### **Sonstiges**

1 Putensteak, Bio (150 g)  
Putenbrust-Aufschnitt (40 g)  
Rollmops, geräuchert (150 g)  
Tatar/Beefsteakhack, Bio (150 g)

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

**Eier, Milch, Brot**

„Altenburger“ Ziegenweichkäse (45 % Fett i. Tr.; 50 g)

„BRIGITTE Balance-Brot“ (5 Scheiben; 200 g)

Frischkäse mit Joghurt (20 g)

Frischkäse, körnig (Cottage Cheese; 200 g)

Magerquark (120 g)

**Gemüse und Obst**

Apfel (80 g)

Champignons (150 g)

1 Chilischote, rot

Kirschtomaten (80 g)

1 Lauchzwiebel

Mango (60 g)

Pellkartoffeln, Bio (300 g)

2-3 Radicchio-Blätter

Salatgurke, Bio (80 g)

Spitzkohl (150 g)

Tomaten (240 g)

1 Zitrone, Bio

Zucchini (150 g)

**Frische Kräuter**

Koriander o. Petersilie

Kresse

Schnittlauch (frisch o.TK)

**Sonstiges**

Gekochter Schinken, hauchdünne Scheiben (50 g)

Putenbrust-Aufschnitt (40 g)

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

**Eier, Milch, Brot**

„Altenburger“ Ziegenweichkäse (45 % Fett i. Tr.; 50 g)

„BRIGITTE Balance-Brot“ (4 Scheiben; 160 g)

Frischkäse mit Joghurt (60 g)

Magerquark (120 g)

**Gemüse und Obst**

Champignons (200 g)

Gemüsezwiebel (300 g)

1 Lauchzwiebel

Mango (60 g)

Rauke (20 g)

Tomate (140 g)

1 Zwiebel, rot

**Frische Kräuter**

Koriander o. Petersilie

Schnittlauch (frisch o. TK)

Thymian (frisch o. gerebelt)

**Sonstiges**

Putenbrust-Aufschnitt (40 g)