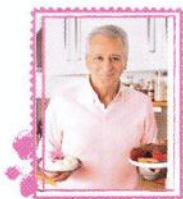
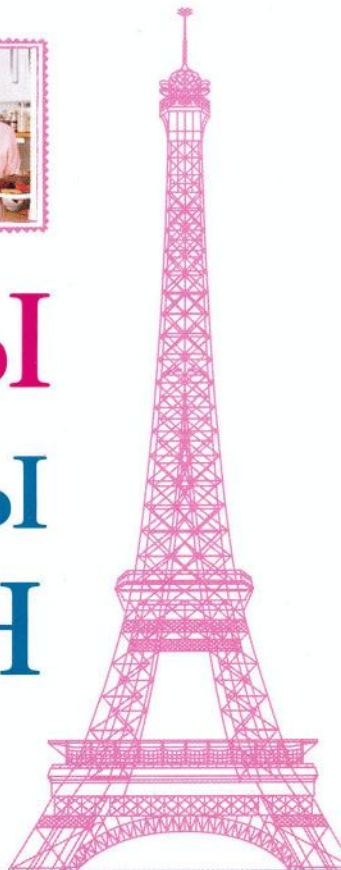


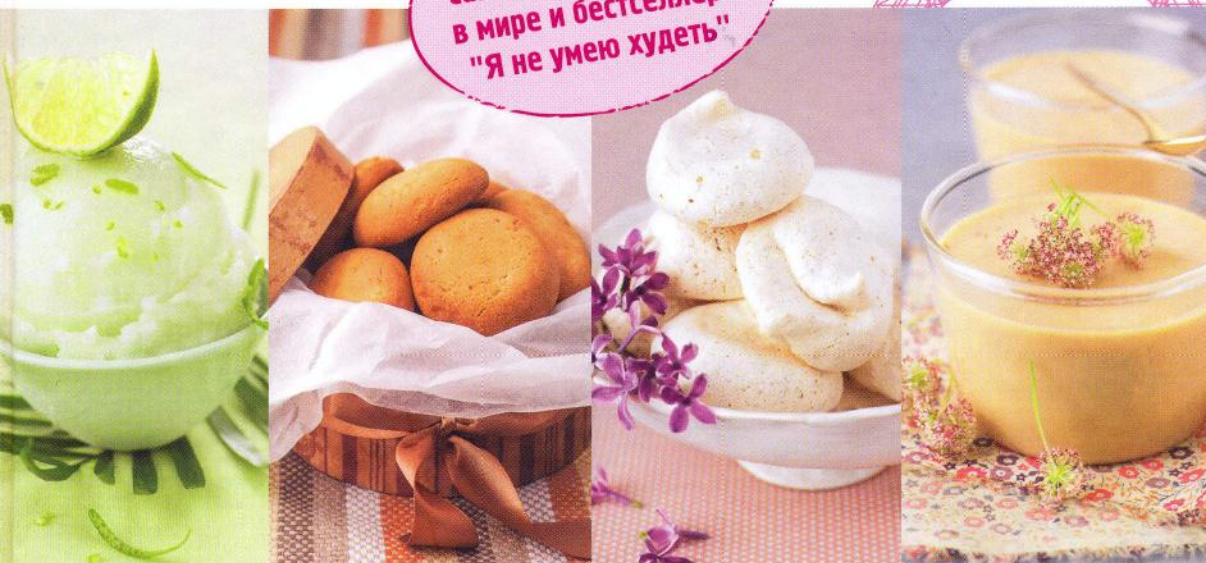
доктор **Пьер Дюкан**



# Десерты диеты Дюкан



От автора  
самой вкусной диеты  
в мире и бестселлера  
"Я не умею худеть"



🍰 Оригинальные кексы и капкейки из российских продуктов 🍰

🍰 Рецепты подходящих для диеты булочек, зефира и даже тортов 🍰

🍰 Тирамису, наполеон, панна котта и другие знаменитые пирожные по Дюкану 🍰

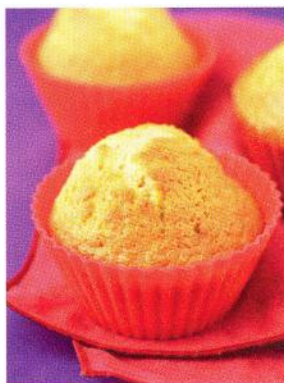


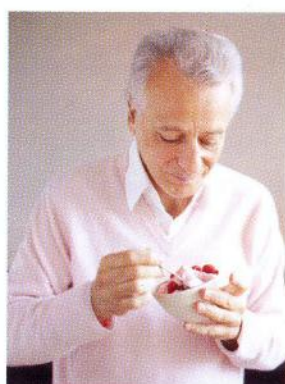
Я никогда не требовал от своих пациентов отказаться от сладкого, так как худеющему человеку требуются положительные эмоции. Чтобы диета приносила удовольствие, воспользуйтесь рецептами десертов из этой книги, они помогут вам добиться нужного результата и обеспечат хорошим настроением каждый день в течение всех четырех этапов моего метода.



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ . . . . .</b>	<b>7</b>
Как возникла идея написания этой книги . . . . .	8
Как мы толстеем . . . . .	10
Удовольствие на диете возможно . . . . .	12
100 продуктов для удовольствия! . . . . .	13





## ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ДЕСЕРТОВ ПО ДЮКАНУ . . . . . 25

Овсяные отруби . . . . . 25

Пшеничные отруби. . . . . 26

Сахарозаменители. . . . . 27

Кукурузный крахмал. . . . . 27

Обезжиренное какао . . . . . 28

Пищевые ароматизаторы. . . . . 28

Агар-агар и желатин. . . . . 29

Инновационное предложение в диетологии . . . . . 29

## КАК И КОГДА УПОТРЕБЛЯТЬ ДЕСЕРТЫ ПО ДЮКАНУ . . . . . 31

Допускаемые продукты для десертов . . . . . 32

Как читать рецепт . . . . . 33



**ДЕСЕРТЫ ДЛЯ ЭТАПА «ЧЕРЕДОВАНИЕ» . . . . . 35**

**ЛЕГКИЕ ДЕСЕРТЫ . . . . . 36**

**МОРОЖЕНОЕ . . . . . 96**

**БУЛОЧКИ И БЛИНЧИКИ. . . . . 110**

**ПИРОЖНЫЕ, ПЕЧЕНЬЯ И КОНФЕТЫ . . . . . 124**

**КЕКСЫ . . . . . 158**

**ТОРТЫ И ПИРОГИ . . . . . 190**

**ДЕСЕРТЫ ДЛЯ ЭТАПА «ЗАКРЕПЛЕНИЕ» . . . . . 225**

**УКАЗАТЕЛЬ ПО ИНГРЕДИЕНТАМ. . . . . 238**

**АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ БЛЮД. . . . . 239**



## ВВЕДЕНИЕ

**К**огда я писал эту книгу, я в первую очередь хотел выполнить одно из своих обещаний: **никогда не давать доверившимся мне читателям бесполезных или напрасных советов, в необходимости которых я был бы сам не уверен.**

Скорее всего, вы купили эту книгу, потому что слышали о предыдущих или читали их. Точно так же, как трапеза, мой метод имеет начало. Десерт всегда заказывают после изучения основного меню, в нашем случае после прочтения книги «Я не умею худеть» и ознакомления со списком продуктов, используемых на протяжении четырех этапов диеты. Полагаю, что вы уже знаете о сути моей диеты, вероятно, опробовали ее на себе, и если вы все еще продолжаете читать мои новые книги, значит, вы по достоинству оценили мою работу.

Я не знаком с вами лично, но я уже привязался к вам. Вы спросите почему? Да просто потому, что с момента вашего появления моя жизнь изменилась. Я всегда был счастливым человеком, но в последние два-три года мое обыкновенное счастье переросло в блаженство. Я думаю о вас на протяжении всего дня. Сначала на консультациях с пациентами, затем читая письма в электронной



почте и даже отвечая на звонки пользователей индивидуального онлайн-коучинга.

В моем возрасте ни деньги, ни слава не приносят мне того удовлетворения, какое дает ваше присутствие в моей жизни. Теперь вы знаете, что я считаю вас своими друзьями и разговариваю с вами, как с друзьями. Думаю, что это создаст более теплую атмосферу, более свободный полет для фантазии...

---

*Терять вес и не набирать его  
обратно можно с большим  
удовольствием, а приготов-  
ление десертов, совместимых  
с моей диетой, позволяет  
уменьшить стресс, что спо-  
собствует лучшей потере веса*

---

Некоторые из вас могут подумать, что я написал слишком много книг. Хотя это и правда, ни одна из них не является лишней. Каждое произведение занимает свое

законное место в моей методике. И всякий раз, когда я мог повлиять на принятие решений издателями, я всегда торговался, чтобы они снизили цену на мои книги.

Как бы то ни было, когда человек провел большую часть своей карьеры в борьбе с лишним весом, книга о десертах, написанная им, может быть воспринята как явная провокация.

## КАК ВОЗНИКЛА ИДЕЯ НАПИСАНИЯ ЭТОЙ КНИГИ

Когда закладывались основы моей методики, я был намного моложе и горячее, а продуктовый ассортимент диеты ограничивался 72 белковыми продуктами и 28 овощами. В те времена обезжиренные молочные продукты только изучали, сахарозаменители не контролировали, обезжиренные деликатесы и крабовые палочки еще не продавались, а о существовании и пользе овсяных отрубей никто даже не подозревал.

Сегодня ситуация радикально изменилась. Каждый день появляются новые продукты, пищевые добавки или ароматизаторы, а также новая кухонная утварь и методы производства или обра-

ботки пищи, которые позволяют изысканно готовить и придавать белкам и овощам аппетитный вид.

С другой стороны, с годами увеличилось количество последователей моего метода, а с ними и количество все более требовательных гурманов из разных стран мира. Знаете, когда миллионы женщин ищут способ воспроизвести красивую музыку на основе простых нот, изысканное и вкусное — на основе элементарного, они творят чудеса. Вот так и рождаются книги десертов.

Миллионы женщин, не желающих отказываться от сладкого, годы экспериментов, обмен мнениями и мощный стимул похудеть без садизма или мазохизма постепенно образовали целый сборник кондитерских рецептов, которые я объединил между собой, чтобы порадовать моих «сумасшедших сладкоежек».

Должен признать, что по отношению к этим женщинам и мужчинам я испытываю особенную симпатию. Будучи ребенком, я сам был страшным сладкоежкой, а сегодня мои жена и дети такие же гурманы. Этим все сказано.

На протяжении многих лет я повторял своим пациентам и читателям, что они могут худеть без расстройств и раздражений, присущих большинству диет. Сегодня я могу заверить их: **терять вес и не набирать его обратно можно с большим удовольствием!** Я бы даже сказал, что приготовление десертов, совместимых с продуктами моей методики, позволяет уменьшить раздражение, что способствует лучшей потере веса. Впоследствии это только **увеличивает шансы надолго стабилизировать вес.**

Ранее я уже имел возможность высказать свое мнение на различных форумах: на мой взгляд, корни проблемы «Полнеть и худеть» находятся в сфере «Удовольствие и неудовольствие». Мы набираем вес, компенсируя наши неудовольствия, страдания и болезни. Сбросить вес можно, только уменьшив раздражение и увеличив удовольствие, получаемое в данном случае от диеты.



**МНОГИЕ СИСТЕМЫ И МЕТОДИКИ ОКАЗЫВАЮТСЯ НЕЭФФЕКТИВНЫМИ, ТАК КАК ИГНОРИРУЮТ ПОНЯТИЯ «УДОВОЛЬСТВИЕ/НЕУДОВОЛЬСТВИЕ», ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ЛЮБОЙ МОТИВАЦИИ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЭТОЙ МОТИВАЦИИ В ТЕЧЕНИЕ ДОЛГОГО ВРЕМЕНИ.**



Поверьте, у меня довольно большой опыт в этом вопросе. Диетология слишком молодая наука, но она уже жаждет занять свое место в ряду точных наук — в области чисел и уравнений. Она настойчиво пытается установить математическое правило: мы полнеем,

---

*Сбросить вес можно, только облегчив раздражение и увеличив удовольствие, получаемое в данном случае от диеты*

---

когда потребление калорий превышает их расход. Казалось бы, можно взять калькулятор и забыть обо всем остальном!

Такая система могла бы работать на роботах, заключенных, грудных детях или на лабораторных крысах в клетках, у которых

нет другой альтернативы, кроме как потреблять то, что им приносят. Но для вас, читатель или читательница, все происходит совершенно по-другому. У вас в кармане есть наличные деньги или кредитная карта, дающие полную свободу в покупке, хранении и использовании любых продуктов питания согласно вашему желанию.

## КАК МЫ ТОЛСТЕЕМ

А теперь спросите себя, что же побудило вас поглощать большое количество еды, набирая килограмм за килограммом лишний вес, который вы сегодня так ненавидите?

Когда вы едите свыше ваших биологических потребностей, это происходит далеко не для удовлетворения реального голода, возникающего от недостатка глюкозы. Еще меньше вы беспокоитесь в этот момент о сохранении «нормального» для вашего организма количества калорий, которое навязывает нам современная наука о питании.

Дело в другом: вы потребляете продукты сверх меры потому, что они приносят вам нечто более ценное — определенные импульсы, которые, поступая в ваш мозг, имеют способность создавать **ощущение удовольствия** и, что еще более сложно, **нейтрализовывать недовольство**.

Представьте, что ваша личная жизнь, семейные или профессиональные отношения не приносят вам достаточно позитивных эмоций. Вы становитесь в чем-то похожими на растения, которым не хватает воды или солнца. Могу поспорить, что у вас появится желание съесть что-нибудь, что вызовет положительные эмоции. Такое решение не будет принято вами сознательно или добровольно, оно будет принято спонтанно в глубинах вашего мозга, животного мозга, который отвечает за выживание. За это решение ответственны два крошечных центра, расположенные в гипоталамусе и лимбической системе. Они регулируют жажду, голод, эмоции, поведение человека и т. д.

А теперь представьте, что причиной является не отсутствие удовольствия, а избыток недовольства, раздражения или стресса: те же центры вашего мозга начнут автоматически и инстинктивно реагировать. **Вы кладете пищу в рот, чтобы нейтрализовать избыток раздражения, не позволяя проблемам доводить вас до депрессии.** Это несознательное и добровольное решение, общее для всех млекопитающих. Но ваш мозг не вырабатывает положительные эмоции, он работает на нейтрализацию избытка недовольства. Все это может показаться вам сложным, но нет ничего более простого. Инстинктивное и эмоциональное состояние человека и животных регулируется двусторонне: одна сторона стремится к получению удовольствия, другая — к уменьшению раздражения. И в этой схеме есть только одна неоспоримая установка — поддерживать равновесие эмоций.



**ЕСЛИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ВАШЕЙ ЖИЗНИ ЛИШАЮТ ВАС УДОВОЛЬСТВИЙ ИЛИ ПЕРЕПОЛНЯЮТ ЕЕ ПРОБЛЕМАМИ, МЕХАНИЗМЫ ВЫЖИВАНИЯ САМИ ЗАПУСТЯТ ПРОЦЕСС ИСПРАВЛЕНИЯ ВСЕХ ОТКЛОНЕНИЙ.**

Вы уже поняли: вы набираете лишний вес, в поисках удовольствия употребляя продукты в количестве, превышающем энергетические потребности вашего организма. Как же отказаться от «пищевых костылей», противостоять процессу выживания и, наконец, похудеть?

Совершенно очевидно, что недостаточно просто сократить количество потребляемых калорий. Необходимо найти другой способ получать позитивные эмоции.



## УДОВОЛЬСТВИЕ НА ДИЕТЕ ВОЗМОЖНО

Первая и основная цель, от достижения которой каждый желающий похудеть получает удовольствие, — **потеря веса**, и сбросить его хочется быстро, особенно на первых порах. Это необходимо для того, чтобы поверить в свой успех, что, в свою очередь, способствует выработке удовольствия от самого процесса похудения. А для этого нужна методика с мощным запуском, вот почему мой первый этап и называется «Атака». Он длится всего несколько дней, но резко сдвигает вниз стрелку на весах.

Другое удовольствие, особенно актуальное для женщин, — это **новое отражение в зеркале**. Проходя мимо зеркала, они начинают красоваться перед ним, щупать себя и примерять старую одежду, залежавшуюся в шкафу.

Еще один приятный момент — это **появление уверенности и самоуважения**. Всего этого достаточно, чтобы мозг безоговорочно принял уменьшение удовольствия, получаемого от еды.

Есть еще одно удивительное и малоизвестное средство увеличения удовольствия, которое заключается в **простом движении**. Это открытие в области неврологии мало известно французской медицине и полностью игнорируется широкой общественностью.

---

*Учеными было установлено, что уровень физической активности, приемлемый для среднестатистического человека, составляет 3 часа в неделю. Именно столько требуется нашему мозгу и мышцам для полноценной выработки веществ, поддерживающих наше удовольствие на хорошем уровне*

---

Учеными было установлено, что физическая активность для среднестатистического человека должна составлять 3 часа в неделю: столько требуется, чтобы мозг и мышцы выработали достаточное количество трех нейромедиаторов:

- **серотонина**, который приносит радость и удовольствие от жизни;
- **допамина** (дофамина), обеспечивающего энергией и желанием жить;
- **норадреналина**, который бодрит и стимулирует активность, внимание и уровень сознания.



Я НАПОМИНАЮ ВАМ, ЧТО ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, А ИМЕННО ХОДЬБА, НЕОБХОДИМА ПРИ СОБЛЮДЕНИИ МОЕЙ МЕТОДИКИ:

- НА ЭТАПЕ «АТАКА» — 20 МИНУТ В ДЕНЬ;
- НА ЭТАПЕ «ЧЕРЕДОВАНИЕ» — 30 МИНУТ В ДЕНЬ;
- НА ЭТАПЕ «ЗАКРЕПЛЕНИЕ» — 25 МИНУТ В ДЕНЬ;
- НА ЭТАПЕ «СТАБИЛИЗАЦИЯ» И В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ — 20 МИНУТ В ДЕНЬ.

Параллельно с небольшой физической активностью я предложил пациентам **100 продуктов питания, которые можно потреблять БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ**, тем самым нейтрализуя раздражение от диеты и уберегая худеющего от расстройств, связанных с голодом.

И последнее. Я создал индивидуальную систему онлайн-коучинга, которая продолжает прямой диалог с пациентом, отвечая на все его вопросы через систему ежедневных отчетов и рекомендаций. Такая система будет работать на русском языке на моем официальном сайте [www.dukan.ru](http://www.dukan.ru).

## 100 ПРОДУКТОВ ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ!

Я научу вас, как можно получать удовольствие от еды, не испытывая соблазна подкрепиться сладкой, жирной и калорийной пищей. Этого можно достичь, не выходя за рамки разрешенных и допускаемых продуктов, но необходимо проявить изобретательность и смекалку в процессе приготовления любимых блюд.

На данный момент существует более 1200 подходящих для моего метода рецептов в официальном сообществе «ВКонтакте» ([vk.com/dietadukan](http://vk.com/dietadukan)), а также на иностранных сайтах, например на французском сайте [www.regimedukan.com](http://www.regimedukan.com) в рубрике «Рецепты диеты Дюкана». Многочисленные эксперименты и изобретательность членов интернет-сообществ позволили мне собрать целую библиотеку сладких кулинарных произведений и опубликовать для вас самые изысканные и разнообразные десерты. Эта книга является еще одним шагом, приближающим вас к победе над лишним весом, пря-



мым ответом на то, что я считаю основной причиной избыточного веса: **употребление слишком сладких, жирных и калорийных продуктов для получения удовольствия или нейтрализации раздражения.**

Читатель, это и есть самый корень проблемы. Давайте определим, чем поможет вам эта книга, полностью посвященная десертам, способствующим похудению.

## Мозг и удовольствие

Умение быстро приготовить лепешку из овсяных отрубей, отправить в духовку партию маффинов, испечь запеканку, пряник, флан, мусс — все эти навыки закладывают в худеющем ряд рефлексов «выживания» во время диеты. Именно они гарантируют ему безупречное прохождение окончательного этапа диеты — стабилизацию веса.

Прежде чем предоставить вам доступ к рецептам и инструкциям по их приготовлению, я хотел бы еще раз остановиться на определении удовольствия. Возможно, вы подумаете, что я сильно настаиваю на сложных неврологических понятиях, но, помимо того что этот вопрос меня всегда интересовал, я уверен, что эта информация будет вам полезна. Давайте еще раз вернемся к этому вопросу.

---

*Моя методика основана на 100 продуктах питания, которые можно потреблять БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ, тем самым нейтрализуя раздражение от диеты и уберегая худеющего от расстройств, связанных с голодом*

---

Я думаю, что в каждом человеке присутствует здоровое любопытство, стремление учиться и расти, в то время как экономическая модель нашего общества провоцирует человека к чрезмерному по-

треблению, засасывая вниз, на дно, где объедаются вредной едой, от которой полнеют. Что может быть более важным и нужным, чем понять, как функционирует наш мозг, этот самый сложный инструмент, данный человеку свыше. Именно мозг находится в бесконечном поиске, помогая нам познавать окружающий мир и открывать

новое, придавая смысл нашей жизни, смысл существования и получения удовольствия от жизни.

Поиск ответов на эти сложнейшие вопросы является частью борьбы, которую я веду против избыточного веса уже более 40 лет. Мой опыт общения с пациентами, стремящимися похудеть, убедил меня, что избыточный вес всегда рождается от неудовлетворенности, дискомфорта, страданий, уязвимости и непереносимости стресса.



Я УБЕДИЛСЯ, ЧТО ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС — ЭТО ИНДИКАТОР НЕУДОВЛЕТВОРЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ИЛИ ЖЕ ПРИЧИНА ВРЕМЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ И СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ.

ПОДАВЛЯЮЩЕЕ БОЛЬШИНСТВО МОИХ ПАЦИЕНТОВ НАСТОЛЬКО СТРАДАЮТ ОТ СВОЕГО ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА, ЧТО ГОТОВЫ НА ЖЕСТКИЕ МЕРЫ, ТОЛЬКО БЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ. ЧАСТО ОНИ ПРИЗНАВАЛИСЬ МНЕ, ЧТО СИДЕЛИ НА ДИЕТАХ ПРОТИВ СВОЕЙ ВОЛИ, ПЫТАЯСЬ ВСЕМИ СПОСОБАМИ ОСЛАБИТЬ СТЫД ЗА ЛИШНИЙ ВЕС.

