

BRIGITTE-Diät 2018

Das sollten Sie im Vorrat haben, wenn Sie die 7 Tage Diät mit dem Programm [GENUSS - vegetarischer Plan](#) machen

Eier, Milch, Brot

Butter

8 Eier, Bio (Größe M)

Margarine o. Butter

Parmesankäse, gerieben (16 g)

Aus der Tiefkühltruhe

Beerenmix (150 g)

Gewürze

Bunter Pfeffermix

Chilipulver o. Cayennepfeffer

Currypulver, mild

Kardamom

Kreuzkümmelsaat

Kurkuma, gemahlen

Majoran, gerebelt

Meersalz

Pfeffer grob (frisch gemahlen)

Rosmarin

Salz

Zimt, gemahlen

1 Zimtstange (3 cm)

Sonstiges

Ahornsirup

Agavensirup

Amaranth, gepufft (von Alnatura)

Artischockenherzen (Glas)

Balsamico-Essig

Beeren-Müsli

Cashewkerne

Dijon-Senf

Gemüsebrühe, Bio

Getrocknete Pflaumen ohne Stein (z. B. von Clasen Bio)

Getrocknete Soft-Aprikosen

Indonesische Sojasoße (Ketjap Manis)

Kakaopulver, stark entölt

Kichererbsen-Spirelli (z. B. von Alnatura)

Kidney-Bohnen (Abtropfgewicht 60 g; von Bonduelle; 2 Dosen)

Knäckebrotchips

Knoblauch

Kokosöl

Lein- o. Olivenöl

Leinsamen, geschrotet
Olivenöl
Pinienkerne, geröstet (z. B. Clasen Bio)
Rapsöl
Rote Linsen (Masur Dal)
Rotweinessig
Salatcreme (10,5 % Fett)
Senf, körnig
Senf, mittelscharf
Sesam, geröstet
Silberzwiebeln, abgetropft (Glas)
Sonnenblumenkerne
Tomatenmark
Tomatenpaprika, eingelegt (Glas)
Tomaten-Passata o. Dosentomaten (ca. 800 ml)
Walnuss- o. Hanföl
Worcestershiresoße
Zucker

Getränke

Mandeldrink (z. B. von Provamel; 120 ml)