Обезжиренный мягкий творог 0% - 0,5 кг, Яйца – 4 шт., Очищенные креветки – 300 г, Зелень по вкусу,

Оливковое масло – 2 капли,

Полкило обезжиренного мягкого творога 0% жирности хорошо перемешивается с 4 предварительно разбитыми, посоленными и поперченными взбитыми венчиком куриными яйцами. В эту массу добавляется 300 граммов очищенных вареных розовых креветок. Смесь выливается на поверхностно смазанную оливковым маслом чашу мультиварки. Готовят 25 мин в режиме «выпечка». По вкусу можно до выпечки или после добавлять сухие или свежие петрушку, укроп, базилик.

Описание диеты читайте здесь:
http://www.diabetes.org.ru/component/content/article/776.html