**Никогда не забывайте, что ВЫ не только тело, но еще и психика.**

Управление вашим телом полностью автоматизировано и осуществляется через систему рефлексов, основанную на простом законе возвращения к равновесию, который ученые назвали варварским именем «гомеостаз». Этому закону, позволяющему принимать необходимые меры для поддержания равновесия в организме, подчинена физиология выживания всех животных, включая человека. Так и наше тело реагирует на внешнюю агрессию, запуская механизмы адаптации к своей собственной внутренней среде. Когда ваш организм обезвоживается, мозг получает сообщение, вызывающее жажду, заставляя вас пить. Когда вы находитесь в холодном помещении, ваше тело начинает дрожать, чтобы произвести тепло и согреться. Тысячи таких процессов постоянно защищают вашу жизнь.

Хроническая нехватка удовольствия в жизни, а это то же самое, что сильный стресс, автоматически провоцирует мозг искать всеми доступными средствами его источник, дабы не отклониться от глав-



ной жизненной функции — выживания. Я убеждаюсь в этом каждый день. Когда мои пациенты не в состоянии получить от повседневной жизни достаточное количество положительных эмоций, они инстинктивно ведут себя так, чтобы максимально компенсировать недостаток там, где это возможно. Цель этой инстинктивной реакции состоит в сохранении неснижаемого порога удовольствия (я назвал его минимумом удовольствия) — ниже которого желание жить чахнет, плавно переходя в депрессию и режим вымирания.

## Закон удовольствия

Почему и на основании какого закона человеку необходимы положительные эмоции для выживания?

Потому что так устроены все млекопитающие. Глубоко внутри нашего животного мозга есть центр, который автоматически и бессознательно обрабатывает все с нами происходящее, делая выживание, а не вымирание, нашей приоритетной задачей.

Я называю этот центр Пульсар, потому что он испускает автоматические импульсы, похожие на сердцебиение эмбриона. Этот импульс возникает очень рано, в первые несколько месяцев внутриутробной жизни, и действует до смерти. Интенсивность импульсов варьируется в зависимости от позитивных и негативных моментов жизни и, что особенно важно, слабеет с появлением депрессии, которая может привести к их остановке и даже полному исчезновению.

Вопрос, который давно меня волнует и на который я наконец-то нашел ответ: что за энергия заставляет этот центр пульсировать, что подпитывает и поддерживает эти импульсы в погоне за выживанием.

Чтобы понять, как устроен наш Пульсар, представьте его в виде двигателя, производящего самое ценное: желание жить, кипящую энергию жизни. Двигатель имеет штурвал, с помощью которого управляют этой силой. Самим штурвалом управляют из двух небольших центров, о которых я упоминал ранее: центра удовольствия и центра раздражения, отвечающих, соответственно, за вознаграждения и наказания.

Наше поведение генетически запрограммировано на получение радости и избегание стресса, так же как запрограммирован инстинкт получения пищи и размножения. Мы даже не подозреваем, насколько через энергию Пульсара наше поведение направлено на получение удовольствия любыми способами. Самая интересная и загадочная часть нашего существования зависит как раз от его успешной и действенной работы.

Вы, наверное, уже не раз задавали себе вопрос: **почему удовольствие так необходимо, можно ведь обойтись и без него?** Вот мы и затронули самый существенный вопрос нашего функционирования. Прежде чем двинуться дальше, давайте вернемся к слову «удовольствие». Я думаю, это одно из первых слов, созданных человеком. Сегодня мы настолько привыкли к нему, что потеряли его истинный смысл. Когда мы говорим об удовольствии, мы склонны думать всего лишь о простом, комфортном ощущении. «Нам приятно» — обычно говорим мы, когда испытываем удовольствие. Отчасти это верно, но решающее значение имеет то, что, кроме приятного ощущения, это чувство заставляет нас чувствовать себя хорошо.

Вы, наверное, подумаете, что это всего лишь небольшой, не особо важный нюанс. Ошибаетесь, между удовольствием и хорошим самочувствием огромная разница, и ее обязательно нужно понять. Не волнуйтесь, это просто, как сама жизнь.

Скрываясь под ощущением приятного удовольствия, которое нам всем знакомо, путешествуют два скромных пассажира, сама суть того, что мы бессознательно ищем с первого до последнего дня нашей жизни: жизненная энергия, сила, которая заставляет нас выживать. Первый путешественник приносит радость: она доставляет нам приятные ощущения и исчезает. Второй путешественник, невидимый и одинокий, продолжает

---

*На данный момент существует более 1200 рецептов в официальном сообществе «ВКонтакте» ([vk.com/dietadukan](http://vk.com/dietadukan)), а также на иностранных сайтах, например на французском сайте [www.regimedukan.com](http://www.regimedukan.com)*

---



свой путь к Пульсару. Миссия этого путешественника заключается в предоставлении Пульсару подпитывающей энергии для подзарядки и перезапуска жизненного цикла. Пульсар испускает импульсы, штурвалом задается направление движения нашему инстинктивному поведению, с одной стороны, подпитывая удовольствие, с другой стороны, просто подзаряжая Пульсар.



ПОНЯВ МЕХАНИЗМ РАБОТЫ ПУЛЬСАРА, ВЫ САМИ СМОЖЕТЕ КОНСТАТИРОВАТЬ, ЧТО, ЕСЛИ ОРГАНИЗМ НЕ ПОЛУЧАЕТ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА УДОВОЛЬСТВИЯ ИЛИ РЕГУЛЯРНО ИСПЫТЫВАЕТ ЕГО НЕДОСТАТОК, СИЛА ЭНЕРГИИ ПУЛЬСАРА ОСЛАБЕВАЕТ, А СЛЕДОМ ТЕРЯЕТСЯ И ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ, ЧТО В ИТОГЕ ПРИВОДИТ К НЕЖЕЛАНИЮ ЖИТЬ!

Невидимо перемещаясь по организму в поисках удовольствия, участие этого жизненно важного топлива во всех процессах настолько очевидно, что ему даже забыли дать имя, путая его то с радостью, то с инстинктом самосохранения. Для того чтобы узаконить его существование и сделать возможным его использование, я должен был назвать его. Я придумал название «Удовольствование» (объединение двух понятий — «удовольствие» и «удовлетворение»). Не волнуйтесь, я не собираюсь проводить вам лекцию по физиологии и философии, я просто готовлю вас к обсуждению нашей общей темы — вашего избыточного веса.

Чтобы понять, как повседневное недостаточное *Удовольствование* влияет на качество жизни, давайте возьмем частый (к сожалению) случай депрессии.

Если вы подвержены повышенной уязвимости и постоянный эмоциональный стресс угнетает вас, жизненно необходимый вам запас удовольствия уменьшается. Ваша способность производить *Удовольствование* понижается, на Пульсаре садится аккумулятор. Настроение портится, проекты рушатся, жизненная энергия угасает, усталость становится повсеместной, ухудшается сон. Однажды утром вы не только не можете встать с постели, но и не имеете желания этого делать. Жизнь как будто останавливается.

Еще не так давно депрессия доводила людей до помешательства. Сегодня изобрели антидепрессанты, которые играют важную роль, заменяя нормальную работу Пульсара по производству *Удовольствия*: они выделяют химические медиаторы, способные подзарядить Пульсар.

## Избыточный вес и управление удовольствием

Давайте теперь приступим к интересующей нас теме: избыточный вес и управление удовольствием.

Когда вы проживаете стрессовые ситуации, ваше *Удовольствие* идет на спад. Организм страдает целиком, включает состояние боевой готовности, настраиваясь на получение удовольствия любой ценой и в любой форме.

Те, кому легче компенсировать стресс едой, будут получать удовольствие от калорийных, жирных и сладких продуктов, набирая вес. Остальные направятся за удовольствием от пищи, не имеющей ничего общего с едой. Эмоциональные, физические, эстетические, духовные — все эти источники удовольствия представляются в разных формах, но производят одно и то же топливо — *Удовольствие*, без которого Пульсар и жизнь угасают.

Что же это за топливо или несъедобная пища и чем она обладает, чтобы удовлетворить основные человеческие потребности?

Последние двадцать лет я посвятил изучению этих самых природных потребностей человека, удовлетворение которых поддерживает его способность выживать. Будучи универсальными (всеобщими), они структурируют человеческую психику, но тем не менее в наше время о них почти не говорят, а часто даже скрывают информацию, представляя ее почти оккультной. Оказалось, что именно первобытный, совершенно голый, не обремененный

---

*Когда вы едите свыше ваших биологических потребностей, это происходит далеко не для удовлетворения реального голода, а потому, что эти продукты создают ощущение удовольствия*

---



культурой человек приоткрыл занавес в данном исследовании. Вы, конечно же, с легкостью распознаете такие потребности, как секс и, в более широком понятии, любовь, брак, семья, дети, родители... Удовольствие объединяет этих людей, если они на одной волне. Подумайте обо всех страданиях, которые возникают с потерей близких людей и любимых вещей. Вы легко определите общепринятые манеры поведения в обществе и в компании, в которых человек пытается занять свое место, используя обаяние, талант или навыки, данные ему от рождения. Эти природные способности гораздо актуальнее и нужнее для нас, чем для примитивных групп. Как и главные потребности примитивного общества: охотиться, собирать урожай, заниматься рукоделием или защищать своих — также непригодны сегодня в современном контексте профессиональной деятельности.

Из этих естественных потребностей человека, которые я изучал с большим удовольствием, мне удалось выявить десять основных. Несмотря на мои неустанные усилия, я так и не нашел одиннадцатую, поэтому сгруппировал их под названием «10 постулатов счастья». Об этих потребностях я расскажу в другой книге. Среди них вы распознаете одну основную потребность, хорошо вам знакомую, — потребность питаться, во-первых, для того, чтобы выживать, но также и чтобы вырабатывать чувство удовольствия, которое переходит в *Удовольствование*.

В нашем обществе удовлетворение большинства естественных потребностей человека становится все более и более трудным. Они доступны и бесплатны для всех, но самое плохое, что эти потребности конкурируют с ложными, которые искусственно создаются обществом в целях потребления.



ЕСЛИ ДОРОГА К ЕСТЕСТВЕННЫМ РАДОСТЯМ ЗАКРЫТА, ЕСЛИ ЕСТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В УДОВОЛЬСТВОВАНИИ, НАШ ОРГАНИЗМ ТРЕБУЕТ ПОЛУЧЕНИЯ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНОГО УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ. ИМЕННО ПОЭТОМУ В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ И РАЗВИВАЕТСЯ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.

Подумайте только, что весь этот сложный механизм, направленный на выживание нашей особи, установился в наших генах уже в момент появления нашего вида — *Homo sapiens*. В то время окружающая среда была совсем другой и первой заповедью выживания была необходимость находить в суровых и холодных пространствах достаточное количество пищи и энергии. Если вы задумаетесь, то обнаружите, что большинство продуктов, которые кажутся вам «вкусными», почти всегда будут самыми калорийными. Чем калорийнее продукт, тем больше в нем жира, а если в нем содержится еще и сахар, он будет соблазнять нас до последнего.

Надо отметить, что наше изначальное программирование не изменилось ни на йоту с момента появления первого человека. Парижане или нью-йоркцы рождаются на той же «фабрике» с тем же двигателем, как кромафонцы. Окружающая среда, культура, традиции, религии и экономические постулаты пробовали усмирить наши биологические потребности на протяжении тысячелетий, ничего не помогло. Вкусовые потребности в калорийных продуктах по-прежнему непоколебимы, и прежде всего это потребность в волшебных ощущениях, которые мы получаем от сладкого.

Научные исследования показывают, что наши гены эволюционировали в условиях дефицита, где единственными продуктами, содержащими сахар, были ягоды и дикие фрукты, оставляемые птицами. Антропологи считают, что в те доисторические времена потребление сахара составляло 2 кг в год на человека. В 1830 году мы дошли до 5 кг в год. В 2000 году был достигнут беспрецедентный уровень — 35 кг на человека во Франции и 70 кг в Соединенных Штатах. Этими цифрами все сказано.

## Рецепты счастья без калорий

Несмотря на то что наши гены и инстинкты невозможно изменить, все же существуют способы обхождения этой опасности — новейшие и еще не усовершенствованные инструменты, регулярно улучшаемые благодаря исследованиям. Это некие «приманки»,



продукты, которые способны разделять то, что природа соединила в нас, — удовольствие от калорий. Вы, наверное, уже знакомы с сахарозаменителями: у них есть вкус сахара, но нет калорий. Лично я считаю, что такого рода «приманки» представляют собой огромный прорыв в борьбе с лишним весом. В настоящее время существует много продуктовых «приманок», большое количество лайт-продуктов с меньшим содержанием жиров или соли. Но именно «приманками» второго поколения, веществами, над которыми я больше всего работал и которым я придаю наибольший интерес сейчас и в будущем, являются **ароматизаторы**. Они до сих пор известны только очень ограниченной аудитории, которую я хотел бы расширить. Ароматизатор обладает вкусом и ароматом, передает сущность продукта. Одной капли ароматизатора «Ваниль» в запеканке достаточно, чтобы изменить спектакль, происходящий в нашем мозгу. Капля ароматизатора со вкусом сыра рокфор возвысит простой соус для салата, капля ароматизатора со вкусом сливочного масла придаст ощущение бархатистости и жирности самой постной в мире котлете. Имейте в виду, пищевые ароматизаторы еще не раскрыли все свои секреты и не исчерпали все свои ресурсы.

Сегодня в этой маленькой книге я предлагаю вам 100 рецептов с использованием таких «приманок». Это настоящий арсенал для получения удовольствия там, где мы ожидаем ограничений и разочарования. Согласитесь, что, говоря о диетах, редко употребляют слово «десерты». Я все же рискую, потому что все, кто сам готовил по этим рецептам, продвинулись намного дальше, а это хороший знак. Я надеюсь всем сердцем, что эти рецепты, многие из которых я пробовал сам, помогут и вам. Все они подходят к моей диете. Однако

помните, в некоторых рецептах используются пшеничные отруби, кукурузный крахмал, обезжиренное какао и т. д., те продукты, которые не входят в 100 продуктов питания, разрешенных к употреблению на первых двух этапах диеты.

---

*Лишний вес всегда рождается от неудовлетворенности, дискомфорта, страданий, уязвимости и постоянного стресса*

---



НЕ ВСЕ ПРОДУКТЫ МОЖНО ЕСТЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ. ПОТРЕБЛЕНИЕ ОТРУБЕЙ ОГРАНИЧЕНО, А ДОПУСКАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ИМЕННО ДОПУСКАЕМЫМИ, ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОГРАНИЧЕНО КАК ПО КОЛИЧЕСТВУ, ТАК И ПО ВОЗМОЖНОСТИ СОЧЕТАТЬ ИХ МЕЖДУ СОБОЙ. НЕ ЗАБУДЬТЕ ИЗУЧИТЬ СПИСОК И ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЭТИХ ПРОДУКТОВ (СМ. ТАБЛИЦУ 1, С. 32).

Другой важный момент касается использования **подсластителей** (сахарозаменителей). Моя позиция ясна: я «за» использование сахарозаменителей без всяких колебаний. Теория о том, что потребление подсластителей поддерживает у худеющего тягу к настоящему сахару, не принимается. За мою долгую практику я никогда не встречал пациентов, которые потеряли бы тягу к сладкому после диеты с низким содержанием углеводов и без употребления сахарозаменителей, так что не будем питать излишние надежды. Среди ингредиентов моих десертов вы найдете различные подсластители: во-первых, у вас будет выбор, во-вторых, у вас будет возможность подобрать наиболее подходящий к процессу выпекания сахарозаменитель.

Наконец, было бы трусостью не затронуть в этой части книги тему шоколада. Для любого диетолога, ведущего борьбу с лишним весом, шоколад является огромной проблемой, против которой огромное количество полных мужчин и женщин совершенно безоружно. Если это ваш случай, существует одно-единственное решение — какао. Это активный и основной ингредиент шоколада. Кроме него, в шоколаде содержится только сахар и какао-масло. Именно на какао вы имеете право при условии, что оно обезжиренное и вы не превышаете допустимую дозу.

## Умейте ставить на самого себя

Я надеюсь, что вы правильно поняли мои слова о необходимости получения удовольствия, удовлетворения и счастья и что эта книга преподнесет вам подарок, о котором вы не подозревали до ее прочтения: *Удовольствие* и жизненную энергию, необходимую для успешного завершения такого трудного процесса, как похудение.



Говоря в целом о «природе», и, в частности, о нашей человеческой природе, вы должны знать, что в **экономической модели нашего общества пища на 70 % производится промышленным путем.** Независимо от вашего возраста вы знакомы и уже успели привыкнуть к промышленной выпечке, глазури, искусственным красителям, усилителям вкуса и фальсифицированным жирам. В этой книге я предлагаю выпечку домашнего приготовления из натуральных продуктов. Я знаю, что в наше время мало кто тратит время на себя, но если вы действительно хотите похудеть, поймите, что именно «наше время» привело вас к некоторым последствиям, в числе ко-

---

*Во времена кроманьонцев потребление сахара составляло 2 кг в год на человека (в основном из ягод и фруктов). В 1830 году цифра выросла до 5 кг в год. В 2000 году был достигнут беспрецедентный уровень — 35 кг на человека во Франции и 70 кг в США*

---

торых избыточный вес. Надевая фартук, вы делаете ставку на себя самого. Если у вас есть дети, я уверяю вас, что они будут приятно удивлены, узнав, что существуют другие вкусы, помимо фабричного печенья и искусственных сладостей.

Я наверняка уже утомил многих читателей моей излюбленной темой поиска счастья и размышлениями о высшем смысле жизни, но я уверен, что семена знаний, кото-

рые я передаю вам в своей книге, продолжают расти в вас, потому что нет ничего более фундаментального, чем понимание, как функционирует человек. Ваш вес и его нарушение являются неотъемлемой частью этой области знаний.

В заключение я только лишь хотел сосредоточить ваше внимание на желании каждого из вас измениться, именно оно поможет вам в достижении цели. Не забывайте о нем!

## ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ДЕСЕРТОВ ПО ДЮКАНУ

### ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ

**О**всяные отруби являются основой моей методики и, соответственно, одним из основных ингредиентов для выпечки. В дополнение к лечебным свойствам, на мой взгляд, это единственный продукт, который способствует похудению. Впитывая воды в 22 раза больше собственного объема, отруби набухают в желудке и быстро насыщают. В кишечнике они прилипают к пище и уносят ее с собой.

Но будьте внимательны! Не все овсяные отруби одинаковы. Чтобы они были не просто кулинарным, но и полезным для здоровья ингредиентом, их производство должно строго соответствовать определенному методу просеивания и помола. Формула, которую я утвердил с финскими агрономами — это двойной помол M2bis и шестикратное просеивание B6.

---

*Овсяные отруби — основной продукт моей диеты. Впитывая воды в 22 раза больше собственного объема, они набухают в желудке и быстро насыщают. В кишечнике отруби прилипают к пище и уносят ее с собой*

---



### Рекомендованные ежедневные порции овсяных отрубей:

- 1,5 столовой ложки на этапе «Атака»;
- 2 столовые ложки на этапе «Чередование»;
- 2,5 столовой ложки на этапе «Закрепление» (в белковый четверг — только 1,5 столовой ложки, как на этапе «Атака»);
- 3 столовые ложки на этапе «Стабилизация».



В НЕКОТОРЫХ РЕЦЕПТАХ ВЫ УВИДИТЕ, ЧТО ОТРУБИ НЕОБХОДИМО ПЕРЕМАЛЫВАТЬ. ПОЛУЧЕННАЯ ОТРУБНАЯ МУКА ДОПУСКАЕТСЯ ТОЛЬКО ДЛЯ ПРИДАНИЯ ТЕСТУ НУЖНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ И ПЫШНОСТИ, ПРИМИТЕ ЭТОТ ПРОЦЕСС ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕ — СТАРАЙТЕСЬ ДОБАВЛЯТЬ ОТРУБИ В ВЫПЕЧКУ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ОБРАБОТКИ.

Овсяные отруби можно приобрести в магазинах здорового питания, лавках биопродуктов или даже в некоторых супермаркетах. Овсяные отруби с лечебными свойствами можно приобрести в некоторых аптеках и в Интернете.

## ПШЕНИЧНЫЕ ОТРУБИ

Пшеничные отруби — один из самых насыщенных нерастворимыми волокнами продуктов, широко используется для профилактики запоров.

Их твердость и консистенция придают нужную плотность для некоторых блюд.



ПШЕНИЧНЫЕ ОТРУБИ ИМЕЮТ ОДНО ОГРАНИЧЕНИЕ: ИХ НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ОТДЕЛЬНО ОТ ОВСЯНЫХ (КРОМЕ СЛУЧАЕВ ЗАПОРОВ), А ТАКЖЕ БОЛЬШЕ ОБЪЕМА ОВСЯНЫХ ОТРУБЕЙ.

Пшеничные отруби можно найти в магазинах здорового питания, в отделах для диабетиков, в некоторых аптеках и в Интернете.

## САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ

Сегодня все сахарозаменители, разрешенные на российском рынке, допускаются для приготовления выпечки и десертов. Все они прошли многочисленные научные исследования, их безопасность для потребления человеком была доказана.

В этой книге вы найдете несколько примеров сахарозаменителей, которые я выбрал за их вкус и кулинарную устойчивость.

### Для всех холодных или слегка подогреваемых десертов:

- Canderel и ванильный Canderel (аспартам). Продается в индивидуальных пакетиках по 2 г;
- кристаллическая стевия (Stevia).

Для сильно нагреваемых используйте жидкие подсластители, например:

- Huxol;
- Milford;
- Sunectar — жидкая форма стевии, самого натурального из всех жидких подсластителей.

Перечисленные сахарозаменители можно найти в магазинах здорового питания, в отделах для диабетиков, в некоторых аптеках и в Интернете.

