

# VORRATSLISTE

Das sollten Sie im Haus haben, wenn Sie die Diät nach einem der Pläne machen

## Gewürze

- Cayennepfeffer
- Chilischote
- Curry Madras
- Kräutersalz
- Kuminsamen (Kreuzkümmel)
- Kurkuma
- Lorbeerblatt
- Oregano gerebelt
- Paprika edelsüß
- Pfeffer grob, bunt, weiß, schwarz
- Pfeffer grün gefriergetrocknet
- Pfefferbeeren rosa
- Salz, Meersalz
- Senfsaat
- Tabasco
- Thymian gerebelt
- Vanilleschote
- Zimt gemahlen

- BRIGITTE- Gewürz Energie
- BRIGITTE- Gewürz Harmonie
- BRIGITTE- Gewürz Klarheit  
(aus dem BRIGITTE.de-Shop)

## Kräuter

(frisch, TK oder getrocknet)

- Dill
- Gartenkresse
- Italienische Kräuterküche
- Koriander
- Kräuter der Provence
- Minze
- Petersilie
- Rosmarin
- Schnittlauch

## Aus der Tiefkühltruhe

- Brokkoli

## Getränke

- Apfelsaft naturtrüb
- Mineralwasser
- Möhrensaft

## Sonstiges

- Ahornsirup
- Ajvar (Paprikapaste)
- Backkartoffeln vorgegart aus dem Kühlregal  
(400 g; z. B. von Popp)
- Balsamessig rot
- Couscous Instant
- Cranberries getrocknet, weich  
(z. B. von Farmer's Snack)
- Fischfond
- Gemüsebrühe Bio
- Hagebuttenkonfitüre
- Hühnerbouillon Instant
- Honig flüssig
- Kichererbsen aus der Dose
- Knäckebröt Roggen
- Knoblauch frisch
- Limetten
- Linsen rot
- Mandeln gehackt
- Nüsse gehackt
- Oliven ohne Stein grüne
- Olivenöl
- Olivenöl mit Limette
- Orangenmarmelade bitter (Koo oder Chivers)
- Quinoa
- Rapsöl
- Raspelschokolade (z. B. von Ulmer)
- Salatcreme (10,5 % Fett)
- Sanddorn-Konfitüre
- Senf körnig, mittelscharf
- Sesamöl
- Sesamsaat
- Tomatenketchup
- Tomaten weich getrocknet
- Vollkornbrösel
- Vollkorn-Früchte-Müsli
- Vollkorn-Penne
- Walnüsse
- Weizenmehl Typ 550
- Wok-Nudeln (von Natur Compagnie oder  
Bernbacher)
- Worcestersoße
- Zitronen
- Zucker, brauner
- Zwiebel rot und weiß