



# 20 проверенных рецептов

(которые прекрасно подходят для диеты Дюкана и не только)

## Выпуск I



**Идея – магазин «Эко-Хит»**  
**Рецепты, фото – LaPerla**

# Вступительное слово

Которое можно и не читать, если только...

**... если только Вам не важно, откуда взялись эти рецепты, зачем мы их здесь собрали, а также почему нам и автору этих кулинарных шедевров можно доверять**

Абсолютно все рецепты из этой книги составлены, тщательно проверены и многократно опробованы Юлией Атаевой, известной на просторах рунета как LaPerla

**Мало того, Юлия – прекрасный фотограф**

И мы – магазин «Эко-Хит» – уже довольно давно и с огромным удовольствием публикуем рецепты от LaPerla – шедевры как вкуса, так и образа

Практически все блюда в этой книге – диетические И – да! – они подходят для популярной сегодня диеты Пьера Дюкана, и мы даже включили в рецепты специальные комментарии для тех, кто следует этой диете

Но эти рецепты составлены настолько здорово и имеют настолько «недиетический» вкус, что Вы можете смело предложить эти блюда подругам или знакомым, и они даже не догадаются, что Вы вообще сидите на какой-то диете!

Это издание отличается от других книг по этой диете Оно отличается от других изданий – в основном, переводных и не всегда удачных – тем, что в этих рецептах учтён наш Российский опыт. Рецепты многократно протестированы с различными продуктами и их сочетаниями

**Но главное отличие этой книги – в другом**

Мы с удовольствием напишем в этой книге  
*«Интеллектуальная собственность: магазин  
“Эко-Хит”, Юлия Атаева»*, но при этом добавим:

**Не для продажи – распространяется бесплатно!**

**Почему? Зачем нам это?**

Если не считать нашей очевидной выгоды – роста известности магазина «Эко-Хит», – то это желание как можно ближе познакомить Вас с замечательными работами LaPerla

**Захватывающего Вам просмотра и приятного аппетита!**

С уважением,



Юлия Атаева (LaPerla). Блогер, кулинар, фотограф  
<http://laperla-foto.livejournal.com>

**Вы увидите**

Вы увидите, насколько творческой может быть работа кулинара  
Насколько выверенными могут быть рецепты  
Насколько качественными и художественными могут быть фотографии



Сергей Еремин. Исполнительный директор магазина «Эко-Хит», <http://eco-hit.ru>

# Оглавление

<b>Часть I. Несладкая выпечка</b> .....	<b>6</b>	<b>Часть IV. Блины и оладьи</b> .....	<b>24</b>
Закусочные маффины .....	7	Торт из блинов с шоколадно-апельсиновым кремом	
Лепёшка из отрубей со сладким перцем .....	8	.....	25
Рулет из шпината с рыбой.....	9	Шоколадные панкейки с соусом из ягод годжи .....	26
Вы наверняка заметили,.....	10	Есть ли какао в какао-порошке? .....	27
<b>Часть II. Основные блюда</b> .....	<b>11</b>	<b>Часть V. Торты и пирожные</b> .....	<b>28</b>
Ширатаки с лососем в сливочном соусе .....	12	Бисквитный рулет с творожным кремом.....	29
Ширатаки «Суши» .....	13	Шоколадно-малиновый торт .....	30
Острые куриные наггетсы .....	14	Лимонно-ванильные пирожные .....	31
Что? Порошок из овсяных отрубей?.....	15	Загадочное СОМ .....	32
<b>Часть III. Сладкая выпечка</b> .....	<b>16</b>	<b>Часть VI. Десерты</b> .....	<b>33</b>
Цитрусовые капкейки .....	17	Смузи с порошком из овсяных отрубей и ягодами	
Пряное печенье из отрубей.....	18	годжи .....	34
Ватрушки с творогом .....	19	Леденцы из изомальта .....	35
Шоколадно-апельсиновый кекс.....	20	Суфле из творога с зелёным кофе .....	36
Творожный пирог.....	21	Когда хочется сладкого... ..	37
Лимонные саварены .....	22	Как? И это всё? .....	38
Обезжиренный творог. Какой использовать? .....	23		

# Часть I

## Несладкая выпечка



## Закусочные маффины

6 штук

4 ст. л. муки из овсяных отрубей  
 2 ст. л. соевой или нутовой муки  
 4 куриных яйца  
 150 г обезжиренного кремообразного творога  
 1 п. (10 г) разрыхлителя  
 60 г 5% или обезжиренного твердого сыра  
 30 г брезаолы  
 30 г сладкого красного перца  
 30 г маринованных плодов каперсов  
 1/2 ч. л. гранулированного чеснока  
 1/2 ч. л. сушеного базилика  
 1/2 ч. л. острой молотой паприки  
 силиконовые формочки для маффинов  
 диаметром 6 см и высотой 5 см

**1.** Духовку разогреть до 175 градусов. Формочки для маффинов слегка смазать растительным маслом.  
**2.** Брезаолу, сладкий перец и каперсы мелко нарезать, сыр натереть. Смешать муку из отрубей с соевой или нутовой, разрыхлителем и специями.

**3.** В отдельной миске слегка взбить яйца с творогом, добавить муку с разрыхлителем и специями, тщательно перемешать.  
**4.** Распределить тесто по силиконовым формочкам, разровнять.  
**5.** Установить формочки с тестом на противень для выпечки, выпекать 25 минут на среднем уровне предварительно разогретой духовки.  
**6.** Остудить маффины в формочках 5-10 минут, аккуратно вынуть.

Подавать маффины теплыми или остывшими, гарнировав ломтиками брезаолы, по желанию.

### **Комментарии для приверженцев диеты Дюкана**

Дневная порция на Круизе (с соевой мукой) – 3 маффина.

Остывшие маффины лучше хранить в контейнере с крышкой или завернув в пищевую пленку.

Маффины можно печь не только с брезаолой: очень вкусно получается с жареными грибами и копченой или отварной курицей, отварной говядиной, вялеными помидорами и т. д.



## Лепёшка из отрубей со сладким перцем

### Для основы

- 2 ст. л. [овсяных отрубей](#)
- 1 ст. л. [пшеничных отрубей](#)
- 1 ст. л. [сухого обезжиренного молока](#)
- 2 ст. л. обезжиренного кремообразного творога
- 2 куриных яйца
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 1/4 ч. л. гранулированного чеснока
- морская соль

### Для начинки

- 1 красный сладкий перец
- 1 желтый сладкий перец
- 30 г 5% или обезжиренного твердого сыра
- 1 ч. л. сушеного базилика
- 1/2 ч. л. гранулированного чеснока
- 1/4 ч. л. острой молотой паприки
- свежемолотый черный перец
- морская соль

1. Перец запечь в духовке или на гриле до черных подпалин, положить в пакет, закрыть и оставить на 10-15 минут.
2. Очистить перец от кожицы и семян, нарезать полосками.
3. Сыр натереть.
4. Разогреть духовку до 175 градусов.
5. Силиконовую форму диаметром 20 см смазать растительным маслом.
6. Яйца слегка взбить венчиком, добавить остальные ингредиенты, тщательно перемешать.
7. Вылить тесто в подготовленную форму, выпекать в предварительно разогретой духовке 10-15 минут.
8. Противень застелить бумагой для выпечки. Готовую лепешку остудить в форме 5 минут, вынуть из формы, переложить на противень верхней стороной вниз.
9. Посыпать лепешку половиной тертого сыра, разложить полоски перца, посыпать чесноком, базиликом и солью по вкусу.
10. Распределить сверху перца оставшийся сыр, посыпать паприкой. Вернуть лепешку в духовку на 8-10 минут. Подавать горячей или остывшей.