## КУКУРУЗНЫЙ КРАХМАЛ

Кукурузный крахмал является допустимым продуктом. **Допускаемая доза — 1 столовая ложка в день.**

Я разрешаю использование кукурузного крахмала, потому что он прекрасно связывает продукты и отлично густеет. С ним легко готовить соусы, десерты или торты. Кукурузный крахмал можно употреблять в любой день, начиная с этапа «Чередование». Он продается в обычных супермаркетах и в Интернете.



## ОБЕЗЖИРЕННОЕ КАКАО

Обезжиренное какао является активной составляющей шоколада, все остальное — сахар и жир. Какао позволяет не отказываться от шоколадного вкуса на диете и готовить невероятно вкусные десерты.

Будьте внимательны: несладкое обычное какао не подходит. Необходимо именно обезжиренное какао с содержанием жира не более 11 % и без сахара. Это допустимый продукт, и его потребление ограничено (см. Таблицу 1, с. 32).

Такое какао можно употреблять в любой день, начиная с этапа «Чередование».

## ПИЩЕВЫЕ АРОМАТИЗАТОРЫ

Вкусовые добавки представляют собой исключительный концепт и имеют большое значение в области борьбы с лишним весом. Я считаю, что за ними будущее.

Я много работал над физиологией этого явления, которое позволяет использовать запахи с мощными и оригинальными вкусами без калорий. Ароматизаторы открывают широкий путь к моей диете, предоставляя ей возможность сочетать свободу в количестве и вкусах.

В зависимости от используемой марки вкус может отличаться. Не стесняйтесь регулировать дозу. В самом конце приготовления пробуйте десерты на вкус, чтобы убедиться, достаточно ли они сладки для вас. При необходимости корректируйте дозу сахарозаменителя.



АРОМАТИЗАТОРЫ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ЛЮБОЙ ДЕНЬ ЛЮБОГО ЭТАПА, ТАК КАК ОНИ ОБЫЧНО НЕ СОДЕРЖАТ САХАРА И ЖИРОВ.

К сожалению, ароматизаторы плохо представлены в розничной торговле. На данный момент их можно найти только в интернет-магазинах.

## АГАР-АГАР И ЖЕЛАТИН

Мы все хорошо знакомы с желатином — белковым продуктом, который обычно продается в порошковом или листовом виде.

В основном он животного происхождения (крупный рогатый скот или свиньи), он требует замачивания в холодной воде перед использованием. После замачивания необходимо слить воду и добавить листья в горячую жидкость, не доводя до кипения, чтобы после охлаждения смесь загустела до нужной консистенции.

Также возможно использование агар-агара — желатина, добываемого из морских водорослей. Работать с ним еще проще, чем с обычным желатином. Достаточно добавить 2 г агар-агара в поллитровую смесь овощного или мясного бульона, молока, ароматного чая, соевого молока, фруктового сока, затем довести ее до кипения и подождать, пока она остынет. Таким образом можно приготовить крем, желе или холодец. Чем меньше вы нальете жидкости, тем устойчивее получите результат.



ЖЕЛАТИН МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ЛЮБОЙ ДЕНЬ ЛЮБОГО ЭТАПА, ТАК КАК ОН В ОСНОВНОМ СОСТОИТ ИЗ БЕЛКА.

Желатин продается во всех супермаркетах и гипермаркетах. Агар-агар можно найти в Интернете, в магазинах здоровой пищи и индийских специй.

## ИННОВАЦИОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ В ДИЕТОЛОГИИ

Книга «Я не умею худеть» явилась плодом моей 30-летней работы. Став международным бестселлером, она завоевала сердца миллионов читателей. В 2008 году во Франции появился первый сайт онлайн-коучинга по снижению веса, а в 2010 году были разработаны и выведены на рынок овсяные отруби — лежащий в основе моей диеты продукт, который до этого было невозможно найти в продаже. Таким образом родилась идея запуска продуктов марки «Диета Дюкан». На



---

*Ингредиенты для моих десертов еще не очень хорошо представлены на российском рынке, но эта тенденция меняется. Уже сейчас абсолютно все можно приобрести в интернет-магазинах, а овсяные отруби и обезжиренные молочные продукты продают и в обычных супермаркетах. Если вы обратитесь в официальную группу «Вконтакте» ([vk.com/dietadukan](https://vk.com/dietadukan)), там вам обязательно помогут с поиском*



---

сегодняшний день под этим именем предлагается широкий выбор диетических продуктов. В ассортименте присутствуют сухие продукты (овсяные отруби, овсяные батончики, печенье, соусы, шоколадная паста, мюсли, лапша ширатаки, пищевые ароматизаторы и др.), а также свежие и замороженные продукты (пока не во всех странах), готовые блюда и биологически активные добавки. Все продукты натурального происхождения, предназначены для облегчения прохождения диеты и помогают пациентам соблюдать мои инструкции. Каждый продукт соответствует жестким техническим условиям, которые разрабатывались лично со мной. Продукты не



только вкусные, они имеют определенную пищевую ценность (низкий гликемический индекс, отсутствие сахара или муки, пониженный уровень жиров), и, наконец, эти продукты адаптированы под профиль потребителя (подходят диабетикам или женщинам в период менопаузы, имеют антицеллюлитные свойства и т.д.).

К сожалению, на момент издания этой книги в 2013 году продукты марки «Диета Дюкан» на российском рынке еще не появились, но аналогичные им уже можно найти. Так овсяные и пшеничные отруби, обезжиренное сухое молоко, какао с пониженным содержанием жира (11 %), сахарозаменители, кукурузный крахмал, не говоря уже об обезжиренном твороге и йогуртах, встречаются в диетических отделах крупных гипермаркетов и супермаркетов, а также в аптеках и интернет-магазинах. Пищевые ароматизаторы пока можно найти только в интернет-магазинах по ключевым словам. Но я надеюсь, что в ближайший год продукты, полностью подходящие для моей диеты, появятся и в вашем городе, и вы сможете ощутить полную свободу в приготовлении блюд по моим книгам. Желаю удачи!

## КАК И КОГДА УПОТРЕБЛЯТЬ ДЕСЕРТЫ ПО ДЮКАНУ

Пометки ,  и **3** в рецептах указывают на этапы и дни диеты, когда вы можете наслаждаться выпечкой и десертами<sup>1</sup>.

Распределение рецептов выглядит следующим образом:

- для чисто-белковых дней (этапы «Чередование», «Закрепление», «Стабилизация»): ;
- для белково-овощных дней (этапы «Чередование», «Закрепление», «Стабилизация»): ;
- для этапа «Закрепление»: **3**. Так как с третьего этапа диеты можно употреблять фрукты и ягоды, то рецепты для него вынесены в отдельный раздел. Их в книге только шесть.

Рецепты десертов для этапа «Атака» вы сможете найти в книге «350 рецептов диеты Дюкан». Так как этот этап длится недолго, то большого количества рецептов для него и не требуется.



**ПРОДУКТЫ ИЗ СПИСКА ДОПУСКАЕМЫХ (СМ. ДАЛЕЕ) НЕ РАЗРЕШЕНЫ НА ЭТАПЕ «АТАКА» (ПЕРВЫЙ ЭТАП) И В БЕЛКОВЫЙ ЧЕТВЕРГ НА ЭТАПАХ «ЗАКРЕПЛЕНИЕ» И «СТАБИЛИЗАЦИЯ» (ТРЕТИЙ И ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАПЫ).**

<sup>1</sup> Для тех, кто открывает для себя методику Дюкана, мы рекомендуем прочитать книги доктора Пьера Дюкана: «Я не умею худеть», издание 2011 года, «Эксмо», и «350 рецептов диеты Дюкан», издание 2012 года, «Эксмо». — Прим. ред.



## ДОПУСКАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДЕСЕРТОВ

Ингредиенты, которые используются в десертах для украшения и придания им вкуса, называются допускаемыми.

Они содержат чуть больше сахара или жира, чем разрешенные продукты. Их потребление **ограничено двумя порциями в день**, что не является препятствием для эффективного похудения.

И помните еще одно ограничение: со второго этапа («Чередование») в день можно употреблять только 2 продукта или 2 дозы одного и того же продукта из списка допускаемых, но не по 2 порции каждого продукта из этого списка! В некоторых рецептах используются 3 допускаемых продукта. В таких случаях вы должны разделить весь полученный десерт на разрешенную дозу.

**Таблица 1. Список допускаемых продуктов**

Йогурт 0 % с кусочками фруктов	1 баночка или 100 г (Допускается с этапа «Атака» в порядке исключения. Для того чтобы первый этап был как можно более эффективным, лучше избегать употребления таких йогуртов.)
Натуральный соевый йогурт	1 баночка или 100 г
Кукурузный крахмал	1 столовая ложка или 20 г
Обезжиренное какао без сахара 11 %	1 чайная ложка
Соевая мука	1 столовая ложка или 20 г
Соевое молоко	1 стакан или 150 мл
Сметана (3 % максимум)	1 столовая ложка или 30 г
Сыр (7 % максимум)	30 г
Масло	Несколько капель для смазывания форм для выпечки или жарки. Растереть салфеткой
Цикорий	1 чайная ложка или 7 г

Сироп без сахара	20 мл
Сухое обезжиренное молоко 1,5 %	3 столовые ложки
Ягоды Годжи	1–3 столовые ложки в зависимости от этапа (Допускается с этапа «Атака» в порядке исключения. Для того чтобы первый этап был как можно более эффективным, лучше избегать употребления ягод Годжи.)

## КАК ЧИТАТЬ РЕЦЕПТ

Каждый рецепт состоит из следующих элементов:

- 1) **ингредиенты** — в начале каждого рецепта приводится список продуктов, которые вам потребуются, и их количество;
- 2) **приготовление** — описание последовательности действий;
- 3) **время приготовления** — обозначается знаком ;
- 4) **время охлаждения** — обозначается знаком ;
- 5) **время подготовки** — обозначается знаком ;
- 6) **количество порций** — обозначается знаком <sup>4</sup> ;
- 7) **в какой день можно употреблять блюдо** — белково-овощной день обозначен знаком , для белкового дня используется знак , для этапа «Закрепление» — знак 3.







# Десерты для этапа «ЧЕРЕДОВАНИЕ»





## Вишнево-миндальная панна котта

- 400 г шелкового тофу (мягкого тофу)<sup>2</sup>
- 1 чайная ложка ароматизатора «Вишня»
- 1 чайная ложка ароматизатора «Горький миндаль»
- 4 чайные ложки кристаллической стевии
- 4 листа желатина
- 4 столовые ложки обезжиренного молока



Положите листья желатина набухать в холодную воду.

Смешайте блендером половину объема тофу, вишневый ароматизатор и половину объема сахарозаменителя, пока смесь не станет однородной.

Заполните до середины 4 креманки.

Повторите приготовление такой же смеси с миндальным ароматизатором, тофу и оставшимся сахарозаменителем.

Разогрейте на медленном огне обезжиренное молоко. Добавьте в него набухший желатин, предварительно слив с него воду. Когда желатин полностью растворится в молоке, соедините с тофу и миндальным ароматизатором.

Снова все перемешайте блендером, пока смесь не станет однородной, и заполните креманки. Поставьте минимум на 4 часа в холодильник.

<sup>2</sup> Тофу — соевый творог, богатый белком, обладающий нейтральным вкусом, что позволяет универсально использовать его в кулинарии. Мягкий тофу, или шелковый тофу, содержит в себе больше влаги, чем обычный, а по консистенции напоминает пудинг. Приобрести его можно в отделах соевых продуктов в крупных супермаркетах или в интернет-магазинах. — Прим. пер. и ред.





## Панна котта и компот из ревеня

- 500 г ревеня
- 1 стакан воды
- 6 чайных ложек кристаллической стевии
- 4 чайные ложки ароматизатора «Ваниль»
- 6 натуральных сметанообразных йогуртов 0 %
- 100 мл обезжиренного молока
- 4 г агар-агара



Вымойте ревень, порежьте на куски толщиной 1–2 см.

Отварите ревень в кастрюле с водой в течение 20 минут, добавьте ароматизатор «Ваниль». Присматривайте за тем, чтобы в кастрюле всегда было достаточно воды. В конце варки слейте излишек воды, добавьте 4 чайные ложки стевии. Попробуйте на вкус: компот должен быть достаточно сладким и одновременно кислым.

Смешайте в миске йогурты, 2 чайные ложки стевии и 3 чайные ложки ароматизатора «Ваниль». Разогрейте в небольшой кастрюле молоко, добавьте агар-агар и перемешайте. Доведите до кипения, снимите с огня, не переставая помешивать. Добавьте эту смесь к йогуртам, смешайте. Заполните дно четырех креманок компотом из ревеня, затем выложите слой панна котты. Дайте остыть при комнатной температуре, затем поставьте в холодильник на целую ночь.





## Панна котта и желе из маракуйи

- 6 листов желатина
- 150 мл воды
- 1 чайная ложка ароматизатора «Маракуйя» (можно использовать любой другой)
- 1 чайная ложка жидкого сахарозаменителя
- 0,5 л обезжиренного молока
- 500 мл жидкой сметаны 3 % (можно заменить натуральным йогуртом)
- 2 чайные ложки ароматизатора «Ваниль»
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя



25 минут



3 часа+1 ночь



Положите 2 листа желатина в миску с холодной водой. Разогрейте 150 мл воды в небольшой кастрюле вместе с жидким сахарозаменителем. Добавьте ароматизатор «Маракуйя» (или тот, который вы выбрали), затем набухшие листья желатина, предварительно слив с них воду.

Разлейте смесь по бокалам для панна котты. Поставьте в холодильник до тех пор, пока не сформируется желе (3 часа минимум).

Когда желе будет готово, приступите к приготовлению панна котты. Положите в холодную воду 4 листа желатина. Разогрейте на медленном огне молоко вместе с ароматизатором «Ваниль». Добавьте сметану. Когда смесь будет достаточно горячей, добавьте в нее набухшие листы желатина, предварительно слив с них воду.

Снимите смесь с огня, добавьте порошковый сахарозаменитель. Аккуратно разлейте по бокалам, стараясь лить смесь по стенкам, чтобы не расплавилось желе. Поставьте на ночь в холодильник.





## Яичный крем

- 0,5 л обезжиренного молока
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 2 целых яйца
- 2 яичных желтка
- 2 г ванильного порошкового сахарозаменителя Canderel



15 минут



30 минут



Разогрейте духовку до 220 °С (термостат 7).

Доведите молоко в кастрюле до кипения и поставьте на маленький огонь. Добавьте сахарозаменитель.

В миске смешайте яйца, желтки и ванильный сахарозаменитель Canderel.

Аккуратно вылейте горячее молоко на яичную смесь и перемешайте. Разлейте по индивидуальным керамическим формам для выпечки. Выпекайте 30 минут.

подавайте горячим или холодным прямо в формочках.





## Кофейный крем

- 600 мл обезжиренного молока
- 1 чайная ложка растворимого кофе
- 3 яйца
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя



5 минут



20 минут



Налейте в кастрюлю обезжиренное молоко и добавьте кофе. Доведите до кипения.

В миске взбейте венчиком яйца с сахарозаменителем и добавьте в молоко, помешивая.

Разлейте смесь по формам, выпекайте в духовке на водяной бане в течение 20 минут при температуре 150 °С (термостат 5).

Подавайте холодным.





## Крем-карамель с агар-агаром

- 1 л обезжиренного молока
- 2 чайные ложки агар-агара
- 1 чайная ложка ароматизатора «Карамель»
- 8 столовых ложек порошкового сахарозаменителя



15 минут



минимум 3 часа



Доведите до кипения молоко в кастрюле.

Поставьте на медленный огонь, добавьте агар-агар и перемешайте.

Снимите с огня, добавьте ароматизатор и сахарозаменитель.

Разлейте по порционным креманкам, дайте остыть и поставьте в холодильник минимум на 3 часа.





## Шоколадно-апельсиновый крем

- 400 мл обезжиренного молока
- 4 щепотки молотой корицы
- 4 чайные ложки обезжиренного какао без сахара
- 1 чайная ложка ароматизатора «Апельсин»
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 4 яйца



Разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6).

Налейте молоко в кастрюлю, добавьте корицу и доведите до кипения. Добавьте какао, ароматизатор, сахарозаменитель. Дайте остыть.

В миске взбейте яйца венчиком и аккуратно добавьте в теплое молоко.

Разлейте смесь по формочкам и выпекайте на водяной бане в течение 20 минут.

Подавайте десерт теплым или холодным, слегка посыпав какао.





## Чайный крем со вкусом апельсина

- 4 яйца
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 250 мл обезжиренного молока
- 250 мл чая «Эрл Грей» или крепкого чая с апельсиновым ароматизатором
- цедра двух апельсинов (желательно био)
- 1 чайная ложка ароматизатора «Апельсин»



Разогрейте духовку до 160 °С (термостат 5/6).

Смешайте в кастрюле яйца, сахарозаменитель, молоко, чай, цедру одного апельсина и ароматизатор. Разогрейте на медленном огне, постоянно помешивая.

Вылейте смесь в 4 порционные формы, выпекайте 20 минут на водяной бане.

Дайте остыть 30 минут, украсьте оставшейся цедрой перед подачей.





## Крем «Шокобанан» с шелковым тофу

- 300 г шелкового тофу (мягкого тофу)<sup>3</sup>
- 0,5 л обезжиренного молока
- 1 чайная ложка ароматизатора «Банан»
- 4 чайные ложки обезжиренного какао без сахара
- 12 г ванильного порошкового сахарозаменителя Canderel
- 2 ванильных йогурта 0 % (Auchan, Arôme vanille 0 %)



10 минут



6 часов



Пропустите через миксер все ингредиенты, пока смесь не начнет пениться.

Разлейте по большим бокалам. Охлаждайте 6 часов в холодильнике. Перемешайте ложечкой перед подачей.





## Ванильное крем-брюле

- 5 яиц
- 375 мл обезжиренного молока
- 1 стручок ванили
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 1 щепотка молотого мускатного ореха



15 минут



20 минут



Взбейте яйца в большой миске.

Разогрейте молоко в кастрюле со стручком ванили, не доводя до кипения.

Аккуратно налейте молоко на взбитые яйца, добавьте сахарозаменитель и мускатный орех.

Разлейте массу по плоским формам и выпекайте в духовке на водяной бане в течение 20 минут, пока крем не затвердеет. Подавайте теплым.





## Флан

- 6 яиц
- 0,5 л обезжиренного молока
- 1 стручок ванили или 2 чайные ложки ароматизатора «Ваниль»
- 2 г ванильного порошкового сахарозаменителя Canderel
- 1 щепотка молотого мускатного ореха



Разбейте в миску яйца, взбейте венчиком.

Разогрейте в небольшой кастрюле молоко с ванилью и мускатным орехом, не доводя до кипения.

Вылейте горячее молоко на яйца. Добавьте сахарозаменитель.

Разлейте смесь по индивидуальным формочкам и поставьте на 30 минут на водяную баню в духовку при температуре 160 °C (термостат 5/6).





## Ванильный флан

- 0,5 л обезжиренного молока
- 2 столовые ложки ароматизатора «Ваниль» или стручок ванили
- 2 яйца
- 12 г ванильного порошкового сахарозаменителя Canderel
- 4 столовые ложки кукурузного крахмала



Разогрейте в кастрюле молоко с ароматизатором (или стручком ванили).

Разбейте в миску яйца и взбейте венчиком. Добавьте сахарозаменитель и кукурузный крахмал, хорошо перемешайте.

Вылейте горячее молоко на яйца, не переставая мешать, затем вылейте всю смесь обратно в кастрюлю и продолжайте мешать на медленном огне, пока смесь не загустеет.

Вылейте тесто в круглую форму и выпекайте 40 минут при температуре 180 °C (термостат 6). В конце выпекания включите функцию «Гриль» на несколько секунд, чтобы флан покрылся золотистой корочкой.





## Черничное наслаждение

- 4 черничных йогурта 0 %
- полстакана воды
- 4 листа желатина
- 4 столовые ложки мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>4</sup>
- 2 чайные ложки кристаллической стевии
- 4 яичных белка
- 1 щепотка соли



Замочите листья желатина в холодной воде до полного набухания. Налейте полстакана воды в кастрюлю, доведите до кипения. Добавьте желатин, размешайте до полного растворения.

Выложите йогурты в маленькую миску, добавьте к ним желатин и перемешайте.

Разлейте по индивидуальным формам и поставьте в холодильник минимум на 3 часа.

### Фирменные взбитые сливки по Дюкану

Смешайте стевию и творог. Взбейте белки в очень густую пену, добавив щепотку соли.

Аккуратно смешайте белки с творогом и поставьте смесь в холодильник.

Перед подачей каждый десерт полейте взбитыми сливками.

<sup>4</sup> Чтобы понять, какой именно консистенции нужен творог, воспользуйтесь ложкой. Когда автор упоминает «мягкий сметанообразный творог», значит, требуется тот, который легко стряхивается с ложки (подходит «Домик в деревне» 0,1 %). Если в рецепте написано «мягкий плотный творог», то требуется тот, который с ложки не стряхнуть. — Прим. ред.





## Мусс с лимонной цедрой

- 2 листа желатина
- цедра половины лимона (желательно био)
- 1 чайная ложка ароматизатора «Лимон»
- 1 яйцо
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 250 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>5</sup>
- 1 щепотка соли



Положите листы желатина в холодную воду.

Натрите на терке цедру половины лимона.

Отделите белок от желтка. В миске смешайте при помощи венчика желток, 2 столовые ложки сахарозаменителя, цедру лимона и 50 г творога до получения однородной гладкой смеси.

Вылейте смесь в небольшую кастрюлю и разогрейте на маленьком огне в течение 2 минут. Затем снимите с огня, добавьте желатин (предварительно слейте воду) и лимонный ароматизатор. Смешайте до полного растворения желатина.

Взбейте венчиком оставшийся творог и добавьте его к лимонному крему.

Взбейте белок в густую пену, добавив щепотку соли, затем 2 чайные ложки сахарозаменителя. Продолжайте взбивать еще несколько минут.

Аккуратно соедините обе смеси.

Поставьте в холодильник минимум на 2 часа.





