



Пусть праздник будет сладким! Рецепты диетических новогодних десертов

Таблица взаимозаменяемых продуктов

Не подходит	Отлично!
Пшеничная мука	Цельнозерновая мука, отруби, овсяные хлопья, манка
Белый сахар, рафинад	Сахарозаменители
Сливочное масло	Растительный продукт
Молочный шоколад	Горький шоколад, какао
Жирная молочка	Продукты с низким процентом жирности (0-5)
Яичные желтки	Белки
Сливочный или сметанный крем	Сырный мусс (например, из рикотты)