### Комментарии для приверженцев диеты Дюкана

Дневная порция на Круизе – 1 целая лепешка. Обезжиренного сыра можно добавить больше. Второй раз запекать лепешку можно и в форме, не перекладывая на противень, но в этом случае она получится более мягкой, без хрустящей корочки. Вместо гранулированного чеснока можно использовать измельченный свежий, а также любые специи и травы по вкусу.



### Комментарии для приверженцев диеты Дюкана

Дневная порция на Круизе – целый рулет. Рулет можно делать не только с рыбой, но и с тонко нарезанным мясом, либо с печеным перцем, вялеными помидорами и т. д., в любом случае получится очень вкусно.

## Рулет из шпината с рыбой

### Для теста

200 г замороженного шпината  
3 куриных яйца  
2 ст. л. муки из овсяных отрубей  
2 ст. л. кремобразного обезжиренного творога  
1 ч. л. разрыхлителя  
1/2 ч. л. сушеного укропа  
морская соль

### Для начинки

250 г подкопченной рыбы (лосось, семга, горбуша и т. д.)  
200 г обезжиренного творога  
2 ст. л. сухого обезжиренного молока  
1-2 ст. л. свежевыжатого лимонного сока

1. Духовку разогреть до 175-180 градусов.
2. Противень размером 34x23 см смазать растительным маслом, застелить бумагой для выпечки.
3. Приготовить начинку. Творог взбить погружным блендером, постепенно добавляя лимонный сок и сухое молоко до желаемой густоты крема.

4. Рыбу нарезать ломтиками одинаковой толщины.
5. Приготовить тесто. Шпинат разморозить и очень хорошо отжать от лишней жидкости.
6. Смешать шпинат, яйца, муку из отрубей, кремобразный творог, разрыхлитель, добавить соль по вкусу.
7. Взбить массу погружным блендером.
9. Выложить тесто на подготовленный противень, разровнять лопаткой или ложкой.
10. Выпекать в предварительно разогретой духовке 10-12 минут. Тесто должно полностью пропечься, но не подрумяниться.
11. Застелить рабочую поверхность бумагой для выпечки или кухонным полотенцем.
12. Перевернуть готовый шпинатный корж на бумагу или полотенце и аккуратно удалить бумагу для выпечки (на которой он выпекался), дать коржу немного остыть.
13. Выложить на теплый корж творожный крем, распределить его по всей поверхности коржа.
14. С той стороны, с которой начинаем сворачивать рулет более толстым слоем и совсем тонким с противоположной стороны.
15. Равномерно разложить нарезанную рыбу.
16. С помощью бумаги или полотенца свернуть рулет, плотно завернуть его в ту же бумагу или пищевую пленку.
17. Убрать рулет в холодильник на несколько часов, перед нарезкой поставить на 20-30 минут в морозилку, чтобы получить более ровный разрез.

## Вы наверняка заметили,...

что в некоторых рецептах используется мука из овсяных отрубей

Это не такой распространённый продукт, как овсяные отруби. И не такой известный.

Но использование муки из овсяных отрубей в выпечке имеет целый ряд преимуществ.

**Собственно овсяной муки в ней нет**

Мука из овсяных отрубей – чисто диетический продукт. Это перемолотые в муку отруби, предварительно очищенные от овсяной муки (источника углеводов).

**Половина всех рецептов с отрубями**

начинается с фразы: «перемолоть овсяные отруби в муку».

Теперь Вам не нужно возиться с кофемолкой – мука из овсяных отрубей имеет идеальный помол: в меру крупный, но достаточный, чтобы блюда не казались слишком грубыми.



**Заменяет белую муку**

Мука из овсяных отрубей хорошо показала себя в выпечке – она довольно здорово «склеивает» тесто и в большой степени заменяет белую муку.



# Часть II

## Основные блюда



## Ширатаки с лососем в сливочном соусе

1 упаковка спагетти Ширатаки (340 г в маринаде)

100 г подкопченного лосося

2 яичных желтка

175 мл молока (жирность 0,5-1%)

5 веточек укропа

красная икра (опционально)

1. Ширатаки приготовить в соответствии с инструкцией на упаковке.
2. Лосось нарезать небольшими кубиками, укроп измельчить.
3. Приготовить соус. Желтки слегка взбить венчиком или вилкой, добавить холодное молоко, перемешать.
4. Поставить смесь на небольшой огонь и варить, непрерывно помешивая, до загустения.
5. Соус не следует доводить до кипения, чтобы не свернулись желтки. Как только соус загустеет, добавить нарезанный кубиками лосось и измельченный укроп, убавить огонь до минимального, готовить 2 минуты, помешивая.
6. Выложить в соус подготовленные спагетти, перемешать, снять с огня. Сразу же подать спагетти к столу, украсив красной икрой, по желанию.

### **Комментарии для приверженцев диеты Дюкана**

Дневная порция на Атаке – неограниченное количество спагетти ширатаки и весь соус, получившийся из указанного количества ингредиентов.



## Ширатаки «Суши»

1 упаковка спагетти ширатаки деликат (340 г в маринаде)  
100 г подкопченного лосося  
30 г сыра Филадельфия (жирность 5%)  
25 г красной икры  
2 листа нори  
соевый соус  
маринованный имбирь  
васаби

1. Ширатаки приготовить в соответствии с инструкцией на упаковке.
2. Листы нори разрезать на полоски, рыбу нарезать кусочками одинакового размера.
3. На каждый узелок Ширатаки положить немного сыра, кусочек рыбы, обернуть полоской нори, гладкой стороной вверх.
4. Выложить "суши" на тарелку, украсить красной икрой, по желанию.
5. Сразу же подать к столу с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.

### **Комментарии для приверженцев диеты Дюкана**

Дневная порция на Круизе – все получившиеся «суши». Рецепт подходит для Атаки, если используется обезжиренный сыр.

### **Советы и рекомендации**

- Чтобы узелки не развернулись во время варки, лучше всего их уложить в металлический дуршлаг и в таком виде поместить в кастрюлю с кипящей водой.
- Вместо рыбы можно использовать отварные креветки, мясо краба, а также омлет и тофу.
- В белково-овощные дни можно добавить ломтик свежего огурца.
- Для того чтобы нори не разворачивались, кончик полоски следует слегка смачивать холодной водой.
- Можно посыпать готовые "суши" поджаренными на сухой сковороде семенами кунжута.

