

## **BRIGITTE-Diät 2018**

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

### **Eier, Milch, Brot**

Butter

6 Eier, Bio (Größe M)

Parmesankäse, gerieben (32 g)

Pflanzenmargarine

### **Aus der Tiefkühltruhe**

Beerenmix (150 g)

„Junger Spinat, fein gehackt“ (von Iglo; 150 g)

### **Gewürze**

Cayennepfeffer

Chiliflocken

Kardamom

Kreuzkümmelsaat (Cumin)

Kurkuma, gemahlen

Kräutersalz

Lorbeerblätter

Meersalz

Pfeffer, grob (frisch gemahlen)

Rosenpaprikapulver

Salbei, getrocknet

Salz

Zimt, gemahlen

### **Sonstiges**

„5-Minuten-Quinoa“, Bio (von Davert)

Ahornsirup

Agavensirup

Amaranth, gepufft (von Alnatura)

Basmati-Reis

Beeren-Müsli

„Bunt dazu Goldmais“ von Bonduelle (Abtropfgewicht 70 g; 1 Dose)

Cashewkerne

Dijon-Senf

Dinkel- o. Weizenmehl

Fertige „Falafel orientalisch“ (von Edeka; 100 g)

Gemüsebrühe, Bio

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

Haferflocken, kernig

Hanfsamen, geschält (z. B. von Davert oder Chiron)

Kakaopulver, stark entölt

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

Knoblauch

Leinsamen, geschrotet  
Mandelmehl (z. B. von Govinda)  
Nüsse, gehackt  
Olivenöl  
Pistazien  
„Protein-Kürbiskernmehl“, Bio (von Bio Planète)  
Rapsöl  
Rote Bete, vorgekocht (Vakuumpack)  
Salatcreme (10,5 % Fett)  
Senf, körnig  
Senf, mittelscharf  
Sesamsaat  
Silberzwiebeln, abgetropft (Glas)  
Sojasoße  
2 Tomatenpaprika, eingelegt (Glas; 150 g)  
Walnuss- o. Hanföl  
Weißweinessig

### **Getränke**

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