

BRIGITTE-Diät 2018

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

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

Eier, Milch, Brot

Frischkäse, körnig (Cottage Cheese; 60 g)

Naturjoghurt (3,5 % Fett; 130 g)

Vollmilch o. fettarme Milch (530 ml)

Gemüse und Obst

Apfel (80 g)

1 Avocado

Birne (250 g)

Blumenkohl, in Röschen (600 g)

½ Chicorée (60 g)

Ingwer (25 g)

Kirschtomaten (50 g)

Kopfsalat (85 g)

3 Lauchzwiebeln

1 ½ Limetten

Möhren (560 g)

2 Paprikaschoten, rot

Rauke (20 g)

Salatgurke (200 g)

Weintrauben (50-80 g)

1 Zitrone, Bio

1 Zwiebel

Frische Kräuter

Gartenkresse

Gemischte Kräuter o. TK italienische Kräuter

Sonstiges

4 „Surimi-Sticks“ MSC-zertifiziert (von Coraya, 67 g)

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

Eier, Milch, Brot

„BRIGITTE Balance-Brot“ (1 Scheibe; 40 g)
Buttermilch (300 g)
Frischkäse, körnig (Cottage Cheese; 60 g)
Naturjoghurt (3,5 % Fett; 100 g)
Vollmilch o. fettarme Milch (200 ml)

Gemüse und Obst

Apfel (80 g)
½ Avocado
½ Chicorée (60 g)
Kirschtomaten (50 g)
1 Lauchzwiebel
½ Limette
Möhren (500 g)
½ Orange, Bio
Paprikaschote (80 g)
Salatgurke, Bio (80 g)
Staudensellerie (60 g)
1 Zitrone, Bio
Zucchini (120 g)

Frische Kräuter

Gemischte Kräuter o. TK italienische Kräuter
Kresse

Sonstiges

1 Hähnchenbrustfilet, Bio (160-180 g)

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

Eier, Milch, Brot

„BRIGITTE Balance-Brot“ (1 Scheibe; 40 g)

Frischkäse, körnig (Cottage Cheese; 60 g)

Vollmilch o. fettarme Milch (400 ml)

Gemüse und Obst

Apfel (80 g)

Kopfsalat (50 g)

½ Orange, Bio

Salatgurke, Bio (80 g)

Staudensellerie (60 g)

Weintrauben, kernlos (60 g)

Frische Kräuter

Kresse