## Кофейный мусс «Опера»

- 4 яйца
- 1 щепотка соли
- 4 чайные ложки кристаллической стевии
- 100 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>6</sup>
- 1 столовая ложка растворимого кофе
- 4 столовые ложки обезжиренного какао без сахара
- 4 столовые ложки обезжиренной сметаны 3 % (можно заменить натуральным йогуртом)



минимум 4 часа



Отделите белки от желтков. Взбейте белки в густую пену, добавив щепотку соли.

В небольшой кастрюле смешайте желтки со стевией. Добавьте сметану и разогрейте на медленном огне, не доводя до кипения.

Когда крем загустеет, разлейте его по двум одинаковым контейнерам. В один контейнер добавьте творог и растворимый кофе, тщательно перемешайте. Во второй контейнер добавьте обезжиренное какао и перемешайте.

В каждый контейнер аккуратно вылейте половину взбитых белков. Попробуйте на вкус: обе смеси должны быть сладкими.

Разлейте в 4 креманки или чаши слой кофейного мусса, затем слой шоколадного мусса. Поставьте в холодильник минимум на 4 часа.





## Мятно-шоколадный мусс

- 4 яйца
- 8 столовых ложек мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>7</sup>
- 4 чайные ложки обезжиренного какао без сахара
- 4 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- 1 чайная ложка ароматизатора «Перечная мята»
- 4 чайные ложки кристаллической стевии
- 4 листика свежей мяты
- 1 щепотка соли



20 минут



минимум 2 часа



Отделите белки от желтков. Смешайте желтки с творогом, какао, молоком, ароматизатором и стевией.

Взбейте белки в густую пену, добавив щепотку соли. Аккуратно соедините обе смеси.

Разлейте мусс в 4 креманки, украсьте листиками свежей мяты и поставьте в холодильник минимум на 2 часа перед подачей.





## Мусс «Прекрасная Елена»

- 300 шелкового тофу (мягкого тофу)<sup>8</sup>
- 200 г творожного сыра 0 %<sup>9</sup>
- 4 листа желатина
- 2 чайные ложки ароматизатора «Груша»
- 4 чайные ложки обезжиренного какао без сахара
- 0,5 л обезжиренного молока
- 12 г ванильного порошкового сахарозаменителя *Canderel*



Положите листы желатина в холодную воду.

Смешайте блендером тофу, сыр, ароматизатор, какао и 400 мл молока, пока смесь не начнет пениться.

Разогрейте остальное молоко (100 мл) в небольшой кастрюле. Слейте воду с желатина и добавьте его в горячее молоко.

Добавьте молоко с желатином и сахарозаменитель к смеси с тофу и снова перемешайте блендером.

Разлейте по 4 креманкам для мороженого и поставьте в холодильник минимум на 3 часа.

<sup>8</sup> См. примечание на с. 36.

<sup>9</sup> Творожный диетический сыр можно приготовить самостоятельно, воспользовавшись рецептом на с. 80 из книги «350 рецептов диеты Дюкан» (Эксмо, 2012). — Прим. ред.





## Белое безумие

- 4 лимона
- цедра одного лимона (желательно био)
- 2 листа желатина
- 100 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>10</sup>
- 2 столовые ложки кристаллической стевии
- 2 яичных белка
- 1 щепотка соли



30 минут



минимум 2 часа



Сначала выжмите сок из 4 лимонов и протрите на терке цедру 1 лимона.

Положите листья желатина в миску с холодной водой на несколько минут, чтобы он набух. Затем слейте с него воду.

Подогрейте лимонный сок в небольшой кастрюле, добавьте желатин, творог и стевию.

Взбейте белки в густую пену, добавив щепотку соли, и аккуратно соедините обе смеси.

Налейте смесь в силиконовую форму и поставьте в холодильник минимум на 2 часа.





## Плавающие острова

- 4 яйца
- 800 мл обезжиренного молока
- 2 чайные ложки ароматизатора «Ваниль»
- 16 г ванильного порошкового сахарозаменителя *Canderel*
- 1 щепотка соли



Разбейте в миске яйца, отделите белки от желтков. Разогрейте молоко на медленном огне, добавив ароматизатор «Ваниль». Взбейте 4 желтка, смешайте с ванильным сахарозаменителем и аккуратно вылейте в горячее молоко, помешивая деревянной лопаточкой. Разогревайте на огне, пока крем не загустеет.

Вскипятите воду в другой кастрюле.

Взбейте белки в очень густую пену, добавив щепотку соли. Сформируйте маленькие островки из белков с помощью ложки и опустите их в кипящую воду. Варить необходимо по 1 минуте с каждой стороны.

Налейте крем в большую глубокую миску, выложите белки сверху. Поставьте в холодильник минимум на 2 часа.





## Фруктовое желе

- 700 мл воды
- 8 листов желатина
- фруктовый или ягодный ароматизатор на выбор («Черная смородина», «Лимон», «Апельсин», «Мандарин», «Клубника», «Малина», «Маракуйя», «Горький миндаль» или любой другой), фруктовый чай или каркаде
- 4–6 столовых ложек порошкового сахарозаменителя (в зависимости от выбранного ароматизатора)



10 минут



1 ночь



Вскипятите воду в небольшой кастрюле. В это время положите листья желатина в миску с холодной водой.

Уменьшите огонь, добавьте ароматизатор, набухшие листы желатина (предварительно слейте воду) и сахарозаменитель. Уберите с огня, смешайте и разлейте по порционным креманкам или формам для маффинов.

Дайте остыть при комнатной температуре, поставьте в холодильник на целую ночь.





## Банановый зефир

- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 800 мл воды
- 3 яичных белка
- 1 щепотка соли
- 3 г агар-агара
- 0,5 чайной ложки ароматизатора «Банан»
- порошковый сахарозаменитель (использовать для обсыпки)



Разогрейте в кастрюле воду, добавив 4 столовые ложки сахарозаменителя.

Пока вода греется, взбейте в миске 3 яичных белка в густую пену, добавив щепотку соли.

Добавьте в кастрюлю агар-агар и банановый ароматизатор. Снимите с огня.

Заново взбейте белки. Вылейте их в кастрюлю, не переставая взбивать. Смесь должна увеличиться в объеме. Перестаньте взбивать, когда смесь станет теплой.

Разлейте смесь по прямоугольным формам или воспользуйтесь кондитерским мешком, чтобы сформировать прямоугольники на разделочной доске.

Поставьте зефир в холодильник на 2 часа, а затем высушите его в течение суток.

Когда зефир высушится, разрежьте на кубики. Положите зефир в пластмассовый контейнер для хранения, слегка посыпав его порошковым сахарозаменителем.





## Фирменный зефир по Дюкану

- 8 листов желатина
- 6 яичных белков
- 200 мл воды
- 6 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- ароматизатор «Черная смородина»
- ароматизатор «Клубника»
- 1 щепотка соли



Положите желатин набухать в холодную воду.

В другой посуде взбейте белки в густую пену, добавив щепотку соли. Разделите смесь на 2 равные части.

Растворите половину желатина в кастрюле со стаканом воды. Добавьте 3 столовые ложки сахарозаменителя и ароматизатор «Черная смородина». Отставьте.

Возьмите вторую половину желатина и повторите то же самое с ароматизатором «Клубника».

Продолжая помешивать, аккуратно добавьте взбитые белки в каждую смесь.

Выложите полученные смеси в прямоугольные формы (желательно силиконовые) и поставьте застывать на 1 час в холодильник. У вас получится зефир с двумя разными вкусами.





## Фирменный лукум по Дюкану

- 1 полная чайная ложка агар-агара
- 2 чайные ложки жидкого сахарозаменителя
- 200 мл воды
- 50 мл розовой воды<sup>11</sup> (можно обойтись без нее)
- 0,5 столовой ложки ароматизатора «Фисташка»
- 2 чайные ложки кукурузного крахмала
- 1 столовая ложка порошкового сахарозаменителя для глазури



Смешайте в кастрюле агар-агар с жидким сахарозаменителем, розовой водой и фисташковым ароматизатором. Доведите смесь до кипения, кипятите несколько минут и снимите с огня.

Выложите смесь в силиконовые прямоугольные формы. Дайте остыть.

Выложите кукурузный крахмал на разделочную доску. Извлеките лукум из формочек, положите на крахмал. Разрежьте на кубики и оставьте сушиться на всю ночь.

На следующий день положите кубики лукума в пластмассовый контейнер, наполненный кукурузным крахмалом и порошковым сахарозаменителем. Закройте крышкой и встряхните контейнер.

Употребить нужно за короткий срок, так как лукум быстро впитывает влагу и долго не хранится.

<sup>11</sup> Розовую воду можно приобрести в отделе восточных сладостей и специй. — Прим. ред.





## Пастила из тыквы

*Рецепт Ольги Новиковой*

- 500 г мякоти тыквы
- 2 чайные ложки молотого имбиря
- 2 чайные ложки молотой корицы
- порошковый сахарозаменитель по вкусу



20 минут



3-4 часа



Нарежьте тыкву маленькими квадратиками.

Положите ее в небольшую кастрюлю и приготовьте из нее пюре.

Добавьте специи и сахарозаменитель, хорошо перемешайте, чтобы не было комков. Снимите с огня.

Застелите противень пергаментной бумагой. Выложите сверху пюре тонким ровным слоем.

Сушите пастилу в духовке при температуре 50 °С (термостат 2) в течение нескольких часов, до полной готовности. Дверь духовки должна оставаться приоткрытой.

Когда пастила подсохнет, отделите ее от бумаги. Сверните в тонкий рулет и разрежьте на продолговатые куски. Пастила готова.





## Баварское пралине

- 4 листа желатина
- 12 г ванильного порошкового сахарозаменителя *Canderel*
- 1 чайная ложка ароматизатора «Ваниль»
- 4 яичных белка
- 400 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>12</sup>
- 40 капель ароматизатора «Орех»
- 1 щепотка соли



Положите желатин набухать в холодную воду.

Подогрейте воду на дне кастрюли, добавьте ароматизатор «Ваниль», затем набухший желатин, предварительно слив с него воду. Дайте желатину полностью раствориться, снимите с огня. Добавьте сахарозаменитель.

Взбейте белки, добавив щепотку соли. Аккуратно влейте в белки желатиновый сироп, не переставая помешивать. Добавьте творог и ароматизатор «Орех».

Выложите в форму для пудинга и поставьте в холодильник минимум на 2 часа.





## Молекулярный десерт «Банановый сплит»

- 4 листа желатина
- 5 столовых ложек мягкого плотного творога 0 %<sup>13</sup>
- 2 чайные ложки ароматизатора «Банан»
- 1 чайная ложка ароматизатора «Ваниль»
- 1 чайная ложка ароматизатора «Клубника»
- несколько капель ароматизатора «Орех»
- 30 капель желтого пищевого красителя
- 81 г порошкового сахарозаменителя Canderel (3 столовые ложки + 6 г для соуса)
- 60 мл обезжиренного молока
- 4 чайные ложки обезжиренного какао без сахара
- 2 яйца
- 150 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>14</sup>
- 1 щепотка соли



35 минут



12 часов



**За день до приготовления:** положите листья желатина в холодную воду и оставьте набухать. В маленькой миске смешайте мягкий творог, желтый пищевой краситель, ароматизатор «Банан» и 3 столовые ложки порошкового сахарозаменителя. Отставьте в сторону.

Достаньте желатин, слейте воду. Разогрейте молоко в маленькой кастрюле, добавьте листья желатина и дайте им полностью раствориться. Добавьте желатиновую смесь к банановой. Поставьте на всю ночь в холодильник.

Разбейте яйцо и отделите белок от желтка. Взбейте белок в густую пену, добавив щепотку соли. Смешайте 100 г сметанообразного творога, 4 г ванильного порошкового сахарозаменителя и желток. Разделите полученную смесь на 2 части, каждую положите в отдельный контейнер для заморозки: в первый контейнер добавьте 1 чайную ложку ароматизатора «Ваниль», во второй — чайную ложку

<sup>13</sup> См. примечание на с. 60.

<sup>14</sup> Там же.

ароматизатора «Клубника» (также можно использовать красный пищевой краситель). Добавьте в каждую смесь взбитый белок и поставьте оба контейнера в морозильную камеру.

**Перед подачей:** разбейте яйцо, отделите белок от желтка. Смешайте желток, какао, 2 г ванильного сахарозаменителя и несколько капель ароматизатора «Орех». Шоколадный соус готов.

Взбейте белок в густую пену, добавив щепотку соли, 50 г послащенного сметанообразного творога, чтобы сделать взбитые сливки по Дюкану (см. с. 60).

**Подача:** сформируйте ложкой для мороженого маленькие шарики желтого цвета и выложите на дно креманок для мороженого. Сформируйте остальные шарики с разными ароматизаторами. Добавьте 1 столовую ложку шоколадного соуса и украсьте взбитыми сливками по Дюкану.





## Компот из ревеня

- 500 г ревеня
- 2 чайные ложки ароматизатора «Ваниль»
- 4 чайные ложки кристаллической стевии
- 1 стакан воды



Вымойте ревень, отрежьте кончики, не очищая кожицу. (Можно использовать замороженный ревень.) Порежьте на кубики.

Выложите порезанные кубики в кастрюлю, залив стаканом воды и добавив ароматизатор «Ваниль». Варите на медленном огне около 20 минут, помешивая. Необходимо постоянно следить за ревенем, при необходимости добавьте воды.

В конце варки слейте излишек воды, добавьте стевию и попробуйте на вкус. Компот должен быть достаточно сладким и одновременно кислым. Для разнообразия можно добавить клубничный и/или розовый ароматизатор.





## Манговое ласси

- 4 натуральных сметанообразных йогурта 0 %
- 2 стакана обезжиренного молока
- 4 чайные ложки кристаллической стевии
- 1 чайная ложка ароматизатора «Манго»



10 минут



30 минут



Смешивайте все ингредиенты миксером в течение 2 минут.

Разлейте ласси в 4 больших стакана и поставьте в холодильник минимум на 30 минут. Подавайте холодным.

Можно использовать любой ароматизатор, идеально подходит фруктовый.





## Кофейно-молочный коктейль

- 400 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>15</sup>
- 500 мл обезжиренного молока
- 4 пакетика растворимого кофе (или 4 ложки кофе)
- 4 чайные ложки кристаллической стевии
- 1 столовая ложка ароматизатора «Ваниль»
- 4 кофейных зернышка



Поставьте творог в морозильную камеру на 1 час.

Смешайте миксером молоко, растворимый кофе, стевию и ароматизатор «Ваниль».

Добавьте творог и перемешивайте миксером еще 2 минуты. Разлейте по стаканам, добавьте трубочки для напитков и кофейные зерна для украшения. Можно также подавать коктейль с фирменными взбитыми сливками по Дюкану (см. с. 60).





## Сладкий суп из ревеня, вербены и мяты

- 600 г ревеня
- 400 мл воды
- 6 столовых ложек кристаллической стевии
- 1 чайная ложка сахарозаменителя
- 6 стеблей свежей вербены
- 8 листиков свежей мяты



Вымойте ревень, порежьте на средние куски толщиной 5 см. Снимите кожицу.

Отварите ревень в кастрюле с водой в течение 20 минут. В конце варки слейте излишек воды. Она должна приобрести розоватый оттенок. Добавьте стевию и снимите с огня.

Вымойте и высушите 3 стебелька вербены. Покрошите в суп. Вымойте и высушите 3 оставшихся стебелька для украшения. Вымойте, порежьте и добавьте в суп 4 листика мяты.

Дайте супу остыть, затем поставьте в холодильник на 30 минут. Попробуйте на вкус: суп должен быть достаточно сладким. При необходимости добавьте сахарозаменитель. Разлейте суп по глубоким тарелкам и украсьте вербеной и мятой.

Подавайте холодным.





## Кофейное гранитэ с корицей

- 500 мл черного горячего кофе
- 8 г ванильного порошкового сахарозаменителя *Canderel*
- 1 чайная ложка молотой корицы
- 3 зерна кардамона



10 минут



75 минут



Смешайте горячий кофе, сахарозаменитель и специи. Дайте остыть. Влейте смесь в глубокую тарелку и поставьте в морозильную камеру на 1 час.

Достаньте из морозильника, пропустите через блендер в течение 1 минуты.

Разлейте по стаканам и поставьте еще на 15 минут в морозильную камеру.





# Итальянское клубничное мороженое

- 3 яйца
- 1 щепотка соли
- 150 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>16</sup>
- 4 столовые ложки мягкого плотного творога 0 %<sup>17</sup>
- 2 столовые ложки жидкой сметаны 3 % (можно заменить жидким йогуртом)
- 1 чайная ложка кристаллической стевии
- 1 чайная ложка ароматизатора «Клубника» (можно заменить на любой другой)



Разбейте в миске яйца, отделив белки от желтков.

В миске смешайте два вида творога, сметану (или йогурт), кристаллическую стевию, ароматизатор и желтки.

Взбейте белки в густую пену, добавив щепотку соли. Смешайте их с ранее приготовленной смесью. Попробуйте получившееся на вкус: должно быть достаточно сладко. Поставьте в морозильную камеру минимум на 2,5 часа, выложив смесь в 2 креманки.

<sup>16</sup> См. примечание на с. 60.

<sup>17</sup> Там же.





## Ванильное эскимо

- 300 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>18</sup>
- 8 г ванильного порошкового сахарозаменителя *Canderel*
- 2 чайные ложки ароматизатора «Ваниль»

### Дополнительное оборудование:

- 4 пластмассовые формы для эскимо
- деревянные палочки



Смешайте творог с ароматизатором.

Добавьте сахарозаменитель, затем взбейте миксером.

Заполните формочки для эскимо, не забыв про палочки, и поставьте охлаждать в морозильную камеру на всю ночь.





## Мороженое «Сабайон»

- 3 яйца
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя *Canderel*
- 1 столовая ложка ароматизатора «Ваниль»
- 1 столовая ложка вазелинового масла (для приема внутрь)



15 минут



1 ночь



Поставьте охлаждаться креманки для мороженого в морозильную камеру.

Отделите белки от желтков. Взбейте белки в пену.

В миске смешайте желтки, ароматизатор и сахарозаменитель, пока смесь не начнет пениться. Добавьте струйкой вазелиновое масло и взбивайте до консистенции майонеза.

Аккуратно добавьте к смеси белки. Попробуйте на вкус: должно быть достаточно сладко. Разлейте по креманкам, поставьте в морозильную камеру на всю ночь.





## Жасминовое гранитэ

- 400 мл воды
- 2 столовые ложки кристаллической стевии
- цедра одного лимона (желательно био)
- 1 столовая ложка жасминового чая



Доведите до кипения воду вместе с цедрой лимона. Добавьте чай и оставьте настаиваться 8 минут.

Пропустите жидкость через марлю или мелкое сито, добавьте стевии. Попробуйте на вкус: жидкость должна быть достаточно сладкой. Поставьте охлаждаться в морозильную камеру.

Через 1 час перемешайте настой и лед, который начнет формироваться. Оставьте гранитэ в морозильной камере до полного формирования (около 1 часа).

Подавайте в креманках для мороженого или бокалах с десертной вилочкой (гранитэ представляет собой замороженный блок, который легче разделять именно вилкой).





## Сорбет из двух лимонов

- 2 лимона (желательно био)
- 2 лайма (желательно био)
- 500 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>19</sup>
- 3 чайные ложки кристаллической стевии

### Дополнительное оборудование:

- мороженица



Измельчите блендером цедру одного лайма. Добавьте творог, сок второго лайма и лимонов и стевию. Перемешайте все блендером.

Поставьте в морозильную камеру на 4 часа, затем пропустите через мороженицу в течение 5 минут.





# Кокосовый сорбет Антильских островов

- 3 яичных желтка
- 3 столовые ложки мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>20</sup>
- 1 столовая ложка жидкого сахарозаменителя
- 1 чайная ложка молотой корицы
- 1 щепотка молотого мускатного ореха
- цедра одного лимона (желательно био)
- 5 капель ароматизатора «Сливочное масло»
- 1 чайная ложка ароматизатора «Кокос»
- 10 капель ароматизатора «Ром»
- 300 мл обезжиренного молока
- 4 г агар-агара

## Дополнительное оборудование:

- мороженица



Смешайте миксером творог, желтки, сахарозаменитель, корицу, мускатный орех, цедру лимона и ароматизаторы.

Смешайте 150 мл молока с желтками. Отставьте в сторону.

Доведите до кипения оставшееся молоко в кастрюле. Добавьте агар-агар и перемешайте. Прокипятите еще несколько минут, продолжая помешивать, затем снимите с огня.

Добавьте струйкой горячее молоко в основную смесь, не переставая помешивать. Оставьте смесь в мороженице на 30 минут, пока она не затвердеет.





## Сладкие лепешки из овсяных отрубей

- 8 столовых ложек овсяных отрубей
- 4 столовые ложки пшеничных отрубей
- 8 столовых ложек мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>21</sup>
- 2 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 4 яйца



Отделите белки от желтков.

В небольшой миске смешайте все ингредиенты, кроме яичных белков, до получения однородной массы.

Взбейте белки в густую пену и соедините обе смеси.

Для первой лепешки налейте четверть полученной смеси в разогретую сковороду и обжаривайте около 5 минут на среднем огне. Переверните лепешку лопаточкой и обжаривайте еще 5 минут. Затем обжарьте остальные три лепешки.



ДЛЯ ШОКОЛАДНЫХ ЛЕПЕШЕК ДОБАВЬТЕ В СМЕСЬ 1 ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ ОБЕЗЖИРЕННОГО КАКАО.





## Сладкие оладушки с кленовым сиропом

- 2 яйца
- 3 столовые ложки овсяных отрубей
- 4 столовые ложки мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>22</sup>
- 2 чайные ложки порошкового сахарозаменителя
- 40 мл кленового сиропа без сахара



Смешайте в небольшой миске яйца, творог и овсяные отруби. Если смесь получилась слишком плотной, добавьте 1 столовую ложку обезжиренного молока.

Добавьте сахарозаменитель по вкусу.

Выложите массу столовой ложкой на предварительно разогретую сковородку для блинчиков, обжаривайте с двух сторон около 3–5 минут на среднем огне.

Полейте оладьи кленовым сиропом (или любым другим) перед подачей.





