Обезжиренный мягкий творог 0% - 200 г, Яйца – 4 шт., Овсяные отруби – 4 ст.л., Сухие дрожжи – 1 ч.л.,

Молотые специи по вкусу.

Смешиваются все ингредиенты: 200 грамм мягкого творога жирностью 0% , 4 яйца, 4 столовых ложки овсяных отрубей, 4 столовые ложки пшеничных отрубей, 4 столовые ложки кукурузного крахмала, 1 ч.л. сухих дрожжей, молотые специи по вкусу. Ингредиенты вываливают в чашу мультиварки, предварительно смазанную двумя каплями оливкового масла и готовят 45 мин в режиме «выпечка». Если Вам нравится подрумяненный хлеб, можно перевернуть хлеб и подержать в режиме «выпечка» еще 15 минут.

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