Закуска

Палачинка с овесени трици

Сладка палачинка "д-р Пиер Дюкан"

Необходими продукти:

1 лъжица и половина овесени трици

1 белтък

1 лъжица и половина нискомаслена извара

2 - 3 лъжици нискомаслено прясно мляко

ванилия

Използвайте изкуствен подсладител

Начин на приготвяне

Смесете продуктите като ги разбъркват добре, докато се получи хомогенна маса. Прибавете подсладителя.

Нагорещете намаслен тиган и запечете палачинката от двете страна за около 2 минути.

Готовата палачинка може да консумирате намазана с малко шоколад.

Обяд

Телешки кюфтета "д-р Пиер Дюкан"

Необходими продукти:

1 пакетче телешка кайма

Малка глава лук

2 малки скилидки чесън

Подправки /джоджен, магданоз, мащерка, чубрица, черен пипер/

Сол на вкус

1 белтък

Малко настърган кашкавал или сирене грюер /по желание/

Начин на приготвяне:

В дълбок съд размесете добре каймата. След това настъргайте лука на дребно.

Добавете чесъна, който предварително също е настърган. Объркайте добре отново сместа.

След това прибавете подправките и белтъка. Размесете отново. Оставете около половин час в хладилника.

Извадете и оформете кюфтетета като всяко от тях овалвате в малко галета. Леко намазнете с олио тефлонов тиган и изпържете.

Гарнитура: кетчуп, доматена паста

Вечеря

Салата с херинга "д-р Пиер Дюкан"

Необходими продукти:

1 голям морков

1 глава лук

1 зелена салата

150 г пушена херинга

Приготвяне

Нарежете продуктите и ги смесете. Накрая добавете малко лимонов сок.

Забележка. Не забравяйте през целият ден да пиете много вода. Консултирайте се с вашият лекар за необходимите витамини и минерали, които той би ви предписал като допълниение към диетата.