



РЕЦЕПТЫ ДИЕТИЧЕСКИХ
ДЕСЕРТОВ

Lesya Baker



Lesya Baker

Рецепты диетических десертов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40221030

ISBN 9785449613066

Аннотация

В этой книге Вы найдете авторские рецепты тортов и капкейков для:– сладкоежек, которые хотят оставаться в хорошей форме (диета теперь не повод отказываться от сладкого);– беременных и кормящих мам;– спортсменов;– диабетиков (заменять некоторые ингредиенты в рецептах согласно рекомендациям врача).– приверженцев здорового образа жизни (ЗОЖ).

Содержание

Основные правила, которые нужно знать при изготовлении ПП десертов	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Рецепты диетических десертов

Lesya Baker

© Lesya Baker, 2019

ISBN 978-5-4496-1306-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Основные правила, которые нужно знать при изготовлении ПШ десертов

– Сахар заменяется сахарозаменителем. Я использую Fit Parad



В нем сбалансированный состав специально подобранных компонентов:

Эритритол – натуральный подсластитель для диет. Подходит для людей, находящихся на программе снижения веса. Идеален для приготовления выпечки и десертов. Не вызывает кариеса. Не приводит к повышению уровня глюкозы в крови.

Стевия – самый полезный природный заменитель сахара. Изготавливается из листьев субтропического растения *Stevia*. Снижает уровень сахара в крови, хорошо укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ, снижает уровень холестерина, способствует замедлению процессов старения. Имеет калорийность 0 кКал, благодаря чему подходит для диеты Дюкана.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.