

#ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

Хитрая кухня от Мари Дениз



Каталог публикаций клуба «Перехитри диабет» со ссылками



(Актуально на 30 ноября 2024 года)



Обязательное к просмотру видео, ПРАВИЛА Клуба

<https://t.me/c/1950544117/1795>

Все ссылки каталога ведут в закрытый Телеграм-канал и доступны для просмотра только участникам Клуба.

Международный клуб «Перехитри диабет».
Место живого общения диабетиков всех стран мира здесь

https://t.me/MenPerehitri_bot

Всю информацию о проекте «Хитрая кухня»
можно узнать на моем сайте:

www.marideniz.com

Электронная почта: marideniz.a@mail.ru

YouTube: www.youtube.com/perehitridiabet

Публичный (бесплатный) телеграм канал:

<https://t.me/perehitridiabet>

Вконтакте: <https://vk.com/marrideniz>

Дзен: www.dzen.ru/perehitridiabet

Личный профиль Телеграм: <https://t.me/denizmari>


Условия личной консультации здесь:

<https://www.marideniz.com/Запись-на-консультацию/>


С уважением, Мари Дениз.



Список рецептов

 [Обзоры продуктов \(как правильно выбрать и купить\)](#)

 [Ингредиенты \(от муки до подсластителей\)](#)

 [Готовые продукты \(сладости и не только\)](#)

 [Разбираемся с углеводами \(записи уроков\)](#)

 [Учимся получать кайф от жизни \(записи занятий по психологии\)](#)


 [Учимся питаться правильно](#)

 [Беседы о диабете](#)

 [Зарядки и разминки](#)


Рецепты Хитрой кухни

В скобках рядом с рецептом указан самый поздний из возможных приемов пищи. Если написано УЖИН, значит можно есть и утром, и днем, и вечером. Если ОБЕД, то не позднее обеда, если ЗАВТРАК, то только на завтрак.

 [Хлеб](#)

 [Супы](#)

 [Салаты](#)

 [Закуски](#)

 [Мясо](#)

 [Рыба](#)

 [Овощи, крупа](#)

 [Лапша](#)

 [Лаваш, шаурма](#)


 [Пельмени](#)


 [Вареники](#)


Список рецептов

 [Сырники и запеканки](#)

 [Блюда из яиц](#)

 [Пирожки штучные и ватрушки](#)

 [Пироги большие, пицца](#)


 [Печенье](#)

 [Пряники](#)

 [Торты](#)

 [Пирожные](#)

 [Зефир и пастила](#)


 [Мармелад](#)

 [Мороженое](#)

 [Конфеты](#)


 [Сгущенки, кремы, пасты, карамель, конфитюр](#)

 [Пасхальные блюда](#)


 [Блины](#)

 [Соусы](#)

 [Напитки](#)

 [Солим, квасим, маринуем](#)

 [Варенья и джемы](#)

 [Записи прямых эфиров](#)

Ингредиенты (от муки до подсластителей)

Сибирская клетчатка <https://t.me/c/1950544117/323>

Недопустимые ингредиенты в клетчатке

<https://t.me/c/1950544117/421>

Необычные виды клетчатки <https://t.me/c/1950544117/1895>

Овсяные отруби <https://t.me/c/1950544117/503>

Подсластители со стевией <https://t.me/c/1950544117/585>

Мой набор продуктов <https://t.me/c/1950544117/831>

Обычные отруби <https://t.me/c/1950544117/993>

Подсластители Пребиосвит <https://t.me/c/1950544117/1088>

Тертое какао <https://t.me/c/1950544117/1263>

Свойства подсластителей <https://t.me/c/1950544117/1644>

Кокосовая мука <https://t.me/c/1950544117/1993>



Готовые продукты (сладости и не только)

