



Лепёшка по Дюкану



На 76 г	Калории 138	Белки 7.8	Жиры 6.6	Углеводы 11.8
---------	----------------	--------------	-------------	------------------

На 100 г	Калории 181.5	Белки 10.3	Жиры 8.7	Углеводы 15.5
----------	------------------	---------------	-------------	------------------

Ингредиенты

Яйцо - 42 грамма
Отруби овсяные - 14 граммов
Отруби пшеничные - 7 граммов
Вода - 25 граммов
Сода - 1 грамм
Маргарин сливочный - 2 грамма

Процент потерь по массе: 92.4 %

Описание

Яйцо + отруби овсяные + отруби пшеничные + вода + сода гашенная уксусом на кончике ножа (там может и грамма нет) + соль (по желанию) я не солю. Взбить вилкой , дать постоять минуты 2. Можно жарить на сковороде с двух сторон смазывая поверхность подсолнечным маслом. А можно запечь в духовке (как делаю я сейчас - это на много удобнее) смазав поверхность чуть - чуть маргарином. Я запекаю в силиконовой форме и делаю норму сразу на 2 дня. По рецепту норма на один день. Кушаю вместо хлеба , при этом нужно выпивать 2 л. воды в день - учитывается вся жидкость выпитая за день .

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru