

BRIGITTE-Diät 2016

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

Eier, Milch, Brot

3 Eier, Bio (Größe M)

Roggenvollkornknäcke (z. B. Finn Crisp; 6 Scheiben)

Aus der Tiefkühltruhe

Himbeeren (300 g)

Gewürze

Cayennepfeffer

Currypulver, mild

Koriander, gemahlen

Kräutersalz

Kuminsaat

Meersalz

Paprika, edelsüß

Pfeffer, schwarz

Salz

Zitronenpfeffer

Sonstiges

Agavencreme

Bittere Orangenmarmelade

Chilisoße, süß-scharf

Dinkelmehl (Type 630)

Dinkel-Vollkorn-Couscous (von Probios)

Gemüsebrühe, Bio

Haferflocken, kernig

Honig, flüssig

Kapern

Kichererbsen (Dose oder Glas)

Kürbis, eingelegt (Glas)

Knoblauch

Kokosöl, virgin (kaltgepresst)

Leinsamen, geschrotet

Maiskörner (Dose)

Mandeln, gehackt

Oliven, schwarz ohne Stein

Olivenöl

Paprikaschoten, gegrillt ohne Haut (Glas)

Pistazienkerne, geröstet

Rapsöl

Roh-Rohrzucker

Rote Bete, vorgegart (Glas oder Folie; 270 g)

Salatöl (z. B. „Vital Omega Salatöl von Teutoburger Ölmühle)
Sanddornsirup (Reformhaus)
Sonnenblumenkerne, geröstet
Sojanudeln
Sojasoße
Tomatenstücke (Dose)
Vollrohrzucker
Zwiebeln (1 Stk.)
Zwiebeln, rot (3 Stk.)

Getränke

Mandeldrink (3 à 150 ml)
Mineralwasser (1 Flasche)