

Crema de ciocolata Dukanella 220g - Dieta Dukan

Ingrediente: Indulcitori (maltitol), ulei vegetal (floarea soarelui), pudra de cacao 8%, pasta de ALUNE 8%, ZER praf (lapte), LAPTE praf degresat, amidon, emulgator (proteina de soia), arome (vanilina, ALUNE, ciocolata).

Consumul excesiv poate avea efecte laxative.

Inainte de deschidere, pastrati-l departe de caldura si umiditate. Dupa deschidere, pastrati-l in frigider si consumati rapid.

Declaratie nutritionala	per 100 g
Energie	1690kj/404kcal
Grasimi	25g
din care acizi grasi saturati	2.8g
Glucide	64g
din care zaharuri	4.2g
din care polioli	50g
Fibre alimentare	4.1g
Proteine	9g
Sare	0.08g

*contine zaharuri prezente in mod natural.

Produs in Turcia

Cantitate recomandata pe zi in cadrul Dietei Dukan:

Cantitate permisa in faza 1 (Atac) 0

Cantitate permisa in faza 2 (Croaziera) 2 lingurite

Cantitate permisa in faza 3 (Consolidare) 3 lingurite

Cantitate permisa in faza 4 (Stabilizare) nelimitat (ca parte componenta a unei diete echilibrate)

Incepand cu faza de CROAZIERA

Cu totii cunoastem faimoasa crema de ciocolata al carei autor a declarat ca pur si simplu nu are cum sa creeze o varianta mai light. Ei bine, am facut noi una! Si este atat de buna incat intr-un test, legat la ochi, nu ati putea sesiza vreo diferenta intre cele 2.

Aceasta crema de ciocolata nu face parte din cele 100 de produse Dukan care se pot consuma in cantitate nelimitata ci este un aliment tolerat - un rasfat dulce pentru oricine viseaza la o delicatasa din ciocolata. Nu ne credeti ? Incercati-l, asta in cazul in care nu-l vor manca cei mici inainte !

Dupa deschidere, pastrati borcanul in frigider dar nu il pastrati prea mult.

Consumul excesiv poate produce efecte laxative.

Sugestie rețetă : Desert / Mic dejun

Pregătire : 10 minute

Preparare: 30 minute

Pentru : 6 briose

Faze : CROAZIERĂ, CONSOLIDARE, STABILIZARE

Ingrediente:

- 4 ouă
- 12 linguri de tărâțe de ovăz Dukan
- 3 linguri de lapte praf degresat
- 4 linguri de brânză proaspătă
- 1 lingură de îndulcitor lichid (de stevia sau orice alt îndulcitor pudră)

- 3 linguri de amidon de porumb
- 1 plic de drojdie
- Câteva picături de aromatizant de ciocolată Dukan
- 6 linguri de cremă de ciocolată Dukan Gourmet

Preparare:

Preîncălziți cuptorul la 180°C.

Separați albușurile de gălbenușuri.

Într-un bol, amestecați gălbenușurile cu îndulcitorul, cu brânza proaspătă, cu laptele praf, amidonul de porumb, praful de copt, tărațele de ovăz, și cu aromatizantii.

Bateți albușurile până se întăresc și încorporați-le încet în restul compoziției.

Umpleți fiecare formă de silicon pentru briose până la jumătate cu o lingură de aluat, apoi adăugați cam o lingură cu vârf din crema de ciocolată Dukan Gourmet. Ultimul strat va fi încă o lingură de aluat. Băgați forma la cuptor timp de 30 minute la 180°C.

Presto! Este atât de ușor.

Consumul excesiv poate avea efecte laxative. Conține zaharuri naturale.