# Нежные блинчики

Рецепт Марины Ершовой

- 2 яйца
- 1 столовая ложка с горкой мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>23</sup>
- 3 столовые ложки обезжиренного молока
- 1 столовая ложка с горкой кукурузного крахмала
- сода на кончике ножа
- 2 таблетки сахарозаменителя
- соль по вкусу
- 50 мл крутого кипятка



Взбейте миксером яйца. Постепенно добавляйте творог, молоко, соль, измельченный в порошок сахарозаменитель, соду и крахмал. Смешайте до однородной консистенции. В самом конце влейте в смесь крутой кипяток и еще раз перемешайте.

Обжарьте блинчики на сковороде с каждой стороны до готовности, примерно по 1–2 минуты.

Готовые блинчики можно фаршировать любой начинкой, сладкой или соленой.





# Ледяные блинчики с шоколадом

## Ингредиенты для блинчиков:

- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 12 столовых ложек обезжиренного молока
- 2 целых яйца

## Ингредиенты для крема:

- 4 желтка
- 12 столовых ложек обезжиренного молока
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- 20 капель ароматизатора «Шоколад»
- 4 чайные ложки обезжиренного какао
- 2 полные столовые ложки порошкового сахарозаменителя



**Шоколадный крем:** растворите 1 столовую ложку кукурузного крахмала в небольшом количестве обезжиренного молока. Подогрейте в кастрюле остальное молоко, добавив ароматизатор и какао. Смешайте 4 желтка с сахарозаменителем, добавьте оставшийся крахмал. Медленно выливайте в полученную смесь горячее молоко, постоянно помешивая деревянной ложкой. Вылейте обратно в кастрюлю. Варите крем в течение 3 минут, постоянно помешивая деревянной ложкой. Дайте крему остыть.

**Блинчики:** смешайте в небольшой миске овсяные отруби, молоко и яйца. Смажьте антипригарную сковородку маслом, разотрите салфеткой. Выложите тесто тонким слоем на сковородку и обжарьте 4 блинчика с двух сторон. Выложите блинчики на пищевую пленку.

Намажьте каждый блинчик холодным кремом, сверните в рулетики и поставьте в морозильник на час. Удалите пленку перед подачей.





## Булочки из двух видов отрубей

- 4 столовые ложки кукурузного крахмала
- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 2 столовые ложки пшеничных отрубей
- 1 пакетик сухих дрожжей (11 г)
- 4 яйца
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 8 столовых ложек мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>24</sup>
- несколько капель ароматизатора «Апельсин»
- 10 капель ароматизатора «Сливочное масло»



Разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6).

Смелите овсяные и пшеничные отруби в муку.

Смешайте кукурузный крахмал, отруби и сухие дрожжи. Добавьте яйца, сахарозаменитель, творог и ароматизаторы. Тщательно перемешайте.

Разлейте тесто по силиконовым формам для маффинов и выпекайте 10–15 минут, посматривая, чтобы булочки не подгорели. Дайте остыть в закрытой духовке.





# Фирменная ромовая баба по Дюкану

## Ингредиенты для теста:

- 4 целых яйца
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 2 столовые ложки пшеничных отрубей
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- 1 пакетик сухих дрожжей (11 г)
- 160 мл обезжиренного молока
- 1 щепотка соли



## Ингредиенты для сиропа:

- 1 стакан воды
- 4 г ванильного сахарозаменителя Canderel
- 2 чайные ложки ароматизатора «Ром»

20 минут



## Ингредиенты для взбитых сливок:

- 2 яичных белка
- 200 г мягкого сметанообразного творога<sup>25</sup>
- 1 чайная ложка ароматизатора «Ваниль»
- 8 г ванильного порошкового сахарозаменителя Canderel
- 1 щепотка соли

20 минут



**Тесто:** разбейте в миску яйца, отделите желтки от белков. Смешайте желтки с порошковым сахарозаменителем, кукурузным крахмалом, отрубями, дрожжами и обезжиренным молоком. В другой посуде взбейте 4 белка в очень густую пену, добавив щепотку соли. Соедините обе смеси и разлейте в 4 жестяные формочки для ромовой бабы. Выпекайте в духовке 20 минут при температуре 180 °С (термостат 6).

**Ромовый сироп:** смешайте 1 стакан воды, 4 г ванильного сахарозаменителя Canderel и 2 чайные ложки ароматизатора «Ром». Разогрейте все в небольшой кастрюле.

Извлеките ромовые бабы из формочек и полейте каждую сиропом.

**Взбитые сливки по Дюкану:** смешайте творог, ароматизатор «Ваниль» и 8 г ванильного порошкового сахарозаменителя Canderel. Взбейте белки в очень густую пену, добавив щепотку соли. Аккуратно смешайте белки с творогом и поставьте смесь в холодильник.

Перед подачей покройте ромовые бабы приготовленными сливками.





# Ватрушки

*Рецепт Марины Ершовой*

- 400 г сухого рассыпчатого творога 0 %<sup>26</sup>
- 4 яйца среднего размера
- 1 пакетик разрыхлителя (10 г)
- порошковый сахарозаменитель по вкусу
- 1 щепотка соли
- ванилин на кончике ножа



Разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6).

Смешайте в глубокой миске все ингредиенты: творог, разрыхлитель, сахарозаменитель, ванилин, соль и яйца. Отставьте в сторону на 10 минут. Затем еще раз вымесите тесто.

Выложите на противень пергаментную бумагу и смочите ее водой (чтобы ватрушки не прилипали).

Сформируйте из теста крупные шарики и выложите на бумагу на одинаковом расстоянии друг от друга. Выпекайте 20–30 минут.

Выложите готовые ватрушки на блюдо. Подавайте с сиропом без сахара, с мягким творожком или с фруктовым йогуртом.





## Французское печенье «Мадлен»

- 12 столовых ложек мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>27</sup>
- 8 яиц
- 8 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- 12 столовых ложек овсяных отрубей
- 8 столовых ложек кукурузного крахмала без горки
- 2 пакетика сухих дрожжей (по 11 г)
- 8 капель ароматизатора «Апельсин»



Разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6).

Взбейте в миске яйца с сахарозаменителем до получения белой пенящейся массы.

Постепенно добавьте творог, отруби, кукурузный крахмал, смешанный с дрожжами, в конце введите ароматизатор. Продолжайте взбивать до получения однородной массы.

Дайте постоять полчаса-час. Затем разлейте тесто по силиконовым формам.

Запекайте 15–20 минут.

Дайте печенью остыть в формочках.

Печенье можно хранить в металлической коробке несколько дней.





## Шоколадное печенье

- 8 яиц
- 4 чайные ложки обезжиренного какао
- 2 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 1 столовая ложка ароматизатора «Ваниль»
- 8 столовых ложек овсяных отрубей
- 4 столовые ложки пшеничных отрубей
- 1 щепотка соли



Разогрейте духовку до 180 °C (термостат 6).

Отделите белки от желтков.

В миске смешайте 8 желтков, сахарозаменитель, какао, ароматизатор и отруби.

В другой миске взбейте белки до очень густой пены, добавив щепотку соли, и аккуратно соедините обе смеси.

Выложите ложкой кружочки в плоскую форму для выпечки.

Выпекайте около 15–20 минут, посматривая за процессом.





## Кофейные меренги

- 3 белка
- 1 щепотка соли
- 6 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- 2 столовые ложки обезжиренного какао
- 2 столовые ложки крепкого кофе



10 минут



15 минут



Взбейте белки в очень густую пену, добавив щепотку соли.

Насыпьте по всей поверхности сахарозаменитель вместе с какао, затем кофе. Продолжайте взбивать еще 30 секунд.

Выложите ложечкой маленькие кружки на силиконовом коврике или противне.

Выпекайте при температуре 150 °C (термостат 5).





## Кокосовые острова

- 8 столовых ложек овсяных отрубей
- 4 столовые ложки пшеничных отрубей
- 2 чайные ложки жидкого сахарозаменителя
- 30 капель ароматизатора «Кокос»
- 8 яиц
- 1 щепотка соли



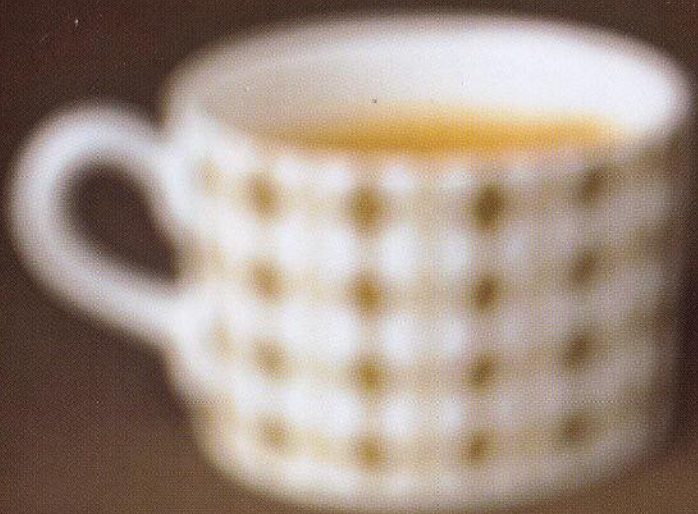
Отделите белки от желтков.

Смешайте отруби, ароматизатор, сахарозаменитель и яичные желтки.

Взбейте яичные белки в густую пену, добавив щепотку соли.

Постепенно примешивайте к смеси яичные белки, пока она не станет достаточно плотной.

Сформируйте 4 «островка», выпекайте в течение 15 минут при температуре 210 °C (термостат 7).





## Миндально-ореховое печенье

- 4 яичных белка
- 1 щепотка соли
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 8 столовых ложек овсяных отрубей
- 1 чайная ложка ароматизатора «Орех»



Разогрейте духовку до 150 °С (термостат 6).

Отделите белки от желтков. Взбейте белки в густую пену, добавив щепотку соли.

В другой миске смешайте ароматизатор, сахарозаменитель и овсяные отруби. Оставьте 1 столовую ложку отрубей для обсыпки печенья.

Аккуратно соедините белки с этой смесью. Наполните ею кондитерский мешок и сформируйте одинаковые маленькие горки на противне, проложенном пергаментной бумагой для выпечки, или на силиконовом коврике.

Посыпьте оставшимися отрубями до выпекания. Выпекайте в течение 15 минут.





## Печенье «Амаретти»

- 1 яичный белок
- 1 щепотка соли
- 8 столовых ложек овсяных отрубей
- 6 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- 2 чайные ложки ароматизатора «Горький миндаль»



Разогрейте духовку до 200 °C (термостат 6/7).

Взбейте яичный белок в густую пену, добавив щепотку соли, а затем, продолжая взбивать, 6 столовых ложек сахарозаменителя, пока не получится плотное и липкое тесто для безе.

Смешайте полученное тесто с овсяными отрубями и добавьте ароматизатор. Тщательно перемешайте.

Сформируйте 8 шариков около 3 см в диаметре при помощи двух столовых ложек и выложите на пергаментную бумагу для выпечки.

Выпекайте в течение 20 минут, посматривая за духовкой.

Печенье должно получиться хрустящим снаружи и мягким внутри. Дайте остыть в духовке.





## Творожное печенье с корицей

*Рецепт Оксаны Лазуковой*

- 2 яйца
- 500 г сухого рассыпчатого творога 0 %<sup>28</sup>
- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- 6 столовых ложек сухого обезжиренного молока
- 1 пакетик сухих дрожжей (11 г)
- 80 мл обезжиренного молока
- сахарозаменитель по вкусу
- 0,5 чайной ложки корицы



45 минут



10 минут



Разогрейте молоко до 40 °С. Добавьте пару таблеток сахарозаменителя, предварительно измельченного в порошок, и дрожжи. Перемешайте, чтобы дрожжи растворились, дайте молоку забродить. Все остальные ингредиенты смешайте в отдельной посуде, добавьте молоко и хорошо перемешайте. Должна получиться густая масса. Затем поставьте тесто в теплое место примерно на 30–40 минут, чтобы оно поднялось.

Разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6). Когда тесто поднимется, маленькими ложками аккуратно выложите его на противень шариками, не слишком близко друг к другу. Выпекайте 8–10 минут, посматривая, чтобы печенье не подгорело.





# Тирамису «The Residence»

## Ингредиенты для крема:

- 400 мл обезжиренного молока
- 4 столовые ложки без горки порошкового сахарозаменителя
- 1 желток
- 2 целых яйца
- половина стручка ванили
- 3 столовые ложки кукурузного крахмала
- 200 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>29</sup>

## Ингредиенты для бисквитного коржа:

- 1 целое яйцо
- 2,5 столовой ложки порошкового сахарозаменителя без горки
- 1 чайная ложка ароматизатора «Ваниль»
- цедра половины лимона (желательно био)
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 2 г сухих дрожжей
- 50 мл кофе для пропитки бисквита
- 2 столовые ложки обезжиренного какао без сахара

**Крем:** вскипятите молоко со стручком ванили, разрезанным пополам. Разведите часть кукурузного крахмала в небольшом количестве холодного молока. Взбейте венчиком все яйца (2 целых яйца и 1 желток) с сахарозаменителем, добавьте оставшуюся часть кукурузного крахмала, затем треть горячего молока. Вылейте эту смесь в оставшуюся часть молока, смешайте и поставьте на огонь, не переставая помешивать, пока крем не загустеет. Возьмите 200 г творога и добавьте в крем.

**Бисквит:** разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6). Отделите желток от белка. Натрите на терке цедру половины лимона. В миске взбейте венчиком желток, добавив сахарозаменитель и ароматизатор, пока смесь не станет похожа на крем. Добавьте цедру ли-



30 минут



10 минут



минимум  
30 минут



мона, кукурузный крахмал и дрожжи. Взбейте белок в густую пену и соедините с кремом. Выложите пергаментную бумагу на противень, положите сверху слой бисквита и выпекайте около 10 минут. Отделите от бумаги и дайте остыть на противне.

Разрежьте бисквит на кружки, выложите бисквиты в креманки и пропитайте их кофе. Добавьте в каждую креманку слой крема и посыпьте какао. Сделайте 3 слоя, посыпьте какао и поставьте в холодильник минимум на 30 минут перед подачей.



БЛАГОДАРИМ ОТЕЛЬ «THE RESIDENCE» И ШЕФ-ПОВАРА-КОНДИТЕРА ФЕКЕРА ЖЛАССИ (FEKER JLASSI) ЗА ЭТОТ ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ.





## Заварные пирожные с кремом

### Ингредиенты для теста:

- 4 яйца
- 1 щепотка соли
- 2 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 100 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>30</sup>
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- 2 чайные ложки ароматизатора «Ваниль»
- 2 чайные ложки дрожжей



30 минут



20 минут



12 часов



### Ингредиенты для крема:

- 0,5 л обезжиренного молока
- 4 яичных желтка
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- 2 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 2 чайные ложки ароматизатора «Ваниль»

**Тесто:** Отделите желтки от белков. Взбейте 4 белка в густую пену, добавив щепотку соли. В другой миске смешайте 4 желтка с кукурузным крахмалом, сахарозаменителем, творогом, ароматизатором и дрожжами, пока смесь не станет однородной. Аккуратно соедините с белками, перемешайте. Разлейте по формам для мини-маффинов и выпекайте 15 минут при температуре 210 °C (термостат 7). Дайте остыть.

**Крем:** разогрейте 450 мл молока, добавив ароматизатор, на медленном огне. В это время смешайте в миске 50 мл оставшегося молока, 4 желтка, кукурузный крахмал и сахарозаменитель. Добавьте эту смесь в горячее молоко, не переставая помешивать крем до полного загустения. Снимите с огня и продолжайте помешивать несколько минут. Дайте остыть. Срежьте верхушку у пирожных и сделайте ложкой небольшое углубление. Начините кремом при помощи кондитерского мешка, накройте верхушкой. Поставьте в холодильник.





## Воздушные вафли с лимонным вкусом

- 2 целых яйца
- 4 белка
- 1 щепотка соли
- 4 столовые ложки кукурузного крахмала
- 1 пакетик сухих дрожжей (11 г)
- 4 столовые ложки мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>31</sup>
- 2 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 20 мл лимонного сиропа без сахара или ароматизатора «Лимон»



Взбейте в миске белки до густой пены, добавив щепотку соли.

В другой миске смешайте остальные ингредиенты: яйца, крахмал, творог, сахарозаменитель, дрожжи, сироп или ароматизатор.

Как только смесь станет равномерной, добавьте в нее яичные белки и аккуратно перемешайте.

Разогрейте вафельницу, проведите по жарочным плитам слегка промасленной бумагой.

Выпекайте вафли.





## Шоколадные корзиночки

### Ингредиенты для корзинок:

- 3 яйца
- 1 чайная ложка порошкового сахарозаменителя
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 10 капель ароматизатора «Черный шоколад»
- 1 щепотка соли

### Ингредиенты для начинки:

- 7 столовых ложек сухого обезжиренного молока
- 1 столовая ложка обезжиренного какао
- 8 г ванильного порошкового сахарозаменителя *Canderel*
- 2 яйца
- 3 столовые ложки обезжиренного молока
- 5 капель ароматизатора «Орех»
- 5 капель ароматизатора «Белый шоколад»



15 минут



35 минут



минимум  
2 часа



**Корзинки:** разогрейте духовку до 150 °С. Отделите белки от желтков. Взбейте белки в густую пену, добавив щепотку соли. Добавьте порошковый сахарозаменитель и взбивайте еще несколько минут. В другой миске смешайте 3 желтка с кукурузным крахмалом. Добавьте ароматизатор «Черный шоколад» и энергично смешайте с желтками. Аккуратно соедините белки с желтками. Выложите тесто на прямоугольный противень, чтобы поверхности хватило для четырех корзиночек. Поставьте в духовку на 10 минут, но не запекайте тесто до конца. Достаньте из духовки, выложите на разделочную доску и вырежьте стаканом круглые коржи для тарталеток размером с маленькую формочку для выпечки. Выложите тесто на дно формочек и приготовьте начинку.

**Начинка:** в миске смешайте 5 столовых ложек сухого обезжиренного молока, 1 столовую ложку обезжиренного какао, 6 г ванильного сахарозаменителя *Canderel*, 1 желток, 5 капель ароматизатора «Орех» и 2 столовые ложки обезжиренного молока. Энергично взбейте венчиком и отставьте в сторону.

В другой миске смешайте 2 столовые ложки сухого обезжиренного молока (предварительно измельчите молоко до состояния муки, чтобы не было комочков), 2 г ванильного сахарозаменителя Canderel, 1 желток, 5 капель ароматизатора «Белый шоколад» и 1 столовую ложку обезжиренного молока. Взбейте венчиком.

**Для узора:** выложите начинку с обезжиренным какао на корзинки, затем добавьте несколько капель смеси с белым шоколадом сверху. Смешайте поверхности смесей зубочисткой или деревянной лопаточкой для получения разводов.

Поставьте корзиночки в холодильник минимум на 2 часа.





## Кофейные эклеры

### Ингредиенты для теста:

- 2 яйца
- 1 щепотка соли
- 1 чайная ложка жидкого сахарозаменителя
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 1 чайная ложка сухих дрожжей
- 1 чайная ложка ароматизатора «Ваниль»

### Ингредиенты для крема:

- 200 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>32</sup>
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 2 пакетика растворимого кофе
- 1 пакетик агар-агара (2 г)
- 50–70 мл обезжиренного молока

### Ингредиенты для глазури:

- 1 белок
- 8 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- 1 чайная ложка ароматизатора «Кофе»
- 3 столовые ложки сухого обезжиренного молока



30 минут



18 минут



минимум  
2 часа



**Тесто:** разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6). Отделите желтки от белков. Взбейте белки в густую пену, добавив щепотку соли. В другой миске смешайте желтки, сахарозаменитель, кукурузный крахмал, сухие дрожжи и ароматизатор «Ваниль». Аккуратно добавьте к смеси взбитые белки. Сформируйте на пергаментной бумаге 4 длинные полоски из полученного теста (или 8 маленьких). Выпекайте 15 минут. Достаньте эклеры из духовки, дайте остыть и разрежьте вдоль длинным острым ножом на две половинки.

**Крем:** смешайте в большой миске творог, сахарозаменитель и растворимый кофе. В небольшой кастрюле разогрейте обезжиренное молоко, добавьте агар-агар и доведите до кипения. Снимите с огня и тщательно перемешайте.

<sup>32</sup> См. примечание на с. 60.

**Глазурь:** необходимо смолоть в муку сухое молоко, чтобы в смеси не образовались комочки. Смешайте в миске белок и сахарозаменитель. Добавьте 1 чайную ложку кофейного ароматизатора, затем струйкой сухое обезжиренное молоко. Готовьте до получения густой глазури.

Намажьте каждую половинку эклера кремом и соедините их. Затем полейте пирожные глазурью и поставьте в холодное место.





## Сладкие тосты

### Ингредиенты для хлеба:

- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 1 пакетик сухих дрожжей (11 г)
- 2 столовые ложки мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>33</sup>
- 2 яйца

### Ингредиенты для кляра:

- 2 яйца
- 200 мл обезжиренного молока
- 8 г ванильного порошкового сахарозаменителя *Canderel*
- 2 чайные ложки ароматизатора «Ваниль»
- молотая корица по вкусу



20 минут



10 минут



**Хлеб:** нужно смолоть овсяные отруби в муку. Добавьте к отрубям остальные ингредиенты, смешайте. Выложите смесь в прямоугольный контейнер для микроволновой печи. Выпекайте в микроволновой печи 4 минуты на максимальной мощности. Отделите от формы и разрежьте на тонкие хлебцы.

**Кляр:** разбейте яйца в глубокую тарелку, добавьте ванильный сахарозаменитель, молоко, ароматизатор «Ваниль» и корицу. Взбейте все вилкой.

Обмакните хлебцы в кляр. Поставьте сковородку на сильный огонь, смажьте несколькими каплями масла, протрите салфеткой. Обжарьте хлебцы с каждой стороны по 1–2 минуты на среднем огне. Дайте остыть и подавайте к столу.





## Конфеты из фиалки и смородины

- 200 мл минеральной воды
- 2 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 2 г агар-агара
- ароматизатор «Фиалка» (можно заменить на любой ягодный)
- ароматизатор «Черная смородина»
- пищевой краситель (по желанию)



Вскипятите 100 мл воды в небольшой кастрюле.

Разведите в кипящей воде половину агар-агара, ароматизатор «Фиалка» (или ягодный), 1 ложку сахарозаменителя и пищевой краситель. Продолжайте кипятить еще 1 минуту.

Вылейте смесь в силиконовые формочки для льда. Дайте остыть и поставьте в холодильник минимум на 3 часа. Затем извлеките из формочек. Посыпьте сахарозаменителем по вкусу.

Проделайте ту же операцию с ароматизатором «Черная смородина».



КОНФЕТЫ МОЖНО ДЕЛАТЬ С ЛЮБЫМ АРОМАТИЗАТОРОМ, А ТАКЖЕ С КОКА-КОЛОЙ ЛАЙТ (РЕЦЕПТ МАРМЕЛАДА ИЗ КОКА-КОЛЫ ЛАЙТ ПРИВЕДЕН В КНИГЕ «350 РЕЦЕПТОВ ДИЕТЫ ДЮКАН»).





## Кокосовые конфеты «Мой ангел»

Рецепт Лены Кноль

- 3 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- 2 столовые ложки овсяных отрубей
- 2 столовые ложки мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>34</sup>
- 1 чайная ложка порошкового желатина
- 1,5 столовой ложки обезжиренного молока
- сахарозаменитель по вкусу
- 4 капли ароматизатора «Кокос»



Растворите желатин в молоке согласно инструкции на упаковке. Разогрейте на огне, не доводя до кипения.

Смешайте все остальные ингредиенты, кроме отрубей, в небольшой миске. Добавьте в смесь желатин, вымесите тесто, оставьте массу загустевать на 5–10 минут.

Из полученного теста сформируйте чайной ложкой шарики и аккуратно обваляйте в отрубях.





## Трюфели

- 4 чайные ложки обезжиренного какао без сахара (еще немного потребуется для украшения)
- 1 столовая ложка мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>35</sup>
- 5 столовых ложек обезжиренного сухого молока
- 2 яичных желтка
- 5 капель ароматизатора «Сливочное масло»
- 3 столовые ложки порошкового сахарозаменителя Canderel



Смешайте 4 чайные ложки обезжиренного какао без сахара со столовой ложкой творога до получения густого крема.

Добавьте яичные желтки, ароматизатор и сахарозаменитель. Смешайте. Добавьте одну за другой 5 ложек сухого обезжиренного молока для получения твердой массы. Если не получается хорошо смешивать, добавьте 1 ложку воды. Если смесь получится слишком жидкой, добавьте немного сухого молока.

Сформируйте двумя ложками маленькие шарики, выложите на тарелку, предварительно покрыв ее пергаментной бумагой.

Поставьте охлаждаться в холодильник минимум на 4 часа.

Перед подачей насыпьте в небольшую тарелку обезжиренное какао, раскатайте в нем трюфели, пока они полностью не покроются тонким слоем какао.





## Шоколадно-мандариновый батончик из отрубей

- 8 столовых ложек овсяных отрубей
- 7 столовых ложек сухого обезжиренного молока
- 6 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- 4 чайные ложки обезжиренного какао без сахара
- 1 столовая ложка мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>36</sup>
- 3 столовые ложки воды
- 2 чайные ложки ароматизатора «Мандарин»



15 минут



минимум 1,5 часа



В маленькой миске смешайте овсяные отруби, 4 столовые ложки сухого обезжиренного молока, 3 столовые ложки порошкового сахарозаменителя, 2 столовые ложки воды и ароматизатор до получения однородной массы (теста).

Выложите на дно прямоугольного контейнера пищевую пленку, сверху равномерно распределите слой теста. Поставьте в морозильную камеру минимум на полчаса.

В миске смешайте какао, 3 столовые ложки сухого обезжиренного молока, 3 столовые ложки сахарозаменителя, 1 столовую ложку творога. При необходимости добавьте 1 столовую ложку воды, чтобы смесь стала полужидкой.

Аккуратно вылейте полученную смесь на тесто и поставьте в морозильную камеру минимум на 1 час.

Когда тесто затвердеет, отделите батончики от пленки и разрежьте на 4 части. Храните в прохладном месте.





## Овсяные шайбы

- 8 яиц
- 1 чайная ложка жидкого сахарозаменителя
- 8 столовых ложек овсяных отрубей
- 8 столовых ложек мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>37</sup>
- 1 столовая ложка ароматизатора «Ваниль»
- 10 капель ароматизатора «Сливочное масло»



Отделите белки от желтков.

Смешайте яичные желтки, ароматизаторы, сахарозаменитель, творог и овсяные отруби.

Взбейте яичные белки в густую пену и аккуратно соедините с желтками.

Вылейте смесь ложкой на силиконовый коврик-шаблон (идеально подходит коврик-шаблон, предназначенный для французского печенья «Макарон» (маленькие миндальные печенья)).

Выпекайте 15 минут в духовке при температуре 150 °C (термостат 5).





# Маффины

- 4 яйца
- 12 столовых ложек овсяных отрубей
- 4 столовые ложки мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>38</sup>
- 1 столовая ложка жидкого сахарозаменителя
- 0,5 пакетика сухих дрожжей (5 г)
- на выбор: лимонная цедра, корица (1 чайная ложка), растворимый кофе (1 столовая ложка), обезжиренное какао (4 чайные ложки), ароматизатор «Фисташка» или «Апельсин» (1 столовая ложка)



Разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6).

Отделите белки от желтков.

Взбейте белки в густую пену.

Смешайте остальные ингредиенты: желтки, отруби, творог, дрожжи, сахарозаменитель. Затем аккуратно влейте взбитые белки. Добавьте выбранный ароматизатор.

Разлейте смесь по силиконовым формочкам для маффинов и выпекайте в течение 20–30 минут, посматривая за процессом.





## Тыквенные маффины

- 9 столовых ложек овсяных отрубей
- 1 пакетик сухих дрожжей (11 г)
- 200 г тыквы
- 1 щепотка мускатного ореха
- 3 столовые ложки обезжиренного сухого молока
- 6 столовых ложек без горки порошкового сахарозаменителя
- 1 щедрая щепотка корицы
- 4 столовые ложки мягкого сметанообразного творога 0%<sup>39</sup>
- 4 яйца
- 2 чайные ложки ароматизатора «Ром» (по желанию)



В миске смешайте отруби, дрожжи, сахарозаменитель, сухое обезжиренное молоко, корицу, предварительно протертую тыкву и мускатный орех. Перемешайте и добавьте творог, яйца и ароматизатор. Еще раз перемешайте.

Разлейте смесь по силиконовым формочкам для маффинов.

Поставьте формочки на противень и выпекайте 30–40 минут при температуре 180 °С (термостат 6). Дайте остыть в духовке перед подачей.





## Французский маффин с горячим шоколадом

- 3 яйца
- 3 столовые ложки кукурузного крахмала
- 150 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>40</sup>
- 3 чайные ложки обезжиренного какао без сахара
- 1,5 столовой ложки жидкого сахарозаменителя
- 1 чайная ложка сухих дрожжей



Смешайте все ингредиенты блендером и выложите в маленькую форму для микроволновой печи. Накройте крышкой или пищевой пленкой.

Поставьте в микроволновую печь на 6 минут при максимальной мощности.

Можно также выпекать в духовке без крышки в течение 6–10 минут.





# Кофейно-ореховый рулет

## Ингредиенты для бисквита:

- 3 целых яйца
- 8 столовых ложек кукурузного крахмала
- 2 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 10 капель ароматизатора «Ваниль»
- щепотка соли

## Ингредиенты для начинки:

- 2 яичных белка
- 2 чайные ложки растворимого кофе
- 100 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>41</sup>
- 10 капель ароматизатора «Орех»
- 2 столовые ложки сахарозаменителя
- щепотка соли



20 минут



20 минут



**Бисквит:** разогрейте духовку до 180 °C (термостат 6).

Отделите белки от желтков. Взбейте 3 желтка с 8 столовыми ложками кукурузного крахмала. Добавьте ароматизатор «Ваниль».

В миске взбейте 3 белка в густую пену, добавив щепотку соли и 2 столовые ложки сахарозаменителя.

Аккуратно добавьте взбитые белки к первой смеси. Выложите смесь ровным слоем на прямоугольное жаропрочное блюдо и выпекайте 15–20 минут.

**Начинка:** взбейте белки в густую пену, добавив щепотку соли.

Смешайте в отдельной миске творог, 2 столовые ложки сахарозаменителя, добавьте 2 чайные ложки кофе и 10 капель ароматизатора «Орех». Аккуратно введите белки.

Когда бисквит будет готов, намажьте его начинкой и сверните в рулет. Поставьте в холодное место.





# Шоколадно-малиновые и шоколадно-мятные капкейки

## Ингредиенты для теста:

- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 2 столовые ложки пшеничных отрубей
- 4 чайные ложки обезжиренного какао
- 2 чайные ложки жидкого сахарозаменителя
- 1 пакетик сухих дрожжей (11 г)
- 2 столовые ложки мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>42</sup>
- 2 яйца
- 2 желтка



## Ингредиенты для глазури:

- 2 белка
- 10 чайных ложек порошкового сахарозаменителя
- 4 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- пищевые красители: красный/розовый, зеленый
- ароматизатор «Малина»
- ароматизатор «Перечная мята»

15 минут



15 минут



2 часа



Разогрейте духовку до 180 °C (термостат 6). Смешайте в миске овсяные отруби, пшеничные отруби, какао и жидкий сахарозаменитель. Добавьте дрожжи и творог. Разбейте 2 яйца, отделите желтки от белков. Добавьте к смеси желтки, а также 2 целых яйца. Отложите оставшиеся белки они потребуются для глазури. Разлейте тесто в силиконовые формы для маффинов и выпекайте 15 минут.

**Глазурь:** смелите сухое молоко, чтобы в смеси не было комочков. Смешайте порошковый сахарозаменитель с белками. Разлейте в 2 миски. В первую миску добавьте красный/розовый пищевой краситель и ароматизатор «Малина», во вторую — зеленый краситель и мятный ароматизатор. Аккуратно высыпьте в каждую миску сухое молоко, помешивая, пока не получится густая смесь.

Покройте готовые маффины глазурью, поставьте в холодильник.





## Шоколадное величество

- 6 столовых ложек овсяных отрубей
- 5 яиц
- 3 столовые ложки мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>43</sup>
- 6 столовых ложек сухого обезжиренного молока
- 2 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 1 пакетик сухих дрожжей (11 г)
- 4 чайные ложки обезжиренного какао
- 10 капель ароматизатора «Горький миндаль»
- 10 капель ароматизатора «Орех»



Смешайте все ингредиенты.

Выложите тесто в форму для кексов и выпекайте 30 минут при температуре 200 °С (термостат 6/7).





## Итальянский шоколадный кекс

- 4 яйца
- 5 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- 2 чайные ложки обезжиренного какао
- цедра одного апельсина (желательно био)
- 40 г кукурузного крахмала



Разогрейте духовку до 180 °C (термостат 6).

Отделите белки от желтков.

Взбейте белки в пену.

Смешайте желтки, какао и сахарозаменитель, затем добавьте цедру апельсина и кукурузный крахмал. Аккуратно смешайте с белками.

Выложите тесто в форму для выпечки на пергаментную бумагу и выпекайте 20 минут, пока кекс не подрумянится.





## Мраморный шоколадно-грушевый кекс

- 6 яиц
- 6 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- 20 капель ароматизатора «Сливочное масло»
- 10 столовых ложек мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>44</sup>
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- 2 чайные ложки сухих дрожжей
- 22 г протеинового порошка
- 20 капель ароматизатора «Груша»
- 2 чайные ложки обезжиренного какао без сахара
- 1 щепотка соли



Разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6).

Отделите белки от желтков.

10 минут



Смешайте желтки с сахарозаменителем, ароматизатором «Сливочное масло» и творогом. Добавьте кукурузный крахмал, сухие дрожжи и протеиновый порошок.

45 минут



В отдельной миске взбейте белки в густую пену, добавив щепотку соли, затем аккуратно соедините с первой смесью.

Выложите тесто в 2 разных контейнера. В первый добавьте обезжиренное какао, во второй — грушевый ароматизатор.



Выложите тесто в силиконовую форму для выпечки, чередуя слои для получения «мраморного» эффекта.

Выпекайте 45 минут, посматривая за духовкой.



**ПРОТЕИНОВЫЙ ПОРОШОК ДОПУСКАЕТСЯ НА ДИЕТЕ, НО ЕГО ПОСТОЯННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ НЕ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ! ЕГО МОЖНО ПРИОБРЕСТИ В МАГАЗИНЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ИЛИ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ.**





## Апельсиновый кекс

- 8 столовых ложек мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>45</sup>
- 2 яйца
- 3 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 6 столовых ложек без горки кукурузного крахмала
- 0,5 пакетика сухих дрожжей (5 г)
- 10 капель ароматизатора «Апельсин»
- цедра одного лимона (желательно био)
- 4 столовые ложки сухого обезжиренного молока



Тщательно смешайте все ингредиенты до получения однородного теста.

Выложите тесто в форму для кексов.

Выпекайте в течение 30 минут при температуре 160 °С (термостат 5), посматривая, чтобы кекс не подгорел.





## Воздушный кекс

- 4 яйца
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- цедра целого лимона
- 40 г кукурузного крахмала



10 минут



20 минут



Разогрейте духовку до 180 °C (термостат 6).

Отделите белки от желтков.

Взбейте белки в густую пену.

Смешайте желтки и сахарозаменитель, добавьте цедру лимона и кукурузный крахмал. Аккуратно смешайте с белками.

Выложите круглую форму бумагой для выпечки и вылейте на нее тесто. Выпекайте 20 минут, пока кекс не покроется легкой золотистой корочкой.





## Йогуртовый кекс

- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 5 яиц
- 1 натуральный или ароматизированный йогурт 0 %
- 6 столовых ложек сухого обезжиренного молока
- 2 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 1 пакетик сухих дрожжей (11 г)
- ароматизатор на выбор: «Ваниль», «Апельсин» или любой другой



Разогрейте духовку до 200 °C (термостат 6/7).

Смелите отруби в муку в кофемолке или блендере.

Смешайте между собой все ингредиенты.

Выложите тесто в форму для кексов и выпекайте 35 минут при температуре 180 °C (термостат 6).





## Быстрый кекс в микроволновой печи

*Рецепт Ольги Александровой*

- 6 столовых ложек овсяных отрубей
- 2 столовые ложки пшеничных отрубей
- 1 целое яйцо
- 3 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- 0,5 столовой ложки обезжиренного молока
- 1,5 столовой ложки порошкового сахарозаменителя
- разрыхлитель на кончике ножа
- 20 мл сиропа шиповника без сахара (можно заменить на другой вкус)



5 минут



4 минуты



Отруби необходимо смолоть в муку. После этого тщательно смешайте все ингредиенты, кроме сиропа.

Вылейте тесто до середины формы, подходящей для микроволновой печи. Можно разлить его по широким стеклянным бокалам.

Выпекайте на самой высокой мощности в течение 3–4 минут.

Извлеките из формы и полейте сиропом. Подавайте теплым.





## Морковный сладкий кекс

- 250 г моркови
- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 3 яйца
- 2 чайные ложки жидкого сахарозаменителя
- 1 чайная ложка молотой корицы
- 1 чайная ложка сухих дрожжей
- 1 чайная ложка ароматизатора «Ром»
- цедра одного лимона (желательно био)



Разогрейте духовку до 180 °C (термостат 6).

Отделите белки от желтков.

В миске смешайте желтки и сахарозаменитель.

Добавьте корицу, ароматизатор, овсяные отруби, дрожжи, мелко протертую на терке морковь и цедру лимона.

Взбейте белки в густую пену, добавьте к желткам, перемешав. Должна получиться жидкая смесь.

Выложите смесь в большую форму для кексов и выпекайте 45 минут, посматривая за духовкой, чтобы кекс не подгорел.





## Французский пряник

- 8 столовых ложек овсяных отрубей
- 4 столовые ложки пшеничных отрубей
- 3 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- 6 столовых ложек мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>46</sup>
- 3 целых яйца
- 3 яичных белка
- 1 пакетик сухих дрожжей (11 г)
- 1,5 столовой ложки жидкого сахарозаменителя
- 2 столовые ложки специй (корица, анис, мускатный орех, имбирь, гвоздика)



10 минут



45 минут



Разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6).

В миске смешайте отруби, сухое молоко и сухие дрожжи. Добавьте творог, хорошо перемешивая, затем 3 целых яйца и 3 яичных белка. Перемешайте до получения однородной массы. Добавьте специи и сахарозаменитель.

Вылейте в блюдо для кексов, предварительно смазав его несколькими каплями масла (разотрите салфеткой).

Выпекайте 45 минут. Проверьте ножом на готовность: его лезвие должно оставаться сухим.





# Пасхальный кулич

Рецепт Оксаны Лазуковой

- 80 мл обезжиренного молока
- 50 г натурального йогурта 0 %
- 1 целое яйцо
- 1 желток
- 6 столовых ложек овсяных отрубей
- 3 столовые ложки кукурузного крахмала
- сахарозаменитель по вкусу
- 15 г сухих дрожжей
- 1 белок
- 1 щепотка соли



Разогрейте духовку до 180–200 °C (термостат 6–7).

Необходимо смолоть в муку овсяные отруби.

20 минут



Разогрейте молоко в небольшой кастрюле. Смешайте отруби и крахмал, просейте через сито. Добавьте в молоко 2 столовые ложки сухой смеси, 1 чайную ложку сахарозаменителя и дрожжи, перемешайте до полного растворения дрожжей и поставьте в теплое место.

40 минут



В отдельной миске взбейте 1 яйцо, желток, сахарозаменитель и йогурт. Соедините смесь с тестом, хорошо перемешайте, добавьте оставшуюся сухую смесь из отрубей и крахмала и еще раз перемешайте.



Смажьте тремя каплями масла глубокую форму для выпечки (диаметр 16 см), выложите тесто и поставьте в теплое место, пока оно не поднимется.



Когда тесто поднимется, накройте форму фольгой и выпекайте 30–40 минут.

Проверьте тесто на готовность лезвием ножа: оно должно оставаться сухим. Если на ноже есть следы, снова поставьте в духовку.

Достаньте из формы, накройте полотенцем.

Взбейте белок в очень густую пену, добавив щепотку соли и сахарозаменитель. Украсьте кулич взбитым белком.

В порядке исключения в праздничные дни для украшения кулича можно использовать небольшое количество кондитерской посыпки (содержит сахар) или 2 измельченные большие желейные конфеты без сахара с разными вкусами.





# Шоколадный рулет

## Ингредиенты для крема:

- 300 мл обезжиренного молока
- 4 листа желатина
- 2 яйца
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 2 чайные ложки ароматизатора «Черный шоколад»

## Ингредиенты для бисквита:

- 6 яиц
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- 10 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- 2 чайные ложки ароматизатора «Ваниль»
- 1 пакетик сухих дрожжей (11 г)
- 1 щепотка соли

## Ингредиенты для глазури:

- 3 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 6 чайных ложек обезжиренного какао (2 ложки для обсыпки)
- 7 столовых ложек сухого обезжиренного молока
- полстакана обезжиренного молока



30 минут



15 минут

минимум  
2 часа

**Крем:** положите листья желатина в тарелку с холодной водой. Разбейте в миску 2 целых яйца и добавьте 2 столовые ложки кукурузного крахмала, 4 столовые ложки сахарозаменителя и 2 чайные ложки шоколадного ароматизатора. Все смешайте до получения однородной массы. Разогрейте 300 мл молока в кастрюле на медленном огне. Аккуратно добавьте горячее молоко к смеси и перемешайте. Подогревайте на медленном огне, пока крем не загустеет. Снимите крем с огня, добавьте листья желатина, предварительно слив с них воду, затем снова перемешайте крем. Поставьте в холодильник.

**Бисквит:** разогрейте духовку до 180 °C (термостат 6). Разбейте 6 яиц, отделив желтки от белков. Смешайте 6 желтков, сухие дрожжи, 2 сто-

ловые ложки кукурузного крахмала, 10 столовых ложек сахарозаменителя и 2 чайные ложки ароматизатора «Ваниль». В другой миске взбейте 6 белков в густую пену, добавив щепотку соли. Аккуратно соедините с первой смесью. Выложите тесто на противень, покрытый пергаментной бумагой для выпечки. Слой бисквита должен быть прямоугольным, его высота — около 1 см. Выпекайте 8–10 минут. Аккуратно отсоедините бисквит от формы и положите на кухонное полотенце. Намажьте бисквит кремом и сверните в рулет.

**Глазурь:** смешайте 4 ложки обезжиренного какао, 3 столовые ложки сахарозаменителя, 7 столовых ложек сухого обезжиренного молока. Постепенно добавляйте молоко, чтобы смесь стала густой и гладкой.

Намажьте рулет глазурью и посыпьте оставшимся какао. Поставьте в холодильник минимум на 2 часа.





## Кофейное полено

### Ингредиенты для начинки:

- 50 мл крепкого эспresso
- 4 г агар-агара
- 100 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>47</sup>
- 1 яйцо
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 1 чайная ложка ароматизатора «Кофе»
- 1 щепотка соли

### Ингредиенты для бисквита:

- 3 яйца
- 1 чайная ложка сухих дрожжей
- 1 чайная ложка жидкого сахарозаменителя
- 2 столовые ложки протеинового порошка
- 2 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- 2 столовые ложки обезжиренного молока
- 1 чайная ложка ароматизатора «Ваниль»
- 1 щепотка соли

### Ингредиенты для глазури:

- 100 мл обезжиренного молока
- 1 чайная ложка агар-агара
- 200 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>48</sup>
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 1 чайная ложка ароматизатора «Кофе»



30 минут



10 минут

минимум  
2 часа

ПРОТЕИНОВЫЙ ПОРОШОК ДОПУСКАЕТСЯ НА ДИЕТЕ, НО ЕГО ПОСТОЯННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ НЕ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ! ЕГО МОЖНО ПРИОБРЕСТИ В МАГАЗИНЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ИЛИ В ИНТЕРНЕТЕ.

**Кофейная начинка:** налейте в кастрюлю кофе, добавьте агар-агар. Доведите до кипения, через 1 минуту снимите с огня. В миске смешайте 100 г творога, 1 желток, 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя и 1 чайную ложку ароматизатора «Кофе». В другой миске взбейте яичный белок в густую пену, добавив щепотку соли. Смешайте все вместе и поставьте в холодильник.



<sup>47</sup> См. примечание на с. 60.

<sup>48</sup> Там же.

**Бисквит:** разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6). Разбейте 3 яйца, отделив белки от желтков. Смешайте желтки с чайной ложкой дрожжей, 1 чайной ложкой жидкого сахарозаменителя, 2 столовыми ложками протеинового порошка, 2 столовыми ложками сухого обезжиренного молока, 2 столовыми ложками обезжиренного молока и 1 чайной ложкой ароматизатора «Ваниль». В другой миске взбейте 3 белка в густую пену, добавив щепотку соли. Соедините белки с первой смесью. Положите на противень пергаментную бумагу, выложите сверху прямоугольный слой теста толщиной около 1 см. Выпекайте 8–10 минут. Бисквит не должен быть полностью пропечен, иначе его будет сложно сворачивать в рулет. Аккуратно отделите бисквит от бумаги, положите на влажное полотенце. Намажьте кофейной начинкой по всей поверхности бисквита и сверните в рулет (в ширину).

**Кофейная глазурь:** вскипятите в кастрюле 100 мл молока. Добавьте 1 чайную ложку агар-агара. В миске смешайте 200 г творога, 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя, 1 чайную ложку ароматизатора «Кофе». Добавьте молоко с агар-агаром, перемешайте. Покройте полено глазурью и поставьте в холодильник минимум на 2 часа.





## Меренговый торт из ревеня

- 5 яиц
- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 2 столовые ложки пшеничных отрубей
- 600 г ревеня
- 1 натуральный йогурт 0 %
- 3 чайные ложки жидкого сахарозаменителя
- 2 чайные ложки ароматизатора «Клубника»
- 1 чайная ложка ароматизатора «Ваниль»
- 1 щепотка соли



Разогрейте духовку до 180 °C (термостат 6).

20 минут



Смешайте венчиком 2 яйца, йогурт и отруби. Добавьте пол чайной ложки жидкого сахарозаменителя. Выложите тесто в форму для пирогов, покрытую пергаментной бумагой (или в силиконовую форму без бумаги). Выпекайте 15 минут, иногда посматривая, чтобы не пригорело, — тесто не должно быть полностью пропеченным. Вымойте ревень, порежьте на маленькие куски.

48 минут



Разбейте оставшиеся 3 яйца, отделив желтки от белков только двух яиц. Взбейте целое яйцо с двумя желтками, добавьте 2 чайные ложки жидкого сахарозаменителя и 2 чайные ложки ароматизатора «Клубника». Отложите 2 яичных белка в сторону. Достаньте тесто из духовки. Выложите сверху ревень, а на него вылейте взбитые яйца. Поставьте в духовку на 25 минут.



В это время взбейте 2 белка в очень густую пену, добавив щепотку соли. Добавьте пол чайной ложки жидкого сахарозаменителя и ароматизатор «Ваниль». Продолжайте взбивать еще 1 минуту. Достаньте торт из духовки и украсьте сверху взбитыми белками при помощи кондитерского мешка. Выпекайте еще 7–8 минут, посматривая, чтобы меренги не почернели.





# Торт «Птичье молоко»

Рецепт Марины Ершовой

## Ингредиенты для коржа:

- 1 яйцо
- 4 желтка
- 80 г кефира 0 % (можно заменить на йогурт или жидкий творог 0 %)
- 25 таблеток сахарозаменителя
- 12 г разрыхлителя
- 4 столовые ложки кукурузного крахмала
- ванилин на кончике ножа



## Ингредиенты для шоколадного желе:

- 500 мл обезжиренного молока
- 1,5 столовой ложки обезжиренного какао
- сахарозаменитель по вкусу
- 20 г желатина
- 250 мл холодной воды

25 минут



## Ингредиенты для суфле:

- 4 белка
- 1 столовая ложка сахарозаменителя
- 40 г желатина
- 300 мл обезжиренного молока
- сок четверти лимона

40 минут



3 часа



**Корж:** разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6). Измельчите в порошок весь сахарозаменитель. Все ингредиенты смешайте миксером до образования однородной массы. Вылейте тесто в форму и выпекайте 30–40 минут до готовности. Степень готовности можно проверить лезвием ножа: если оно сухое, бисквит готов. Достаньте бисквит из духовки и дайте ему остыть. Если он получится слишком пышный, можно разрезать его на 2 равных коржа.



**Шоколадное желе:** положите желатин в 250 мл холодной воды на пару часов. Налейте молоко в кастрюлю, добавьте какао, сахарозаменитель. Кипятите в течение 5 минут, чтобы какао слегка за-

густело. Слейте с желатина воду, добавьте в какао, смешайте. Часть какао выложите в форму, поставьте застывать в холодильник на 20–30 минут.

**Суфле:** положите желатин набухать в молоко. Белки взбейте в густую пену, добавьте сахарозаменитель. Аккуратно добавьте сок лимона. Разогрейте набухший желатин прямо в молоке, дайте немного остыть (он должен оставаться именно теплым), затем тоненькой струйкой влейте в белки, продолжая взбивать. Достаньте из холодильника форму с шоколадным желе. Выложите сверху слой суфле, снова поставьте в холодильник на 15–20 минут. Сверху выложите бисквит и закончите слоем шоколадного желе. Поставьте торт обратно в холодильник минимум на 2–3 часа.

Перед подачей переверните содержимое формы в блюдо.





# Торт «Черный лес»

## Ингредиенты для желе:

- 5 столовых ложек сиропа без сахара со вкусом клубники, клюквы или малины
- 1 чайная ложка ароматизатора «Вишня»
- 1 столовая ложка порошкового сахарозаменителя
- 1 чайная ложка агар-агара

## Ингредиенты для торта:

- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 2 столовые ложки пшеничных отрубей
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 2 яйца
- 1 натуральный йогурт 0 %
- 3 чайные ложки обезжиренного какао
- 5 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- 1 пакетик сухих дрожжей (11 г)
- 1 чайная ложка ароматизатора «Черный шоколад»

## Ингредиенты для фирменных взбитых сливок Дюкан:

- 2 яичных белка
- 1 щепотка соли
- 100 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>49</sup>
- 4 г ванильного порошкового сахарозаменителя Canderel

4



20 минут



20 минут



**Желе:** разогрейте в небольшой кастрюле сироп, добавив сахарозаменитель, ароматизатор «Вишня» и агар-агар. Доведите до кипения, подождите 1 минуту и снимите с огня. Дайте остыть и поставьте в холодное место.

**Для торта:** разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6). В миске смешайте отруби, кукурузный крахмал, обезжиренное какао, 2 яйца, йогурт, сахарозаменитель, дрожжи и шоколадный ароматизатор. Выложите тесто в круглую силиконовую форму для выпечки.

Выпекайте в духовке 20 минут. Затем достаньте из духовки, дайте остыть, извлеките из формы и разрежьте острым тонким ножом на 2 плоских коржа.

**Для взбитых сливок по Дюкану:** взбейте белки в очень густую пену, добавив щепотку соли. Добавьте сахарозаменитель и продолжайте взбивать. Аккуратно смешайте белки с творогом.

Намажьте нижний корж желе, накройте вторым коржом и снова намажьте желе. Наполните кондитерский мешок взбитыми сливками и украсьте торт.





# Наполеон со сгущенкой

Рецепт Светланы Белоусовой

## Ингредиенты для коржа:

- 3 яйца
- 2,5 столовой ложки кукурузного крахмала
- 5 таблеток сахарозаменителя
- ванилин на кончике ножа

## Ингредиенты для крема:

- 3 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 200 мл обезжиренного молока
- 10 таблеток сахарозаменителя



15 минут



**Корж:** измельчите в порошок сахарозаменитель. Смешайте все ингредиенты в миске. Разогрейте антипригарную сковородку маленького диаметра и выпекайте очень тонкие блинчики из полученной смеси (должно получиться примерно 7–9 блинчиков).

10 минут



**Крем:** измельчите в порошок сахарозаменитель, смешайте сухие ингредиенты. Разогрейте в микроволновой печи молоко. Соедините обе смеси, перемешайте. Поставьте в микроволновую печь на 20 секунд. Мешайте крем около 2 минут до густоты сгущенного молока. Остудите.

12 часов



Положите первый корж на блюдо, намажьте кремом. Сверху положите следующий корж, прижмите к первому и снова намажьте кремом. Повторите, пока не закончатся коржи. Поставьте пропитываться в холодильник.



200



КОЛИЧЕСТВО ИНГРЕДИЕНТОВ МОЖНО УДВОИТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ВЫСОКИЙ ТОРТ, НО В ЭТОМ СЛУЧАЕ ПОРЦИИ НЕОБХОДИМО УМЕНЬШИТЬ ИЗ-ЗА БОЛЬШОГО ОБЪЕМА ДОПУСКАЕМЫХ ПРОДУКТОВ.





# Торт на один день

Рецепт Ольги Новиковой

## Ингредиенты для коржа:

- 1 яйцо
- 1 столовая ложка мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>50</sup>
- 2 столовые ложки овсяных отрубей
- сахарозаменитель по вкусу
- ванилин на кончике ножа
- 1 чайная ложка разрыхлителя

## Ингредиенты для крема:

- 150 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>51</sup>
- 50 г натурального йогурта 0 %
- 1 чайная ложка желатина
- сахарозаменитель по вкусу



**Корж:** смешайте все ингредиенты в миске и выпекайте в микроволновой печи в течение 6 минут при мощности 700 Вт. Разрежьте корж на 3 равные части.

**Крем:** приготовьте по инструкции желатин. Взбейте творог с йогуртом и сахарозаменителем. Добавьте желатин.

Поместите первый корж на дно силиконовой формы (диаметр 13 см), выложите сверху слой крема, затем второй корж и так далее, заканчивая слоем крема. Охладите в холодильнике. Перед подачей можно посыпать крошкой от коржей или 1 чайной ложкой обезжиренного какао.

<sup>50</sup> См. примечание на с. 60.

<sup>51</sup> Там же.





# Кокосовое лакомство

Рецепт Ольги Новиковой

## Ингредиенты для коржа:

- 2 яйца
- 2 столовые ложки овсяных отрубей
- 2 столовые ложки пшеничных отрубей
- 2 столовые ложки мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>52</sup>
- 10 таблеток сахарозаменителя
- 1 пакетик разрыхлителя (12 г)
- 1 чайная ложка обезжиренного какао

4



## Ингредиенты для начинки:

- 1 корень дайкона
- несколько капель ароматизатора «Кокос»
- 200 мл обезжиренного молока
- сахарозаменитель по вкусу
- 3 столовые ложки мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>53</sup>

30 минут



## Ингредиенты для глазури:

- 1 чайная ложка обезжиренного какао
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 150 мл обезжиренного молока
- сахарозаменитель по вкусу

10 минут

минимум  
2 часа

**Корж:** измельчите в порошок сахарозаменитель. Смешайте все ингредиенты в миске и переложите в небольшую круглую форму. Выпекайте 7 минут в микроволновой печи на мощности 700 Вт. Достаньте, разрежьте на 3 коржа и отставьте в сторону.

**Начинка:** разогрейте молоко (можно в микроволновой печи). Корень дайкона измельчите на мелкой терке, слейте сок и отожмите руками. Если у корня выраженный вкус редьки, промойте несколько раз водой. Залейте дайкон 100 мл горячего молока. Дайте по-

<sup>52</sup> См. примечание на с. 60.

<sup>53</sup> Там же.

стоять 10 минут. Слейте молоко, отожмите массу. Залейте второй раз обезжиренным молоком в количестве 100 мл, смешанным с сахарозаменителем и ароматизатором. Не сливайте молоко. Дайте смеси настояться, затем смешайте дайкон с творогом.

**Глазурь:** смешайте все ингредиенты в кастрюле. Доведите до кипения, не переставая помешивать. Кипятите 1–3 минуты, затем снимите с огня.

**Сборка торта:** выложите в форму первый слой коржа, затем положите сверху слой дайкона. Повторите несколько слоев, полейте глазурью и охладите в холодильнике.





## Ванильный пирог

- 6 столовых ложек овсяных отрубей
- 6 столовых ложек мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>54</sup>
- 6 яиц
- 1 ванильный йогурт 0 % без сахара
- 1 столовая ложка ароматизатора «Ваниль»
- 2 чайные ложки жидкого сахарозаменителя



Разогрейте духовку до 210 °С (термостат 7).

В большой миске смешайте все ингредиенты. Выложите смесь в силиконовую форму для пирога.

Выпекайте в течение 40 минут, посматривая, чтобы пирог не подгорел.





# Лимонный пирог

## Ингредиенты для коржа:

- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 2 столовые ложки пшеничных отрубей
- 2 яичных белка
- 1 столовая ложка порошкового сахарозаменителя
- 4 столовые ложки мягкого сметанообразного творога 0%<sup>55</sup>

## Ингредиенты для начинки:

- несколько долек лайма
- 300 мл воды
- 8 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- 4 целых яйца
- 2 яичных белка
- 1 щепотка соли



15 минут



40 минут



**Корж:** разогрейте духовку до 210 °С (термостат 7). Взбейте 2 белка в густую пену. Пропустите через миксер все ингредиенты для коржа. Выложите полученное тесто на дно формы для выпечки. Выпекайте корж в духовке 5–10 минут.

**Начинка:** разогрейте в кастрюле воду. В небольшой миске смешайте 4 целых яйца, кукурузный крахмал, 7 столовых ложек сахарозаменителя и лимонный сок. Выложите полученную смесь в кастрюлю с водой и разогрейте на медленном огне. Помешивайте до загустения. Выложите на корж.

Выпекайте 20 минут при температуре 180 °С (термостат 6). Достаньте пирог и дайте ему остыть. В отдельной посуде взбейте 2 белка в густую пену, добавив щепотку соли и 1 столовую ложку сахарозаменителя. Украсьте пирог взбитыми белками при помощи кондитерского мешка.

Поставьте выпекать еще на 10 минут, пока пирог не покроется золотистой корочкой. Украсьте дольками лайма.





## Баварский пирог из ревеня

- 500 г ревеня
- 2 стакана воды
- 12 г ванильного порошкового сахарозаменителя *Canderel*
- 6 листов желатина
- сок половины лимона
- 3 столовые ложки воды
- 200 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>56</sup>
- 1 чайная ложка ароматизатора «Ваниль»



15 минут



25 минут



1 ночь



Вымойте ревеня, порежьте на средние куски (можно использовать замороженный ревеня).

Отварите его в кастрюле с водой в течение 20 минут. В конце варки слейте излишек воды, добавьте ванильный сахарозаменитель. Попробуйте на вкус: компот должен быть достаточно сладким и одновременно кислым. Пропустите через блендер.

Налейте в глубокую тарелку стакан холодной воды и положите в нее листы желатина на 5 минут. Когда листы набухнут, слейте воду. Разогрейте в кастрюле сок половины лимона с 3 столовыми ложками воды. Добавьте набухшие листы желатина и дайте им полностью раствориться.

Вылейте желатин в компот из ревеня. Добавьте творог и ароматизатор. Попробуйте на вкус: смесь должна быть достаточно сладкой.

Выложите в форму для кексов и поставьте на всю ночь в холодильник.





## Пирог «Татэн» из ревеня

### Ингредиенты для начинки:

- 500 г ревеня
- 5 столовых ложек порошкового сахарозаменителя

### Ингредиенты для теста:

- 8 столовых ложек овсяных отрубей
- 4 столовые ложки пшеничных отрубей
- 8 столовых ложек сухого обезжиренного молока
- 4 яйца
- 8 столовых ложек мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>57</sup>
- 2 чайные ложки жидкого сахарозаменителя



20 минут



35 минут



**Начинка:** разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6). Вымойте ревень, порежьте на маленькие куски (можно использовать замороженный ревень). Посыпьте дно формы для пирога порошковым сахарозаменителем. Аккуратно выложите кусочки ревеня на дно, посыпьте сверху сахарозаменителем и выпекайте 5–10 минут, чтобы ревень размягчился. Следите, чтобы он не пригорел.

**Тесто:** Смешайте в миске отруби и сухое обезжиренное молоко. Добавьте к отрубям яйца. Тщательно смешайте, пока смесь не станет пениться. Добавьте творог и жидкий сахарозаменитель.

Проверьте готовность ревеня: он должен быть сладким на вкус. Выложите сверху тесто. Выпекайте 15 минут при температуре 180 °С, затем выпекайте еще 10 минут при температуре 160 °С (термостат 5/6), добавив немного порошкового сахарозаменителя на тесто. Подавайте горячим или теплым, перевернув пирог ревенем вверх.





## Шарлотка из ревеня

- 600 г ревеня
- 4 яйца
- 2 чайные ложки ароматизатора «Ваниль»
- 8 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- 400 мл обезжиренного молока
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала



Разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6).

Вымойте ревень, порежьте на средние куски толщиной 2 см.

Посыпьте ревень 2 ложками сахарозаменителя и выложите в форму для выпечки.

В большую миску разбейте 4 яйца, добавьте 5 ложек сахарозаменителя. Разведите кукурузный крахмал в небольшом количестве молока и добавьте в яйца. Вылейте в миску оставшееся молоко и добавьте ароматизатор.

Выложите тесто на ревень, посыпьте последней ложкой сахарозаменителя и выпекайте 25 минут, посматривая, чтобы не подгорело.

Подавайте холодным или теплым.





# Штрудель

Рецепт Оксаны Лазуковой

- 3 яйца
- 2 столовые ложки овсяных отрубей
- 3 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 0,5 пакетика сухих дрожжей (5 г)
- 1 лимон
- 150 г рассыпчатого творога 0 %
- 25 таблеток сахарозаменителя
- 1 щепотка кунжута (или корицы)

6



Разогрейте духовку до 180 °C (термостат 6).

30 минут



Отруби смелите в муку. Смешайте в миске все сухие ингредиенты.

Взбейте в отдельной посуде 2 яйца, соедините с сухой смесью. Добавьте натертую на терке цедру лимона, 10 таблеток сахарозаменителя, предварительно измельченного в порошок, смешайте и оставьте в теплое место на 20 минут. Тесто должно немного подняться.

22 минуты



Разотрите творог и 15 таблеток сахарозаменителя.

Разрежьте лимон на дольки, удалите пленку и косточки, разрежьте на мелкие кусочки и добавьте в творог.



Застелите противень пергаментной бумагой, выложите сверху равномерный слой теста. Выпекайте 1–2 минуты. Достаньте из духовки, визуально разделите тесто пополам, выложите на любую половину творог и лимон, накройте второй половиной, соединив края, чтобы получился пирог. Разбейте в миске последнее яйцо и смажьте им пирог. Посыпьте пирог кунжутом или корицей. Выпекайте 15–20 минут, увеличив температуру до 190–200 °C (термостат 6–7).







## Творожная запеканка

- 125 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>58</sup>
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- 5 г сухих дрожжей
- цедра одного лимона (желательно био)
- 2 чайные ложки порошкового сахарозаменителя
- 2 яичных желтка
- 4 яичных белка
- 1 щепотка соли



Разогрейте духовку до 200 °C (термостат 6/7).

Смешайте все ингредиенты, кроме яичных белков и соли.

В миске взбейте белки в густую пену, добавив щепотку соли.

Аккуратно соедините обе смеси.

Выложите тесто в форму для выпечки и выпекайте 30 минут.

Поставьте на несколько часов в холодильник. Подавайте холодным.





# Вишнево-фисташковый чизкейк

## Ингредиенты для коржа:

- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 2 столовые ложки пшеничных отрубей
- 10 капель ароматизатора «Ваниль»
- 1 столовая ложка порошкового сахарозаменителя
- 2 яичных желтка
- 2 столовые ложки обезжиренного молока



## Ингредиенты для начинки:

- 2 яйца
- 2 чайные ложки жидкого сахарозаменителя
- 1 чайная ложка ароматизатора «Фисташка»
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 2 г агар-агара
- 500 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>59</sup>
- 1 щепотка соли

30 минут



60 минут



## Ингредиенты для вишневого желе:

- 200 мл воды
- 2 г агар-агара
- 1,5 чайной ложки жидкого сахарозаменителя
- 1 чайная ложка ароматизатора «Вишня»

минимум  
5 часов

**Корж:** разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6). Отделите белки от желтков. В миске смешайте овсяные и пшеничные отруби, ароматизатор «Ваниль» и порошковый сахарозаменитель. Добавьте яичные желтки, перемешайте. Добавьте струйкой молоко, продолжая помешивать. Разлейте по формочкам и выпекайте 15 минут.



**Начинка:** отделите белки от желтков. В миске смешайте желтки с жидким сахарозаменителем, ароматизатором «Фисташка», кукурузным крахмалом и агар-агаром. Добавьте обезжиренный творог.

В другой миске взбейте белки в густую пену, добавив щепотку соли, затем аккуратно соедините взбитые белки с желтками. Распределите смесь по готовым коржам. Выпекайте в духовке 45 минут при температуре 180 °С (термостат 6). Достаньте из духовки и дайте остыть. Поставьте в холодильник минимум на 4 часа.

**Вишневое желе:** смешайте все ингредиенты в кастрюле и доведите смесь до кипения. Полейте полученной смесью чизкейки сверху и поставьте в холодильник. Подавайте холодным.





# Творожная пасха

Рецепт Марины Ершовой

- 800 г зерненого творога 0 %
- 200 г мягкого сметанообразного творога 0 %<sup>60</sup>
- 4 яйца
- 3 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- 350 мл обезжиренного молока
- цедра половины лимона (для этапа «Закрепление» можно использовать 100 г цукатов и изюма)
- 20 г желатина
- 45 таблеток сахарозаменителя
- ванилин по вкусу

## Дополнительное оборудование:

- тонкая марля



Положите желатин в 150 мл молока на 2 часа.