**Комментарии для приверженцев диеты Дюкана**

Дневная порция на Круизе – все приготовленные из этого количества ингредиентов наггетсы и половина на Атаке. Смесь специй можно приготовить в соответствии с собственным вкусом.

## Острые куриные наггетсы

300 г куриного филе  
1 яичный белок  
2 ст. л. овсяных отрубей  
1 ст. л. пшеничных отрубей  
1 ст. л. тандури масала  
1 ч. л. сладкой молотой паприки  
1/2 ч. л. острой молотой паприки  
1/2 ч. л. гранулированного чеснока  
1/2 ч. л. сушеного базилика  
1/4 ч. л. черного молотого перца  
1/4 ч. л. морской соли

1. Духовку разогреть до 200 градусов.
2. Противень застелить бумагой для выпечки.
3. Белок слегка взбить вилкой. Куриное филе нарезать полосками (7x2x1 см, примерно).
4. Отруби смешать со специями и солью.
5. Обмакнуть кусочки филе во взбитый белок и обвалить в смеси специй с отрубями.
6. Выложить филе на подготовленный противень.
7. Запекать в середине предварительно разогретой духовки 8-10 минут.
8. Подавать горячими или остывшими, очень вкусно с холодным натуральным обезжиренным йогуртом.

## Что? Порошок из овсяных отрубей?

Да!

### Это ещё одна придумка магазина «Эко-Хит»

Мы подсмотрели эту идею во время нашего путешествия в Гонконг – на выставку диетических и эко-товаров.

### Оказалось, что в Азии

давно используют перемолотые в порошок овсяные отруби, причём в сочетании с самыми разными продуктами – сухим молоком, спирулиной, различными хлопьями и так далее (на выставке мы обнаружили сразу несколько производителей этих продуктов).

### Мы, конечно, не будем утверждать,

что всё дело в порошке из овсяных отрубей, но общеизвестно, что среди жителей Юго-Восточной Азии очень мало полных людей. В чём мы сами смогли убедиться.

### Естественно предположить,

что причина Азиатской стройности – это и культура питания, и генетические отличия, и целый ряд других факторов.

### Но почему бы не попробовать?

Почему бы не попробовать перенести к нам продукт, который входит в рацион жителей довольно стройной нации?

Тем более, что в России мы не видели ничего подобного.



Порошок из овсяных отрубей – это перемолотые отруби, предварительно очищенные от овсяной муки.

От муки из овсяных отрубей порошок отличается гораздо более мелким помолом.

Поэтому, он лучше подходит для тех блюд, в которых Вы хотите добиться более ровной консистенции, а также для напитков и десертов, в чём Вы сможете убедиться дальше – в следующих частях книги.

ДОБАВЛЯЙТЕ  
В НАПИТКИ, ЙОГУРТЫ,  
ДЕСЕРТЫ, ТОРТЫ

## ПОРОШОК из овсяных отрубей

ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ ДЛЯ  
БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ  
НАПИТКОВ, А ТАКЖЕ ДРУГИХ  
ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД,  
В КОТОРЫХ ТРЕБУЮТСЯ  
РАЗМОЛОТЫЕ ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ

**Готовьте дома**

Вес  
нетто **400 гр.**

**Состав:** отруби овсяные (измельченные)

**Пищевая и энергетическая ценность (100 гр.)**

Белки 18 гр. Жиры 7,7 гр. Углеводы 45,3 гр.

320 ккал

**Дата изготовления:**

**Срок годности:**

12 мес. при температуре не выше +20 °С и относительной влажности не выше 75%.

Мы рекомендуем пересыпать муку из открытого пакета в герметичную тару.

**Произведено:** ИП Вильямс М.С., Россия, Республика Башкортостан, 450016, г. Ишим, ул. С. Гаина, 30, тел. (847) 275-12-11 (для оптовых заказов) ИП Вильямс С.Д., «Эко-Хит», Россия, 450014, г. Челябинск, ул. Фрунзенская, 11/122, тел. (357) 750-2414, www.eco-hit.ru, эко-товары.ру

СД 0136427315 005-2011

опробованные на себе

ЭКО-ТОВАРЫ

Смотрите описание, рецепты и многое другое на [www.eco-hit.ru](http://www.eco-hit.ru)

# Часть III

## Сладкая выпечка



## Цитрусовые капкейки

12 штук

### Комментарии для приверженцев диеты Дюкана

Дневная порция на Круизе – 4 капкейка и 3 на Атаке. Украшать кремом лучше перед подачей, хранить остывшие капкейки (без крема) под пищевой пленкой или в плотно закрывающемся контейнере.

### Для теста

6 куриных яиц  
 6 ст. л. (с горкой) муки из овсяных отрубей  
стевиозид  
 10 г разрыхлителя  
 150 г кремообразного обезжиренного творога  
 2 ст. л. свежевыжатого сока лайма  
 цедра 1 лайма

### Для крема

300 г обезжиренного творога  
 1-2 ст. л. лимонного сока  
 2-3 ст. л. сухого обезжиренного молока  
стевиозид  
 пищевой краситель желтого цвета  
 ароматизатор лимон-лайм

1. Духовку разогреть до 175 градусов.
2. Металлическую форму-противень для маффинов проложить бумажными формочками.
3. Приготовить тесто. Яйца с творогом слегка взбить венчиком.
4. Добавить муку из отрубей, разрыхлитель, стевиозид по вкусу, сок и цедру лайма, тщательно перемешать.
5. Распределить тесто по бумажным формочкам, заполняя их на 2/3 высоты.
6. Выпекать в середине предварительно разогретой духовки 16-18 минут, вынуть из формы, остудить.
8. Приготовить крем. Обезжиренный творог взбить блендером, поочередно добавляя лимонный сок и сухое молоко, до желаемой густоты крема.
9. Добавить стевиозид по вкусу, краситель и ароматизатор, перемешать.
10. С помощью кондитерского мешка и насадки «звездочка» украсить капкейки творожным кремом и половиной кружка лайма, по желанию.



## Пряное печенье из отрубей

4 ст. л. овсяных отрубей

2 ст. л. пшеничных отрубей

2 ст. л. сухого обезжиренного молока

2 ст. л. кремообразного обезжиренного творога

1/2 ч. л. разрыхлителя

1 ч. л. ванильного экстракта

1/2-1 ч. л. смеси специй (корица, анис, мускатный орех, имбирь, черный перец и т. д.)

2 ч. л. семян кунжута

стевиозид

щепотка морской соли

1. Духовку разогреть до 180 градусов.
2. Противень застелить бумагой для выпечки.
3. Семена кунжута растереть в ступке.
3. Перемешать все ингредиенты ложкой или в чаше блендера с насадкой ножи до тех пор, пока тесто не начнет собираться вокруг них.
4. Руками сформировать из теста шар.
5. Рабочую поверхность застелить бумагой для выпечки.
6. Выложить на бумагу тесто, расплющить его, накрыть пищевой пленкой и раскатать как можно тоньше.
7. С помощью формочек вырезать из теста печенье, переложить на подготовленный противень.
8. Выпекать в предварительно разогретой духовке 8-10 минут.
9. Вынуть печенье, уменьшить температуру в духовке до 60 градусов, вернуть печенье в духовку и подсушить до хрустящего состояния.