Орешки в шоколаде Behruz <https://t.me/c/1950544117/375>

Печенье-суфле Jamy Pie <https://t.me/c/1950544117/546>

Зефир FIToBOX <https://t.me/c/1950544117/635>

Пирожное с суфле Ё-Батон <https://t.me/c/1950544117/776>

Печенье Protein Cookies от производителя Solvie
<https://t.me/c/1950544117/1037>

Протеиновое печенье с суфле Ё | БАТОН
<https://t.me/c/1950544117/1089>

Шоколадные батончики MILKY от Snaq Fabriq
<https://t.me/c/1950544117/1172>

Суфле в шоколаде Multibar <https://t.me/c/1950544117/1216>

Настоящий тоник с хинином, без сахара
<https://t.me/c/1950544117/1525>

Шоколад Коньяку (Ширатаки) <https://t.me/c/1950544117/2164>

Вафли Snaq Fabriq Snaqfer wafer classic
<https://t.me/c/1950544117/2172>

Мармелад на Аллюлозе. Компания с названием SDPS culinary functional ingredients <https://t.me/c/1950544117/2335>

Маршмеллоу Fito Forma <https://t.me/c/1950544117/2404>

Обзор CHIKALAB печенье суфле в шоколаде
<https://t.me/c/1950544117/2710>

Обзор Shock печенье Crispy <https://t.me/c/1950544117/2978>



Разбираемся с углеводами (записи уроков)

Углеводы. Начало <https://t.me/c/1950544117/890>

Углеводы в супе и пирожках <https://t.me/c/1950544117/1127>

Начинаем определять свою норму
<https://t.me/c/1950544117/1302>

Калькулятор КБЖУ от Мари Дениз (скачиваемый)
<https://t.me/c/1950544117/2239>



Ролики с кошками, развлечение <https://t.me/c/1950544117/744>

Скачивание книги Кто такое Человек и медитации Радуга дыхания <https://t.me/c/1950544117/465>

Начало. Уважение к себе <https://t.me/c/1950544117/676>

Выпуск 2. Волшебное слово НЕТ <https://t.me/c/1950544117/936>

Выпуск 3. Учимся уважать чужое НЕТ
<https://t.me/c/1950544117/1171>

Выпуск 4. Скромность и стеснительность
<https://t.me/c/1950544117/1357>

Выпуск 5. Весь мир театр, а где же режиссер?
<https://t.me/c/1950544117/1524>

Выпуск 6. Возвращаемся к Театру
<https://t.me/c/1950544117/1734>

Что такое страх. Откуда он берется
<https://t.me/c/1950544117/2084>

Выключаем лишние страхи <https://t.me/c/1950544117/2099>

Опасность обиды для того, кто обижается
<https://t.me/c/1950544117/2249>

Важные и неважные люди <https://t.me/c/1950544117/2966>

Зачем человеку принимать решения
<https://t.me/c/1950544117/3431>



Завтраки диабетика <https://t.me/c/1950544117/1409>



Беседы о диабете

Секреты утреннего сахара <https://t.me/c/1950544117/1465>

Хлебные единицы и диабет 2 типа

<https://t.me/c/1950544117/1588>

Сколько раз в день нужно измерять сахар

<https://t.me/c/1950544117/1721>

К каким показаниям глюкометра нужно стремиться

<https://t.me/c/1950544117/1817>

Как выбрать эндокринолога <https://t.me/c/1950544117/1830>

Суточный мониторинг сахаров <https://t.me/c/1950544117/1907>

Перестаем бояться глюкометра <https://t.me/c/1950544117/2005>

Первые шаги к нормализации сахара

<https://t.me/c/1950544117/2311>

Разговор с доктором о восстановлении печени

<https://t.me/c/1950544117/2424>

Инсулинорезистентность. Не все так однозначно

<https://t.me/c/1950544117/2637>

Инсулиновый индекс <https://t.me/c/1950544117/3239>



Ржаной на солоде в духовом шкафу <https://t.me/c/1950544117/136>

Пшеничный на солоде в духовом шкафу

<https://t.me/c/1950544117/1183>

Вафельный овсяный хлеб <https://t.me/c/1950544117/468>

Амарантовый хлеб на солоде в духовом шкафу

<https://t.me/c/1950544117/927>

☺ Рецепты От Натальи и Гюзель Хлеб Черняшка ржаной на закваске <https://t.me/c/1950544117/937>