35 минут



Протрите зерненный творог через сито. Смешайте с мягким творогом. Добавьте сухое молоко, ванилин, цедру лимона или цукаты. Отставьте в сторону.

минимум  
12 часов



В отдельной кастрюле взбейте миксером яйца, добавьте 200 мл молока. Разогрейте на среднем огне, не переставая взбивать, пока масса не начнет густеть (по консистенции она должна быть похожа на жидкое сгущенное молоко).

Соедините творог и яичную смесь, тщательно взбивая миксером на максимальной скорости.



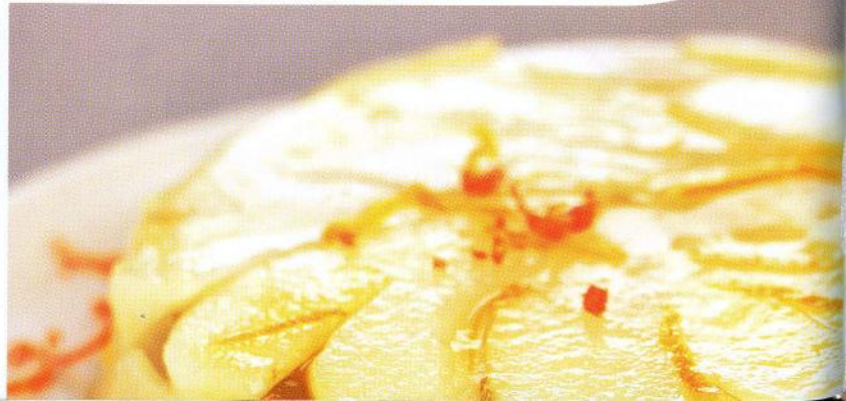
Нагрейте на водяной бане желатин, добавьте сахарозаменитель и перемешайте до полного растворения желатина. Процедите, добавьте в творожную массу. Взбейте еще раз миксером.



Застелите пасочницу марлей, сложенной в 2 слоя (края марли должны свисать). Выложите творожную массу в форму и заверните края. Поставьте форму в глубокую тарелку, сверху добавьте груз и оставьте в холодильнике на 12 часов. Когда сыворотка стечет, разверните края марли, переверните форму в блюдо и уберите марлю.









# Десерты для этапа «ЗАКРЕПЛЕНИЕ»





## Манго и личи в розовом желе

- 1 зрелое манго большого размера
- 20 свежих личи
- 6 столовых ложек розовой воды<sup>61</sup> (можно обойтись без нее)
- 6 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- 200 мл воды
- 4 листа желатина
- листья свежей мяты



Очистите манго от кожи, порежьте кубиками размером по 1,5 см. Очистите личи, отделите от косточек. Все положите в миски и поставьте в холодильник.

Поместите желатин в холодную воду до полного набухания. Слейте воду. Налейте 50 мл воды в кастрюлю и положите в нее желатин. Разогревайте на медленном огне до полного растворения желатина.

Снимите кастрюлю с огня, добавьте 150 мл воды и розовую воду, слегка помешивая. Добавьте сахарозаменитель.

Поставьте кастрюлю в холодное место на 30 минут, пока желе не начнет формироваться.

Достаньте фрукты, слейте с них воду, распределите по широким бокалам для десертов и налейте сверху желатин, составляя поочередно слой фруктов, затем желатина.

Поставьте желе в холодильник. Перед подачей украсьте листьями мяты.





## Варенье из ягод с агар-агаром

- 500 г различных красных ягод (кроме вишни и черешни)
- 200 мл воды
- 8 столовых ложек порошкового сахарозаменителя
- 800 мл яблочного сока
- 2 чайные ложки ароматизатора «Вишня»
- 4 г агар-агара



Сварите в кастрюле ягоды со стаканом воды в течение 5–6 минут.

Разведите агар-агар в яблочном соке, затем вылейте полученную жидкость на ягоды, помешивая. Добавьте ароматизатор и сахарозаменитель. Доведите до кипения, отварите в течение 3–4 минут, не переставая помешивать.

Разлейте по стеклянным баночкам для йогуртов или варенья (предварительно обдайте банки кипятком). Закройте крышками.



ЭТО ВАРЕНЬЕ ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ С ЙОГУРТАМИ, ТВОРОЖКАМИ ИЛИ ЛЕПЕШКАМИ. НЕОБХОДИМО УПОТРЕБИТЬ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ И ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.





## Грушевый пирог

- 6 листов желатина
- 4 груши
- 250 мл воды
- 1 палочка корицы
- 1 бутон гвоздики
- 2 звездочки аниса
- цедра одного апельсина (желательно био)
- 16 г ванильного порошкового сахарозаменителя



Положите желатин в глубокую тарелку с холодной водой.

Очистите груши от кожицы. Разрежьте на дольки, извлеките сердцевину и косточки. Положите груши в кастрюлю со специями и цедрой апельсина.

Добавьте в кастрюлю воду и варите около 20 минут под крышкой.

Снимите с огня и дайте остыть несколько минут. Достаньте груши и специи шумовкой. Добавьте в сок от груш сахарозаменитель, затем набухший желатин и перемешайте.

Выложите груши по краям круглой силиконовой формы для выпечки, добавьте грушевую воду со специями, получившуюся в результате варки. Поставьте в холодильник минимум на 4 часа.





## Черничные маффины

- 4 столовые ложки натурального йогурта 0 %
- 4 яйца
- 4 столовые ложки порошкового сахарозаменителя
- 8 столовых ложек овсяных отрубей
- 4 столовые ложки пшеничных отрубей
- 1 чайная ложка сухих дрожжей
- 150 г свежей или замороженной черники



Разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6).

Смешайте в миске йогурт, яйца, сахарозаменитель. Добавьте отруби и сухие дрожжи, тщательно перемешайте. Затем добавьте чернику и аккуратно перемешайте.

Выложите тесто в силиконовые или одноразовые формы для маффинов. Выпекайте 30 минут, посматривая, чтобы маффины покрылись золотистой корочкой, но не подгорели.





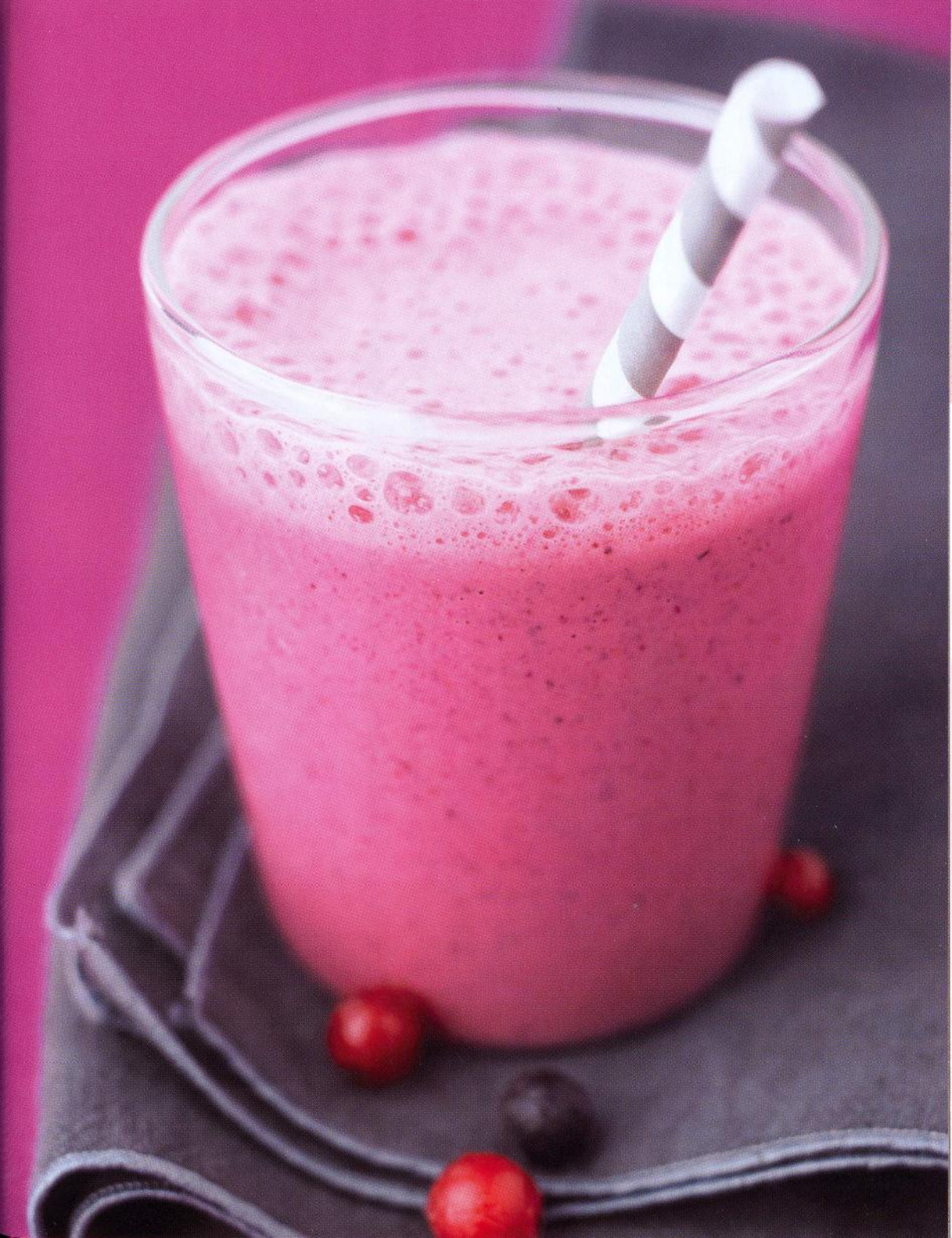
## Мятно-ягодный смузи

- 4 сметанообразных йогурта 0 %
- 300 г разных замороженных ягод (клубники, малины, смородины, черники или других по вкусу)
- 8 листиков свежей мяты (или 1 чайная ложка ароматизатора «Перечная мята»)
- 4 чайные ложки кристаллической стевии
- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 250 мл обезжиренного молока
- 6 кусочков льда



Пропустите все ингредиенты через блендер в течение 1 минуты так, чтобы получилась однородная масса.

Разлейте по большим стаканам и сразу же подавайте.





## Ледяное безе с яблоками

- 4 яблока
- 3 яичных белка
- 1 щепотка соли
- молотая корица
- 8 г ванильного порошкового сахарозаменителя *Canderel*
- 1 лимон (желательно био)



Очистите яблоки от кожицы, извлеките семена и серединку. Разрежьте на дольки и полейте лимонным соком, чтобы яблоки не почернели. Посыпьте корицей, закройте блюдо крышкой и выпекайте в микроволновой печи 6 минут. Также можно сварить яблоки на пару в течение 10 минут.

Яблоки должны стать достаточно мягкими, чтобы сделать из них пюре. Дайте им остыть.

Протрите цедру лимона на терке. Взбейте белки в очень густую пену, добавив щепотку соли. Аккуратно соедините белки с яблочным пюре, добавьте цедру лимона и сахарозаменитель.

Разлейте по креманкам и поставьте охлаждаться в холодильник минимум на 5 часов.





## УКАЗАТЕЛЬ ПО ИНГРЕДИЕНТАМ

**А**гар-агар 29, 38, 46, 76, 80, 108, 146, 150,  
192–193, 198, 220, 228

Анис 186, 230

Ароматизаторы

«Апельсин» 48, 50, 74, 118, 124, 160, 176,  
180, 230

«Банан» 52, 76, 86

«Белый шоколад» 144–145

«Ваниль» 22, 38, 40, 56, 58, 72, 84, 86–88,  
92, 100, 102, 120, 126, 138, 140, 146, 148,  
158, 166, 180, 190–194, 206, 210, 214, 220

«Вишня» 36, 198, 220, 228

«Горький миндаль» 36, 74, 134, 170

«Груша» 68, 174

«Малина» 74, 168

«Мандарин» 74, 156

«Манго» 90

«Маракуйя» 40, 74

«Карамель» 46

«Клубника» 74, 78, 86–87, 98, 194

«Кокос» 108, 130, 152, 204

«Лимон» 62, 74, 142

«Орех» 84, 86–87, 132, 144, 166, 170

«Перечная мята» 66, 168, 234

«Ром» 108, 120, 162, 184

«Сливочное масло» 108, 118, 154, 158,  
174

«Фиалка» 150

«Фисташка» 80, 160, 220

«Черная смородина» 74, 78, 150

«Черный шоколад» 144, 190, 198

«Шоколад» 116

**В**азелиновое масло 102

Ваниль 54, 56, 58, 138

Ванилин 122, 196, 200, 202, 222

Вербена 94

**Г**воздика 186, 230

**Д**айкон 204–205

Дрожжи 118, 120, 124, 136, 138–140, 142,  
146, 148, 160, 162, 164, 168, 170, 174,  
176, 180, 184, 186, 188, 190, 192–193, 198,  
216, 218, 232

**Ж**елатин 29, 36, 40, 60, 62, 68, 70, 74, 78,  
84, 86, 152, 190, 196–197, 202, 210, 222,  
226, 230

**И**мбирь 82, 186

**Й**огурт 32, 38, 40, 52, 60, 64, 90, 98, 122,  
180, 188, 194, 196, 198, 202, 206, 228,  
232, 234

**К**акао (обезжиренное) 23, 28, 30, 32, 48,  
52, 64, 66, 68, 86–87, 110, 116, 126, 128,  
138–139, 144–145, 154, 156, 160, 164, 168,  
170, 172, 174, 190–191, 196–198, 202, 204

Кефир 196,

Корица 48, 82, 96, 108, 136, 148, 160, 162,  
184, 186, 216, 230, 236

Кофе

натуральный 92, 96, 128, 138–139  
растворимый 44, 64, 92, 146, 160, 166  
эспрессо 192

Кунжут 216

Кукурузный крахмал 27, 30, 32, 58, 80, 114,  
116, 118, 120, 124, 136, 138–140, 142,  
144, 146, 164, 166, 172, 174, 176, 178,  
188, 190–191, 196, 198, 200, 204, 208, 214,  
216, 218, 220

**Л**айм 106, 208

Лимон 62, 70, 74, 104, 106, 108, 138, 160,  
176, 178, 184, 196, 210, 216, 218, 222, 236

Личи 226

**М**анго 226

Молоко

натуральное (обезжиренное) 36, 38, 40,  
42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 68, 72, 86,  
90, 92, 108, 112, 114, 116, 120, 136, 138,  
140, 144–146, 148, 152, 182, 188, 190–193,  
196–197, 200, 204–205, 214, 222, 234  
сухое обезжиренное 33, 66, 136, 144–147,  
152, 154, 156, 162, 168, 170, 176, 180,  
182, 186, 190–193, 200, 212, 216, 222

Морковь 184

Мускатный орех 54, 56, 108, 162, 186

Мята 66, 94, 226, 234

**О**труби

овсяные 8, 25–26, 29–30, 110, 112, 116,  
118, 120, 124, 126, 130, 132, 134, 136,  
148, 152, 156, 158, 160, 162, 168, 170,  
180, 182, 184, 186, 188, 194, 198, 202,  
204, 206, 208, 212, 216, 220, 232, 234  
пшеничные 22, 26, 110, 118, 120, 126,  
130, 168, 182, 186, 194, 198, 204, 208,  
212, 220, 232, 234

- Протеиновый порошок** 174, 192–193
- Разрыхлитель** 122, 182, 196, 202, 204
- Ревень** 38, 88, 94, 194, 210, 212, 214
- Розовая вода** 80, 226
- Сахарозаменитель** 8, 23, 27, 94, 136, 152, 188–189, 196–197, 202
- Canderel (ванильный)** 27, 42, 52, 56, 58, 68, 72, 84, 86, 96, 100, 102, 120–121, 144–145, 148, 154, 198, 236
- жидкий** 40, 80, 108, 130, 146, 158, 160, 164, 168, 184, 186, 192–194, 206, 212, 220
- порошковый** 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 62, 68, 72, 74, 76, 78, 80, 82, 84, 86, 96, 100, 102, 110, 112, 116, 118, 120–122, 124, 126, 128, 132, 134, 138, 140, 142, 144–148, 150, 154, 156, 162, 166, 168, 170, 172, 174, 176, 178, 180, 182, 190–193, 198, 208, 210, 212, 214, 218, 220, 226, 228, 230, 232, 236
- таблетки** 114, 196, 200, 204, 216, 222
- Сироп** 122, 142, 198
- кленовый (без сахара)** 112
- шиповника** 182
- Сметана (обезжиренная)** 32, 40, 64, 98
- Сода** 114
- Стевия** 27, 36, 38, 60, 64, 66, 70, 88, 90, 92, 94, 98, 104, 106, 234
- Творог**
- зерненный** 222
- мягкий плотный** 86, 98
- мягкий сметанообразный** 60, 62, 64, 66, 70, 84, 86, 92, 98, 100, 106, 108, 110, 112, 114, 118, 120, 122, 124, 138, 140, 142, 146, 148, 152, 154, 156, 158, 160, 162, 164, 166, 168, 170, 174, 176, 186, 192, 198, 202, 204, 208, 210, 212, 218, 220, 222
- Творожный сыр** 68
- Тофу (шелковый, мягкий)** 36, 52, 68
- Цедра**
- апельсина** 50, 172, 230
- лимона** 62, 70, 104, 108, 138, 160, 176, 178, 184, 218, 222
- Чай**
- апельсиновый** 50
- жасминовый** 104
- каркадэ** 74
- фруктовый** 74
- «Эрл Грей»** 50
- Черника** 232, 234
- Яблоко** 236
- Яблочный сок** 228
- Яичный**
- белок** 60, 70, 76, 78, 84, 120, 128, 132, 134, 142, 146, 166, 168, 186, 188, 196, 198, 208, 218, 236
- желток** 42, 108, 116, 138, 140, 154, 168, 188, 196, 218, 220
- Яйцо** 42, 44, 48, 50, 54, 56, 58, 62, 64, 66, 72, 86, 98, 102, 110, 112, 114, 116, 118, 120, 122, 124, 126, 130, 136, 138, 140, 142, 144, 146, 148, 158, 160, 162, 164, 166, 168, 170, 172, 174, 176, 178, 180, 182, 184, 186, 188, 190, 192, 194, 196, 198, 200, 202, 204, 206, 208, 212, 214, 216, 220, 222, 232

## АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ БЛЮД

- Апельсиновый кекс** 176
- Баварский пирог из ревеня** 210
- Баварское пралине** 84
- Банановый зефир** 76
- Белое безумие** 70
- Булочки из двух видов отрубей** 118
- Быстрый кекс в микроволновой печи** 182
- Ванильное эскимо** 100
- Ванильное крем-брюле** 54
- Ванильный пирог** 206
- Ванильный флан** 58
- Варенье из ягод с агар-агаром** 228
- Ватрушки** 122
- Вишнево-миндальная панна котта** 36
- Вишнево-фисташковый чизкейк** 220
- Воздушные вафли с лимонным вкусом** 142
- Воздушный кекс** 178
- Грушевый пирог** 230



- Ж**асминовое гранитэ 104  
**З**аварные пирожные с кремом 140  
**И**тальянский шоколадный кекс 172  
Итальянское клубничное мороженое 98  
**Й**огуртовый кекс 180  
**К**окосовое лакомство 204  
Кокосовые конфеты «Мой ангел» 152  
Кокосовые острова 130  
Кокосовый сорбет Антильских островов 108  
Компот из ревеня 88  
Конфеты из фиалки и смородины 150  
Кофейное гранитэ с корицей 96  
Кофейное полено 192  
Кофейно-молочный коктейль 92  
Кофейно-ореховый рулет 166  
Кофейные меренги 128  
Кофейные эклеры 146  
Кофейный крем 44  
Кофейный мусс «Опера» 64  
Крем «Шокобанан»  
с шелковым тофу 52  
Крем-карамель с агар-агаром 46  
**Л**едяное безе с яблоками 236  
Ледяные блинчики с шоколадом 116  
Лимонный пирог 208  
**М**анго и личи в розовом желе 226  
Манговое ласси 90  
Маффины 160  
Меренговый торт из ревеня 194  
Миндально-ореховое печенье 132  
Молекулярный десерт «Банановый сплит» 86  
Морковный сладкий кекс 184  
Мороженое «Сабайон» 102  
Мраморный шоколадно-грушевый кекс 174  
Мусс «Прекрасная Елена» 68  
Мусс с лимонной цедрой 62  
Мятно-шоколадный мусс 66  
Мятно-ягодный смузи 234  
**Н**аполеон со сгущенкой 200  
Нежные блинчики 114  
**О**всяные шайбы 158  
**П**анна котта и желе из маракуйи 40  
Панна котта и компот из ревеня 38  
Пастила из тыквы 82  
Пасхальный кулич 188  
Печенье «Амаретти» 134  
Пирог «Татэн» из ревеня 212  
Плавающие острова 72  
**С**ладкие лепешки  
из овсяных отрубей 110  
Сладкие оладушки  
с кленовым сиропом 112  
Сладкие тосты 148  
Сладкий суп из ревеня,  
вербены и мяты 94  
Сорбет из двух лимонов 106  
**Т**ворожная запеканка 218  
Творожная пасха 222  
Творожное печенье с корицей 136  
Тирамису «The Residence» 138  
Торт «Птичье молоко» 196  
Торт «Черный лес» 198  
Торт на один день 202  
Трюфели 154  
Тыквенные маффины 162  
**Ф**ирменная ромовая баба по Дюкану 120  
Фирменный зефир по Дюкану 78  
Фирменный лукум по Дюкану 80  
Флан 56  
Французский маффин с горячим  
шоколадом 164  
Французский пряник 186  
Французское печенье «Мадлен» 124  
Фруктовое желе 74  
**Ч**айный крем со вкусом апельсина 50  
Черничное наслаждение 60  
Черничные маффины 232  
**Ш**арлотка из ревеня 214  
Шоколадно-апельсиновый крем 48  
Шоколадное величество 170  
Шоколадное печенье 126  
Шоколадно-малиновые и шоколадно-  
мятные капкейки 168  
Шоколадно-мандариновый батончик из  
отрубей 156  
Шоколадные корзиночки 144  
Шоколадный рулет 190  
Штрудель 216  
**Я**ичный крем 42