### **Комментарии для приверженцев диеты Дюкана**

Дневная порция на Круизе – половина всего получившегося печенья. Количество печенья зависит от размера формы. Хранить при комнатной температуре в герметично закрывающемся контейнере.



## Ватрушки с творогом

### Для теста

4 ст. л. муки из овсяных отрубей  
4 ст. л. кремообразного обезжиренного творога  
2 куриных яйца + 1 яичный желток (для обмазки)  
1 ч. л. разрыхлителя  
1/2 ч. л. экстракта ванили  
1/8 ч. л. морской соли  
стевеозид

### Для начинки

80 г обезжиренного творога  
1/2 яичного белка  
1/2 ст. л. кукурузного крахмала  
1/2 ч. л. экстракта ванили  
стевеозид

1. Духовку разогреть до 175 градусов.
2. Низкие силиконовые формочки смазать растительным маслом.
3. Приготовить начинку. Творог растереть с белком, добавить крахмал, ваниль и стевеозид по вкусу, тщательно перемешать.
4. Приготовить тесто. Яйца слегка взбить, добавить творог, муку из отрубей, разрыхлитель, ваниль, соль и стевеозид по вкусу, тщательно перемешать.

5. Распределить тесто по силиконовым формочкам.
6. Выпекать в предварительно разогретой духовке 10 минут.
7. Вынуть из духовки, сделать в тесте углубление с помощью маленького стакана или другого подходящего предмета с плоским основанием.
8. Яичный желток слегка взбить со щепоткой соли.
9. Аккуратно обмазать верх теста желтком, заполнить углубления небольшим количеством творожной начинки, творог также смазать желтком.
10. Вернуть ватрушки в духовку на 8-12 минут.
11. Готовые ватрушки вынуть из формочек, немного остудить на металлической решетке, чтобы не отсырело дно.
12. Подавать теплыми с холодным обезжиренный йогуртом.

### **Комментарии для приверженцев диеты Дюкана**

Дневная порция на Круизе – 6 ватрушек.  
Остывшие ватрушки хранить в прохладном месте, в герметично закрывающемся контейнере или завернув в пищевую пленку.



## Шоколадно-апельсиновый кекс

### Для кекса

120 г (~8 ст. л. с горкой) муки из овсяных отрубей

80 г (~4 ст. л. с горкой) кукурузного крахмала

28 г (~4 ч. л. с горкой) обезжиренного какао-порошка

8 куриных яиц

160 г кремообразного обезжиренного творога

20 г разрыхлителя

измельченная цедра 1-2 апельсинов

60 мл свежевыжатого апельсинового сока

4 ч. л. оливкового масла

1 ч. л. экстракта ванили

1/8 ч. л. морской соли

стевеозид

### Для глазури

45 г (~3 ст. л. с горкой) сухого обезжиренного молока

40 г (~2 ст. л. с горкой) кремообразного обезжиренного творога

апельсиновый ароматизатор

стевеозид

1. Духовку разогреть до 175-180 градусов.
2. Силиконовую форму для кекса (с отверстием в середине) диаметром 20-22 см смазать растительным маслом.
3. Яйца взбить миксером до увеличения в объеме в 2-3 раза.
4. Добавить творог, оливковое масло, апельсиновый сок, цедру (только оранжевую часть) и перемешать на низкой скорости миксера.
5. Добавить муку из отрубей, крахмал, какао, разрыхлитель, экстракт ванили, соль и стевеозид, тщательно перемешать.
6. Вылить тесто в подготовленную форму, выпекать 30-40 минут в предварительно разогретой духовке.
7. Готовый кекс остудить в форме 10-15 минут, вынуть из формы и полностью остудить на решетке.
8. Приготовить глазурь. Смешать сухое молоко с творогом, ароматизатором и стевеозидом, тщательно перемешать.
9. Дать постоять глазури 30-40 минут при комнатной температуре, снова тщательно перемешать.
10. Полить остывший кекс глазурью.

**Комментарии для приверженцев диеты Дюкана**

Дневная порция на Круизе – 1/4 кекса.



## Творожный пирог

### Для теста

- 60 г (~4 ст. л. с горкой) муки из овсяных отрубей
- 14 г (~2 ч. л. с горкой) обезжиренного какао-порошка
- 2 куриных яйца
- 40 г обезжиренного кремообразного творога
- 5 г сахарозаменителя ФитПарад
- 1/2 ч. л. разрыхлителя

### Для начинки

- 720 г обезжиренного творога
- 160 г кремообразного обезжиренного творога
- 4 куриных яйца
- 40 г (~2 ст. л. с горкой) кукурузного крахмала
- 35 г сахарозаменителя ФитПарад
- 1 стручок ванили
- 1 ч. л. клубничного экстракта или несколько капель эссенции
- 1 щепотка морской соли

1. Разъемную форму диаметром 18 см смазать растительным маслом, дно застелить бумагой для выпечки. Форму плотно обернуть несколькими слоями фольги так, чтобы не осталось щелей.
2. Духовку разогреть до 175 градусов.

3. Приготовить тесто. Яйца слегка взбить венчиком или вилкой, добавить творог, муку из овсяных отрубей, какао, разрыхлитель и сахарозаменитель, тщательно перемешать.
4. Выложить тесто в подготовленную форму, разровнять.
5. Выпекать в предварительно разогретой духовке 10 минут, вынуть из духовки.
6. Приготовить начинку. В кухонном процессоре или блендере взбить творог с яйцами, добавить крахмал, содержимое стручка ванили, клубничный экстракт, соль и сахарозаменитель, взбить до гладкого кремообразного состояния.
7. Снизить температуру в духовке до 150 градусов.
8. Форму с тестом поставить в форму большего размера, вылить творожную начинку на тесто, разровнять.
9. Поставить формы в духовку, в форму большего размера аккуратно влить кипящую воду так, чтобы она доходила до середины формы меньшего размера.
10. Выпекать пирог 45-50 минут.
11. Подавать теплым или остывшим, с соусом из обезжиренного йогурта.

### **Комментарии для приверженцев диеты Дюкана**

Дневная порция на Круизе – 1/2 пирога. На Круизе можно украсить пирог кубиками желе с ягодным ароматом и свежими ягодами на Консолидации.



**3 штуки диаметром 9-10 см**

#### **Комментарии для приверженцев диеты Дюкана**

Дневная порция на Круизе – половина получившихся саваренов.

