

BRIGITTE-Diät 2018

Einkaufsliste für die 7 Tage Brigitte-Diät Programm EASY – vegetarischer 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; 200 g)
Kokosmilch, Bio (z. B. von Gepa; 150 ml)
Soja-Drink (200 ml)
Vollmilch o. fettarme Milch (ca. 100 ml)

Gemüse und Obst

1 Avocado
Birne (250 g)
Blumenkohl, in Röschen (600 g)
1 Chicorée (120 g)
Fenchel (100 g)
Kirschtomaten (100 g)
1 Lauchzwiebel
2 Limetten
Möhren (660 g)
½ Orange, Bio
2 Paprikaschoten, rot
Rauke (20 g)
Salatgurke (100 g)
Staudensellerie (140 g)
2 Zitronen, Bio
1 Zwiebel, rot

Frische Kräuter

Gemischte Kräuter o. TK italienische Kräuter

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

Eier, Milch, Brot

Buttermilch (300 g)

Naturjoghurt (3,5 % Fett; 200 g)

Soja-Drink (200 ml)

Vollmilch o. fettarme Milch (50 ml)

Gemüse und Obst

Apfel (80 g)

1 Avocado

1 Chicorée (120 g)

Ingwer (10 g)

Kirschtomaten (100 g)

2 Zitronen, Bio

1 Zwiebel

Frische Kräuter

Gemischte Kräuter o. TK italienische Kräuter

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“ (2 Scheiben; 80 g)

Magerquark (20 g)

Naturjoghurt (3,5 % Fett; 30 g)

Soja-Drink (400 ml)

Gemüse und Obst

Champignons (150 g)

Gemüsezwiebel (300 g)

Ingwer (15 g)

Kopfsalat (60 g)

1 Lauchzwiebel

Salatgurke, Bio (100 g)

Tomate (100 g)

Weintrauben (50-80 g)

¼ Zitrone

Frische Kräuter

Gartenkresse

Koriander o. Petersilie

Thymian (frisch o. gerebelt)