

## Список дополнительных продуктов для диеты Дюкана от сайта [www.chudo-dieta.com](http://www.chudo-dieta.com)

На фазе «Чередование» разрешается только **2 порции ДОПов в день**. Одна порция это:

- 1 столовая ложка кукурузного крахмала;
- 1 столовая ложка соевой муки;
- 1 столовая ложка 3%-сметаны;
- 1 столовая ложка семян льна (льняной каши);
- 1 столовая ложка семян ЧИА;
- 1 столовая ложка ягод Годжи в белковые дни, и 2 столовые ложки в овощные дни;
- 1,5 столовые ложки обезжиренного сухого молока;
- 1 чайная ложка обезжиренного какао;
- 1 чайная ложка оливкового масла;
- 1 чайная ложка соевого сладкого соуса;
- Лапша Ширатаки (макароны без калорий);
- Нежирные сосиски из мяса птицы – 100 г;
- Щавель – 100 г;
- Соевый йогурт натуральный – 1 шт.;
- Обезжиренный йогурт с кусочками фруктов – 1 шт.;
- Соевое молоко – 1 стакан;
- Сыр до 7% жирности – 30 г;
- Сироп 0% сахара – 20мл;
- Суп Гаспачо – 150 мл (только в овощные дни);
- Кокосовое молоко – 100 мл.