## Лимонные саварены

### Для теста

60 г (~4 ст. л. с горкой) муки из овсяных отрубей  
 40 г (~2 ст. л с горкой) кукурузного крахмала  
 40 г эритритола  
 40 мл молока (жирность 0,5%)  
 2 куриных яйца  
 2 ч. л. оливкового масла  
 1 ч. л. быстродействующих дрожжей  
 1/2 ч. л. разрыхлителя  
 измельченная цедра 1 лимона  
 1 ч. л. экстракта ванили  
 щепотка рылец шафрана  
 щепотка морской соли

### Для сиропа

150 г изомальта  
 150 мл бутилированной воды  
 50 мл свежесжатого лимонного сока

1. Три силиконовые формочки для саваренов или мини кексов смазать растительным маслом.
2. Шафран растереть в ступке или с помощью ложки, залить молоком, дать постоять 20 минут.
3. Смешать муку из овсяных отрубей с крахмалом и солью, просеять.
4. Яйца взбить венчиком вместе с эритритолом и молоком, до растворения эритритола.
5. Добавить растительное масло, лимонную цедру (только желтую часть), ваниль, дрожжи и разрыхлитель, перемешать.

6. Всыпать сухую просеянную смесь, тщательно перемешать тесто венчиком, чтобы не осталось комков.
7. Распределить тесто по формам, заполняя их на половину высоты, накрыть формы пищевой пленкой, поставить в теплое место на 1,5 часа или пока тесто не увеличится в объеме в 1,5-2 раза.
8. Приготовить сироп. Смешать лимонный сок с водой, добавить изомальт, довести смесь до кипения и растворения изомальта, варить сироп на небольшом огне 5-10 минут, для легкого загустения.
9. Разогреть духовку до 175 градусов, выпекать саварены 15-18 минут.
10. Остудить в формах 3-4 минуты, вынуть из форм и переложить на блюдо с бортиками.
11. Полить горячим сиропом еще горячие саварены.
12. Дать остыть, поливая сиропом из блюда.

### Советы и рекомендации

- Как можно больше сиропа должно впитаться в тесто, для этого еще горячие саварены можно проколоть в нескольких местах деревянной шпажкой или зубочисткой.
- Подавать саварены теплыми или остывшими, гарнировав обезжиренным творогом или диетическим мороженым. На Консолидации ягодами и фруктами.
- Можно испечь один саварен в большой форме для саварена или круглого кекса с отверстием в середине, увеличив количество ингредиентов вдвое.
- В тесто можно добавлять любой сахарозаменитель, предпочтительнее эритритол или ФитПарад, а вот для сиропа подходит только изомальт.
- Саварены лучше всего подавать в день выпечки. Хранить пропитанные сиропом саварены в герметично закрывающемся контейнере, при комнатной температуре.

# Обезжиренный творог. Какой использовать?

## И почему это важно?

А важно это, потому что в рецептах использовалось несколько видов творога – в зависимости от задач. И это был творог конкретных марок.

## Оказывается, творог –

довольно капризный продукт, и может вести себя по-разному, в зависимости от вида и марки.

## Как же его выбрать?

Практически во всех рецептах, где написано «кремообразный обезжиренный творог» (*обращайте на это внимание!*), использовался творог «Вкуснотеево» лёгкий.

## В кремах использовался

творог «Кубанская бурёнка». Применялся он и для украшения капкейков.

## И хотя он рассыпчатый

и с крупинками, он отлично взбивается погружным блендером до абсолютно гладкой и однородной консистенции и прекрасно держит форму.

**Эти виды творога использовались,** потому что их довольно просто найти в обычном магазине

## Но если этого творога в магазинах нет?

Творог – это не такой продукт, который можно заказать в интернете (ведь он требует особых условий транспортировки).

И в обычных магазинах он бывает не всегда.

## Что же делать?

Готовить из того творога, который Вы можете купить.

Пробуйте разные виды творога.

Пробуйте их в кремах, в тесте. Наблюдайте за их свойствами, за результатами, которые у Вас получаются.

# Часть IV

## Блины и оладьи



### Комментарии для приверженцев диеты Дюкана

Дневная порция на Круизе – 1/4 торта. Блины можно использовать и для подачи с несладкими начинками. А крем может быть самостоятельным десертом.

## Торт из блинов с шоколадно-апельсиновым кремом

Для блинов (12-14 шт. диаметром 19-20 см)

80 г кукурузного крахмала (~4 ст. л. с горкой)  
4 куриных яйца  
200 мл обезжиренного молока  
75 г обезжиренного кремообразного творога  
5 г разрыхлителя  
1 г морской соли

### Для крема

600 г обезжиренного кремообразного творога  
3 ст. л. сухого обезжиренного молока  
4 ч. л. обезжиренного какао-порошка  
стевиозид  
4 г желатина (2 пластины)  
50 мл апельсинового сока  
измельченная цедра 1 апельсина  
1 ч. л. ванильного экстракта

1. Приготовить тесто для блинов. Яйца слегка взбить венчиком, добавить творог, крахмал и соль, тщательно перемешать, чтобы не осталось комков.
2. Влить молоко, взбивая смесь венчиком.

3. Оставить тесто на 10 минут при комнатной температуре.
4. Добавить разрыхлитель, перемешать. Жарить блины на очень хорошо разогретой сковороде с антипригарным покрытием, смазывая ее небольшим количеством растительного масла.
5. Перемешивать тесто перед жаркой каждого блина.
6. Приготовить крем. Пластины желатина замочить в холодной воде на 10 минут.
7. Апельсиновый сок подогреть.
8. Отжать желатин от лишней воды, размешать в горячем апельсиновом соке до полного растворения.
9. Творог, сухое молоко и какао тщательно перемешать.
10. Добавить ванильный экстракт, цедру апельсина (только оранжевую часть) и теплый апельсиновый сок с желатином, быстро, но тщательно перемешать.
11. Добавить в крем стевиозид по вкусу, перемешать.
12. Сборка торта. Выложить один блин на сервировочную тарелку, нанести тонкий слой крема, накрыть блином, повторить так со всеми блинами.
13. Обмазать верх и бока торта кремом, убрать в холодильник на 3-4 часа.
14. Перед подачей украсить торт кружками апельсина и листьями мяты, по желанию.



## Шоколадные панкейки с соусом из ягод годжи

6-7 шт. диаметром 9-10 см

2 ст. л. овсяных отрубей  
1 ст. л. пшеничных отрубей  
2 ст. л. кукурузного крахмала  
1 большое куриное яйцо  
130 мл обезжиренного кефира  
2 ч. л. обезжиренного какао-порошка  
1/2 ч. л. разрыхлителя  
стевиозид  
морская соль

1. Яйцо слегка взбить венчиком, добавить остальные ингредиенты, тщательно перемешать.
2. Печь панкейки на слегка смазанной растительным маслом мини сковородке.
3. Тесто перемешивать перед выпечкой каждого панкейка.

### Для соуса

2 ст. л. ягод Годжи  
250 мл холодного каркаде  
1 ч. л. кукурузного крахмала  
стевиозид  
цитрусовый или ягодный ароматизатор

1. Ягоды промыть, залить 200 мл холодного каркаде, оставить на 40 минут при комнатной температуре.
2. Крахмал развести в оставшемся каркаде.
3. Переложить ягоды вместе с жидкостью в небольшой сотейник, довести до кипения.
4. Влить разведенный в каркаде крахмал и варить, помешивая, до загустения.
5. Добавить стевиозид и ароматизатор по вкусу.
6. Подавать панкейки теплыми, с холодным кремообразным творогом или йогуртом и теплым соусом.

