

BRIGITTE-Diät 2018

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

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

Eier, Milch, Brot

„Altenburger“ Ziegenweichkäse (45 % Fett i. Tr.; 40 g)

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

Naturjoghurt (3,5 % Fett; 30 g)

Kokosmilch, Bio (z. B. von Gepa; 150 ml)

Gemüse und Obst

Apfel (80 g)

1 Avocado

Birne (250 g)

Blumenkohl, in Röschen (200 g)

Champignons (80 g)

Chicorée (140 g)

Fenchel (100 g)

Ingwer (20 g)

Lauchzwiebel (40 g)

2 Limetten

Möhren (100 g)

1 Orange, Bio (200 g)

Paprikaschote, grün (150 g)

Radicchio-Blätter (30-40 g)

Salatgurke, Bio (80 g)

Staudensellerie (80 g)

2 Zwiebeln, rot

Frische Kräuter

Kresse

Petersilie (frisch o. TK)

Thymian (frisch o. gerebelt)

Sonstiges

Garnelen, geschält (200 g)

Schweinefilet, Bio (150 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)

Naturjoghurt (3,5 % Fett; 30 g)

Gemüse und Obst

Apfel (80 g)

Champignons (80 g)

½ Orange, Bio

Paprikaschote, grün (150 g)

Salatgurke, Bio (80 g)

Frische Kräuter

Kresse

Sonstiges

Schweinefilet, Bio (150 g)

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

Eier, Milch, Brot

„Altenburger“ Ziegenweichkäse (45 % Fett i. Tr.; 90 g)

„BRIGITTE Balance-Brot“ (2 Scheiben; 80 g)

Magerquark (20 g)

Naturjoghurt (3,5 % Fett; 30 g)

Gemüse und Obst

½ Apfel

Champignons (150 g)

Chicorée (140 g)

Gemüsezwiebel (300 g)

2 Lauchzwiebeln

Möhre (50 g)

Spitzkohl (150 g)

Tomate (100 g)

½ Zitrone

1 Zwiebel, rot

Frische Kräuter

Koriander o. Petersilie

Petersilie (frisch o. TK)

Thymian (frisch o. gerebelt)

Sonstiges

Rollmops, geräuchert (150 g)