

BRIGITTE-Diät 2016

Das sollten Sie im Vorrat haben, wenn Sie die 7 Tage Diät nach [Low-Carb Plan](#) machen

Eier, Milch, Brot

7 Eier, Bio (Größe M)

Aus der Tiefkühltruhe

Blattspinat (250 g)

Edamame (grüne Sojabohnenkerne; 100 g)

Rosenkohl (150 g)

Erbsen (50 g)

Gewürze

Cayennepfeffer

Currypulver, mild

Koriander, gemahlen

Kräutersalz

Kümmel, gemahlen

Kumin

Meersalz

Paprika, edelsüß

Pfeffer, grob

Pfeffer, schwarz

Rosen-Paprikapulver

Salz

Thai-Currypulver

Sonstiges

Fischfond (575 ml)

Gemüsebrühe, Bio

Honig, flüssig

Hühner-Bouillon, klar

Kapernäpfel

Kerne-Mix

Kichererbsen (Dose)

Knoblauch

Kokosöl, virgin (kaltgepresst)

Leinsamen, geschrotet

Maiskörner (Dose)

Oliven, schwarz ohne Stein

Olivenöl

Paprikaschoten, gegrillt ohne Haut (Glas)

Rapsöl

Rote Bete, vorgegart (Glas oder Folie)

Salatöl (z. B. „Vital Omega Salatöl von Teutoburger Ölmühle)

Sambal Oelek

Sanddornsirup (Reformhaus)
Senf, körnig
Senf, scharf
Sesamsaat
Sonnenblumenkerne, geröstet
Sojasoße
Sojaspaghetti (z. B. von Vitaquell)
Tafel-Meerrettich (Glas)
„Teriyaki-Marinade mit geröstetem Knoblauch“ (von Kikkoman)
Tomatenketchup
Vollrohrzucker
Weizenmehl (Type 550)
Zwiebeln (2 Stk.)

Getränke

Mineralwasser (1 Flasche)