### *Комментарии для приверженцев диеты Дюкана*

Дневная порция на Круизе – 3 панкейка. Из панкейков можно сделать торт, промазав их творожным кремом.

## Есть ли какао в какао-порошке?

**Хотя этот вопрос и кажется странным,** это только на первый взгляд.

Если познакомиться с современными пищевыми технологиями немного ближе, то можно обнаружить, что в некоторых «какао-порошках» собственно какао будет от силы процентов 10-20.

**Всё остальное – крахмал и другие добавки,**

а также идентичный натуральному ароматизатор какао.

**Именно поэтому лучшее, что можно придумать –**

это купить настоящий качественный какао-порошок в больших крафт-мешках и расфасовать его под своим контролем. Как мы и сделали.

### Что ещё следует знать о какао-порошке?

То, что в нашей стране принято считать обезжиренным какао-порошком (10-12% жира), более грамотно называть «маложирным».

Настоящий обезжиренный какао может содержать гораздо меньшее количество жиров (до 1-0,5%), но он гораздо дороже в производстве и только начинает появляться в России.



**Если на упаковке недорогого какао-порошка указано 5% и менее жира,** это вовсе не значит, что это обезжиренный какао: просто смесь, из которой намешали этот «продукт», составили таким образом, чтобы она содержала всего 5% жиров.

Поэтому, если Вы не уверены в том, что какао-порошок, который Вы покупаете, настоящий, остановитесь на маложирном варианте. И не забывайте сравнивать разные продукты разных производителей – Ваш нос и вкусовые рецепторы Вас наверняка не подведут.



# Часть V

## Торты и пирожные



### Комментарии для приверженцев диеты Дюкана

Дневная порция на Круизе – 1/2 рулета. Рулет подавать охлажденным, хранить в плотно закрывающемся контейнере.

## Бисквитный рулет с творожным кремом

### Для теста

40 г (~ 4 ст. л.) муки из отрубей  
 12 г (~ 1 ст. л.) кукурузного крахмала  
 4 куриных яйца  
 150 г кремообразного обезжиренного творога  
 1/6 кофейной л. стевиозида  
 1 щепотка морской соли  
 ванильный ароматизатор

### Для начинки

400 г обезжиренного творога  
 4 ст. л. обезжиренного сухого молока  
 2-4 ст. л. обезжиренного кефира  
 1/2 кофейной л. стевиозида  
 1 стручок ванили  
 красный пищевой краситель  
 клубничный ароматизатор

1. Духовку разогреть до 175-180 градусов.
2. Противень смазать растительным маслом, застелить бумагой для выпечки.
3. Приготовить крем. Творог взбить погружным блендером, постепенно добавляя кефир и сухое молоко до желаемой густоты крема.
4. Добавить краситель, ароматизатор, содержимое стручка ванили и стевиозид по вкусу, снова взбить блендером.

5. Приготовить тесто. Белки отделить от желтков.
6. Белки с солью взбить миксером до устойчивых пиков.
7. В отдельной миске взбить желтки до посветления, добавить творог, крахмал, муку из отрубей, ароматизатор и стевиозид по вкусу, еще раз взбить.
8. Добавить взбитые белки, аккуратно перемешать тесто ложкой.
9. Выложить тесто на подготовленный противень, придав форму прямоугольника кондитерской лопаткой или ложкой.
10. Ударить несколько раз противнем об стол, чтобы из теста вышли лишние пузырьки воздуха.
11. Выпекать на верхнем уровне предварительно разогретой духовки 10 минут. Бисквит должен остаться светлым, но полностью пропечься.
12. Застелить рабочую поверхность бумагой для выпечки или кухонным полотенцем, слегка присыпать крахмалом или мукой из отрубей.
13. Перевернуть готовый бисквит на бумагу или полотенце и аккуратно удалить бумагу для выпечки (на которой он выпекался), дать бисквиту немного остыть.
14. Выложить на теплый бисквит 2/3 творожного крема, распределить его по всей поверхности бисквита.
15. С той стороны, с которой начинаем сворачивать рулет более толстым слоем и совсем тонким с противоположной стороны.
16. С помощью бумаги или полотенца свернуть рулет, плотно завернуть его в ту же бумагу и убрать в морозилку на 30-40 минут.
17. Обмазать рулет оставшимся кремом, украсить по собственному вкусу, например стручком ванили и ягодами годжи.



## Шоколадно-малиновый торт

**Комментарии для приверженцев диеты Дюкана**

Дневная порция на Круизе – 1/2 получившегося торта.

### Для теста

45 г (~ 3 ст. л. с большой горкой) порошка из овсяных отрубей  
 15 г (~ 1 ст. л. с горкой) кукурузного крахмала  
 15 г (~ 1 ст. л. с большой горкой) сухого обезжиренного молока  
 14 г (~ 2 ч. л. с горкой) обезжиренного какао-порошка  
 3 куриных яйца  
 10 г разрыхлителя  
 1 ч. л. экстракта ванили  
стевиозид

### Для крема

250 г обезжиренного творога  
 10 мл лимонного сока  
 25 мл бутилированной воды  
 2,5 г желатина  
 1 ч. л. экстракта ванили  
стевиозид  
 ароматизатор «Малина»  
 пищевой краситель розового цвета  
 для глазури:  
 60 г (~ 4 ст. л. с большой горкой) сухого обезжиренного молока  
 2 ст. л. свежесжатого лимонного сока  
 1 ст. л. кремобразного обезжиренного творога  
стевиозид  
 ароматизатор «Малина»  
 пищевой краситель розового цвета  
 1. Духовку разогреть до 175-180 градусов.  
 2. Противень размером 34х23 см смазать растительным маслом, застелить бумагой для выпечки.  
 3. Приготовить тесто. Смешать все сухие ингредиенты, просеять.

4. Яйца слегка взбить венчиком или вилкой, добавить просеянную смесь, тщательно перемешать, чтобы не осталось комков.
5. Выложить тесто на подготовленный противень, разровнять.
6. Ударить несколько раз противнем об стол, чтобы из теста вышли лишние пузырьки воздуха.
7. Выпекать на верхнем уровне предварительно разогретой духовки 8-10 минут.
8. Остудить бисквит на решетке, аккуратно снять бумагу для выпечки.
9. Приготовить глазурь. Смешать все ингредиенты, взбить погружным блендером, чтобы не осталось комков.
10. Оставить глазурь при комнатной температуре, ни чем не накрывая, на 1 час, перемешать.
11. Приготовить крем. Лимонный сок смешать с водой, добавить желатин, оставить на 10 минут для набухания.
12. Нагревать, помешивая, до полного растворения желатина, не доводя до кипения.
13. Творог комнатной температуры взбить погружным блендером, добавив теплый желатин, экстракт ванили, стевиозид по вкусу, ароматизатор и краситель.
14. Остывший корж разрезать на 2 коржа размером 17х23 см.
15. Выложить корж на сервировочную тарелку, распределить по поверхности коржа крем, разровнять, накрыть вторым коржом, слегка надавливая на его поверхность.
16. На верхний корж вылить глазурь, распределяя ее по всей поверхности торта ровным тонким слоем.
17. Глазурь можно присыпать сушеными лепестками розы или измельченной сублимированной малиной, по желанию.
18. Убрать торт в холодильник на 1-2 часа.



