

BRIGITTE-Diät 2018

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

Eier, Milch, Brot

Butter

4 Eier, Bio (Größe M)

Parmesankäse, gerieben (32 g)

Pflanzenmargarine

Aus der Tiefkühltruhe

Beerenmix (150 g)

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

Gewürze

Chilipulver o. Cayennepfeffer

Cayennepfeffer

Currypulver, mild

Kardamom

Kreuzkümmelsaat (Cumin)

Kurkuma, gemahlen

Lorbeerblätter

Meersalz

Pfeffer, grob (frisch gemahlen)

Rosenpaprikapulver

Salbei, getrocknet

Salz

Zimt, gemahlen

1 Zimtstange (3 cm)

Sonstiges

„5-Minuten-Quinoa“, Bio (von Davert)

Ahornsirup

Agavensirup

Amaranth, gepufft (von Alnatura)

Basmati-Reis

Beeren-Müsli

Cashewkerne

Dijon-Senf

Dinkel- o. Weizenmehl

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

Gemüsebrühe, Bio

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

Getrocknete Soft-Aprikosen

Haferflocken, kernig

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

Kakaopulver, stark entölt

Kidney-Bohnen (Abtropfgewicht 60 g; von Bonduelle; 1 Dose)

Knäckebrotchips (15 g)
Knoblauch
Kokosöl
Leinsamen, geschrotet
Mandelmehl (z. B. von Govinda)
Olivenöl
Pistazien
„Protein-Kürbiskernmehl“, Bio (von Bio Planète)
Rapsöl
Rote Bete, vorgekocht (Vakuumpack)
Rote Linsen (Masur Dal)
Rotweinessig
Sesamsaat
Tomatenmark
Tomaten-Passata (600 ml)
Walnussöl o. Hanföl
Weißweinessig
Zucker

Getränke

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