

Super leicht, super schnell, super gesund

Keine Zeit zum Einkaufen – oder Kochen ist nicht so Ihr Ding? Auf die BRIGITTE-Diät müssen Sie trotzdem nicht verzichten.

Zusammen mit dem Lieferservice Kukimi haben wir leckere Low-Carb-Fertiggerichte entwickelt, die man nur noch aufwärmen muss

So funktioniert die Diät ohne Kochen

Sieben leckere Diät-Rezepte haben unsere Ernährungswissenschaftler und Köche gemeinsam mit dem Berliner Lieferservice Kukimi entwickelt und getestet. Der Clou: Die 400-Gramm-Fertiggerichte haben maximal nur 450 Kalorien, enthalten wenige Kohlenhydrate, und auf Zusatzstoffe wird ganz verzichtet.

Die Gerichte (2 x Fisch, 2 x Fleisch, 3 x vegetarisch/vegan) werden in einer auf die Sous-vide-(Vakuumgaren)-Methode spezialisierten Manufaktur schonend vorgegart, sodass wichtige Nährstoffe und Vitamine erhalten bleiben. In Vakuom-Aromabeutel und Kühlboxen verpackt, werden sie einmal wöchentlich nach Hause oder ins Büro geliefert. Aromabeutel für zehn Minuten im heißem Wasserbad erwärmen, aufschneiden, anrichten – und fertig. Lassen Sie's sich schmecken!



GERICHT 1:
Hähnchenfilet mit Ingwer und Paprika



- GERICHT 2:**
Zwiebel-Kasseler mit Brokkoli-püree
- GERICHT 3:**
Kokos-Eintopf mit Lachs und Garnelen
- GERICHT 4:**
Bunte Gemüse-Tajine mit Lachs
- GERICHT 5:**
Batate-Zucchini-Curry mit Erdnüssen
- GERICHT 6:**
Südafrikanisches Chakalaka
- GERICHT 7:**
Pikanter Linsen-Halloumi-Salat

Und so bestellen Sie

Im Onlineshop www.kukimi.de können Sie das Paket „BRIGITTE Diät“ bestellen (7 Gerichte nach Wahl, 58,45 Euro zzgl. 5,95 Euro einmalige Versandkosten). Bestellt wird für eine, zwei, vier oder acht Wochen (kein Abo). Lieferung wöchentlich.