### Комментарии для приверженцев диеты Дюкана

Дневная порция на Круизе – все получившиеся пирожные и половина, если учитывается дневная норма употребления желтков. Рецепт подходит для Атаки.

## Лимонно-ванильные пирожные

### Для теста

1 куриное яйцо  
30 г (~2 ст. л. с горкой) [муки из овсяных отрубей](#)  
30 г кремообразного обезжиренного творога  
1/3 ч. л. разрыхлителя  
2 г сахарозаменителя [ФитПарад](#)

### Для суфле

3 куриных яйца  
300 мл молока (жирность 1%)  
6 г (~1 ч. л. с горкой) [агар-агара](#)  
10 г сахарозаменителя [ФитПарад](#)  
1 стручок ванили  
измельченная цедра 1 лимона  
щепотка морской соли

### Для желе

20 мл свежевыжатого лимонного сока  
230 мл бутилированной воды  
3 г (~1/2 ч. л. с горкой) [агар-агара](#)  
5 г сахарозаменителя [ФитПарад](#)  
пищевой краситель желтого цвета

1. Духовку разогреть до 175 градусов.
2. Прямоугольную форму для кекса объемом 1 л смазать растительным маслом, застелить бумагой для выпечки.
3. Приготовить тесто. Яйцо взбить венчиком,

- добавить творог, муку из овсяных отрубей, разрыхлитель и сахарозаменитель, тщательно перемешать.
4. Выложить тесто в подготовленную форму, разровнять.
5. Выпекать в предварительно разогретой духовке 10 минут, остудить не вынимая из формы.
6. Приготовить суфле. Молоко с агар-агаром довести до кипения, кипятить 1-2 минуты, помешивая, снять с огня.
7. Желтки слегка взбить венчиком с содержимым стручка ванили и лимонной цедрой (только желтая часть).
8. Постепенно, в несколько приемов, влить в желтки горячее молоко, не прекращая взбивать.
9. Поставить смесь на небольшой огонь и варить, непрерывно помешивая, до загустения. Крем не следует доводить до кипения, чтобы не свернулись желтки.
10. Как только крем загустеет, снять с огня, добавить сахарозаменитель, перемешать, накрыть пищевой пленкой так, чтобы она касалась поверхности крема.
11. Белки взбить миксером со щепоткой морской соли до устойчивых пиков.
12. Добавить в белки горячий крем, аккуратно перемешать венчиком до объединения.
13. Быстро выложить массу в форму с коржом, разровнять.
14. Убрать в холодильник до полного застывания.
15. Приготовить желе. Смешать лимонный сок с водой и агар-агаром, довести до кипения, помешивая кипятить 1-2 минуты, снять с огня.
16. Добавить сахарозаменитель и краситель, перемешать.
17. Перелить смесь в отдельную форму или контейнер, остудить и убрать в холодильник на 30 минут.
18. Нарезать желе кубиками.
19. Аккуратно вынуть из формы застывшее суфле, потянув за бумагу для выпечки.
20. Разрезать на пирожные, верх которых украсить кубиками желе.

## Загадочное СОМ

### СОМ – это сухое обезжиренное молоко

Именно за таким забавным сокращением стоит продукт, с которым тоже связано немало интересного.

Но это не последняя аббревиатура. Молоко может производиться в соответствии с ГОСТом или ТУ.

### ГОСТ или ТУ?

Вас пугают все эти аббревиатуры? Здесь нет ничего сложного: ГОСТ – это государственный стандарт, в соответствии с которым производится тот или иной продукт, а ТУ – это технические условия, описывающие производственный процесс.

### Как Вы думаете, что жёстче – ТУ или ГОСТ?

ГОСТ – как государственный стандарт – является неким гарантом, потому что технические условия разрабатывает сам производитель, и они могут быть самыми разными.

### Сейчас на рынке много псевдо-молока,

которое может стоить в разы дешевле. При этом в смеси может содержаться и мука, и дешёвое пальмовое масло, и другие совсем «не молочные» компоненты.

**Но и молоко, произведённое по ГОСТу,** может иметь разное качество, вкус и даже состав (это если производитель или посредник не совсем добросовестный).

### По нашему опыту,

даже молоко одного и того же производителя, но разных партий, может иметь немного разный вкус. Хотя, конечно, различия между молоком двух разных заводов-переработчиков всё же более заметны.



### Как выбрать сухое обезжиренное молоко?

Идеальный вариант – это покупка молока напрямую с проверенного завода-производителя. Если такой возможности нет, постарайтесь выяснить у продавца или фасовщика, как и откуда он получает молоко.

### Мы пошли по простому и одновременно сложному пути

Мы пробуем сухое обезжиренное молоко различных заводов-производителей, выбираем лучшее и фасуем под собственным контролем.



# Часть VI

## Десерты

## Смузи с порошком из овсяных отрубей и ягодами годжи

2 ст. л. порошка из овсяных отрубей  
2 ст. л. ягод Годжи  
160 г кремообразного обезжиренного творога  
100 мл обезжиренного молока  
стевиозид  
экстракт ванили  
ягодный ароматизатор

1. Ягоды Годжи перебрать, промыть под проточной водой.
2. Залить ягоды холодной водой на 30-40 минут или на ночь, воду слить.
3. Смешать ягоды, творог, молоко и порошок из овсяных отрубей, добавить экстракт ванили, ягодный ароматизатор и стевиозид по вкусу.
4. Взбить смесь с помощью блендера.

### *Комментарии для приверженцев диеты Дюкана*

Дневная порция на Круизе – 2/3 рулета. Рулет подавать охлажденным, хранить в плотно закрывающемся контейнере.





## Леденцы из изомальта

150 г изомальта  
пищевой краситель  
ароматизатор

1. Изомальт насыпать в кастрюлю с толстым дном, поставить на огонь и расплавить до жидкого состояния, помешивая ложкой.
2. Довести до температуры 160 градусов, добавить краситель и ароматизатор, снять с огня, тщательно перемешать.
3. Разлить карамель по формам для леденцов.
4. Если форм нет, разложить деревянные палочки или шпажки на силиконовой коврик или качественной бумаге для выпечки.
5. Налить по 1-2 ч. л. карамели на кончик палочки. На фото справа леденцы приготовленные таким образом, а слева – с помощью форм.

