Филе трески – 4 кусочка, постная ветчина (до 4% жирности) – 8 ломтиков, Помидоры – 8 шт., Средние луковицы – 2 шт.,

Чеснок - 2 зубчика,

Свежий или сушеный базилик,

Соль, перец по вкусу,

Растительное масло.

Мелко нарезаем очищенные от кожицы помидоры с удаленными семенами. Измельчаем очищенные лук и чеснок. Выкладываем на тарелку треску. Наносим сверху помидоры и лук. Солим, перчим. Оборачиваем каждый кусочек рыбы двумя ломтиками ветчины, перекладываем в чашу мультиварки, смазанную двумя каплями масла. В режиме «выпечка» готовим 25 минут. Перед подачей посыпаем зеленью, например базиликом.

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