**Комментарии для приверженцев диеты Дюкана**  
Дневная порция на всех этапах не ограничена.



## Суфле из творога с зелёным кофе

### Комментарии для приверженцев диеты Дюкана

Дневная порция на всех этапах – все получившееся суфле

170 г кремообразного обезжиренного творога  
 100 мл молока (жирность 0,5%)  
 10 г желатина  
 25 г эритритола  
 1 ч. л. свежевыжатого лимонного сока  
 1 ч. л. молотого зеленого кофе

1. Творог смешать с лимонным соком, отставить.
2. В молоко всыпать желатин, оставить для набухания на 10 минут, добавить эритритол и молотый зеленый кофе.
3. Помешивая, нагревать смесь до полного растворения желатина и эритритола, не доводя до кипения, процедить.
4. Смешать творог с теплой молочно-кофейной смесью, взбивать миксером 8-10 минут, масса должна увеличиться в объеме и загустеть.
5. Разложить суфле по креманкам или формочкам, охладить.

### Советы и рекомендации

- Для десерта можно использовать и рассыпчатый обезжиренный творог, но в этом случае следует обязательно взбить его блендером с несколькими ложками молока, чтобы получить кремообразную консистенцию.
- Сахарозаменитель в этом рецепте можно использовать любой, например ФитПарад или стевиозид, но эритритол дает эффект холодка в послевкусии, что делает десерт более приятным.
- Зеленый кофе имеет травянистый аромат, который хорошо сочетается с различными цитрусовыми ароматизаторами, кардамоном, но и ваниль или экстракт ванили здесь лишними не будут.
- Зерна кофе можно предварительно немного обжарить на сухой сковороде, а затем смолоть. Так аромат кофе будет более привычным.
- Суфле хорошо застывает и держит форму, поэтому на его основе можно приготовить торт, увеличив количество ингредиентов.

## Когда хочется сладкого...

### Мы не будем писать здесь о вреде сахара,

о нашей зависимости от сладкой пищи.

Мы, пожалуй, не будем писать и о стевииозиде – натуральном заменителе сахара, продукты из которого уже довольно хорошо известны...

### Мы лучше опишем пару новых сахзамов

Заметим, что оба они – натуральные, получаемые из растительного сырья и встречающиеся в самых разных натуральных компонентах – от винограда и дыни до кукурузы и тапиоки.

### Эритритол – сахарозаменитель нового поколения

- Стабилен при высоких температурах (может использоваться в выпечке)
- Создает «холодок» во рту
- В его состав входят вещества, называемые «Друзьями зубов»
- Дневная норма потребления не имеет ограничений



### Изомальт

- Изомальт встречается в природе в сахарной свёкле, мёде и сахарном тростнике
- Изомальт не такой сладкий (сахар, например, слаще изомальта), но он обладает приятным вкусом без постороннего послевкуся (в отличие от того же стевииозиды)
- Изомальт получили ещё в 1956 году в качестве побочного продукта, и лишь потом присмотрелись к его свойствам



# Как? И это всё?

## Наша книга закончилась, но...

...но это ещё не всё.

## Это только Выпуск № I

Это самое начало, потому что мы публикуем новые рецепты от LaPerla каждую неделю.

И Вы тоже можете знакомиться с ними!

## Видеть эти рецепты первыми в интернете

ведь мы публикуем рецепты, которые ещё никто не видел, а, значит, у Вас есть возможность быть первой среди своих знакомых, в своём городе или даже стране (откуда Вы?), кто сможет увидеть и опробовать эти шедевры.

## Что для этого нужно?

Можно, конечно, запастись терпением и ждать, когда выйдет следующий выпуск книги или посещать время от времени [нашу страницу с рецептами](#) (мы не против).

## А можно подписаться на нашу рассылку

И получать новый рецепт каждую неделю – решать Вам.

## Вы с нами?

Тогда [идите по этой ссылке \(http://eco-hit.ru/auxpage\\_email\)](http://eco-hit.ru/auxpage_email) и подписывайтесь на нашу рассылку.

## И тогда мы ещё встретимся – в следующем письме

с вкусным и красивым рецептом...

Прочитать более подробную информацию о некоторых из продуктов, ознакомиться с их характеристиками, а также заказать эти продукты можно по следующим адресам в интернете:

Овсяные отруби –

<http://eco-hit.ru/product/ovsjanje-otrubi-eko-hit-premium-v-fasovke-500-gr-vysokaja-stepen-ochistki-optimalnyj-pomol-ekologichnaja-upakovka/>

Мука из овсяных отрубей –

<http://eco-hit.ru/product/muka-iz-ovsjanyh-otrubej-sohranjaet-svoystva-otrubej-ne-trebuje-razmalyvanija/>

Кукурузный крахмал –

<http://eco-hit.ru/product/kukuruznyj-krahmal/>

Сухое обезжиренное молоко –

<http://eco-hit.ru/product/suhoe-obezzhirennoe-moloko-tolko-moloko-nikakih-dobavok-1000-gr/>

Ягода годжи –

<http://eco-hit.ru/category/jagody-godzhi/>

Пшеничные отруби –

<http://eco-hit.ru/product/pshenichnye-otrubi-ochishennye/>

Зелёный кофе в зёрнах –

<http://eco-hit.ru/product/zelyonyj-kofe-v-zyornah-otlichnoe-sredstvo-dlja-pohudenija-pljus-neozhidannyj-vkus-naturalnogo-kofe/>

Обезжиренный какао-порошок –

<http://eco-hit.ru/product/kakao-poroshok-obezzhirennyj-naturalnyj-tolko-kakao-poroshok-bez-dobavok/>

Порошок из овсяных отрубей –

<http://eco-hit.ru/product/poroshok-iz-ovsjanyh-otrubej-otlichno-podhodit-dlja-prigotovlenija-napitkov/>

Эритритол –

<http://eco-hit.ru/product/eritritol-fasovka-400-gr-prirodnyj-zamenitel-sahara/>

Изомальт –

<http://eco-hit.ru/product/izomalt-fasovka-250-gr-rastitelnyj-zamenitel-sahara/>

Стевиозид –

<http://eco-hit.ru/product/zamenitel-sahara-steviozid/>

ФитПарад –

<http://eco-hit.ru/product/fitparad-1-fasovka-400-gr-smes-zamenitel-sahara-na-osnove-naturalnyh-produktov/>

# 20 проверенных рецептов

(Которые прекрасно подходят для диеты Дюкана и не только)

## Выпуск I

Идея книги – © магазин «[Эко-Хит](#)»

Рецепты – © Юлия Атаева ([LaPerla](#))

Фото рецептов – © Юлия Атаева ([LaPerla](#))

Фото продуктов – © магазин «[Эко-Хит](#)»

Мы благодарим за помощь в создании и редактировании книги  
Лауру Ибрагимовну Джашееву

Названия торговых марок, продуктов, диет, диетологических разработок и иной интеллектуальной собственности принадлежат их соответствующим владельцам и упоминаются в данной книге в справочных и информационных целях

Подписано к публикации 22.08.2013

*Книга распространяется бесплатно*

Любые пожелания, предложения или жалобы Вы можете присылать нам на электронный адрес [eco-hit@yandex.ru](mailto:eco-hit@yandex.ru) или сообщать о них по телефонам:

8 (351) 750-24-41

8-800-700-26-08 (бесплатный звонок по России)

<http://eco-hit.ru>