Булочки томатные <https://t.me/c/1950544117/1366>

Постные кукурузные вафли <https://t.me/c/1950544117/984>

Гренки. Хрустяшки-сухарики из вафельного хлеба

<https://t.me/c/1950544117/1589>

Бородинский хлеб из отрубей (на солоде)

<https://t.me/c/1950544117/1971>

Ржаной хлеб в микроволновке <https://t.me/c/1950544117/2494>

Ржаной вафельный хлеб <https://t.me/c/1950544117/2849>

Постный овсяный вафельный хлеб <https://t.me/c/1950544117/2947>

Супы

Щи с пекинской капустой и мясными фрикадельками (ужин)

<https://t.me/c/1950544117/143>

Турецкий чечевичный суп-пюре <https://t.me/c/1950544117/150>

Французский луковый суп <https://t.me/c/1950544117/379>

Эксклюзив. Мясная солянка <https://t.me/c/1950544117/482>

Простой куриный супчик <https://t.me/c/1950544117/767>

Суп-пюре томатный с чечевицей <https://t.me/c/1950544117/1004>

Быстрый сырный суп с пекинской капустой

<https://t.me/c/1950544117/1058>

Грибной суп-пюре сливочный <https://t.me/c/1950544117/1173>

Суп грибной с фрикадельками, в горшочке

<https://t.me/c/1950544117/1239>

Чечевичный супчик <https://t.me/c/1950544117/1320>

Рыбная солянка <https://t.me/c/1950544117/1841>

Быстрый сырный суп с рыбкой <https://t.me/c/1950544117/1908>

Суп Харчо <https://t.me/c/1950544117/2061>

Ячно-тыквенный суп-пюре <https://t.me/c/1950544117/2126>

Эксклюзив. Суп-лапша куриная <https://t.me/c/1950544117/2303>

Арагонский суп в горшочке (с печенью)

<https://t.me/c/1950544117/2553>

Быстрый рассольник <https://t.me/c/1950544117/2842>

Эксклюзив. Суп-пюре томатно-луковый с мидиями

<https://t.me/c/1950544117/3544>



Салаты

Оливье <https://t.me/c/1950544117/72>

Мимоза <https://t.me/c/1950544117/237>

Сельдь под шубой <https://t.me/c/1950544117/257>

Салат из говядины с фасолью <https://t.me/c/1950544117/1534>

Эксклюзив. Салат из индейки с ананасами

<https://t.me/c/1950544117/1620>

Салат с горбушей и свежими овощами

<https://t.me/c/1950544117/2100>

Салат Редисочка <https://t.me/c/1950544117/2336>

Эксклюзив. Теплый мясной салат со свежими овощами

<https://t.me/c/1950544117/2673>



Закуски

Шампиньоны маринованные за 1,5 часа

<https://t.me/c/1950544117/217>

Буженина <https://t.me/c/1950544117/225>

☑ Эксклюзив. Сыровяленая куриная грудка

<https://t.me/c/1950544117/432>

☺ Рецепт ОТ Светланы Морозовой Рулет из свиной рульки

<https://t.me/c/1950544117/833>

Помидоры, фаршированный яйцами

<https://t.me/c/1950544117/1265>

Грибной паштет <https://t.me/c/1950544117/1303>

Закусочные эклеры на праздничный стол

<https://t.me/c/1950544117/1452>

Жульен <https://t.me/c/1950544117/1657>

Куриные колбаски быстрого приготовления

<https://t.me/c/1950544117/1714>

Колбаски из индейки с сыром <https://t.me/c/1950544117/2260>

☑ Эксклюзив. Нежнейший паштет из тунца

<https://t.me/c/1950544117/2382>

Томатно-сливочный закусочный мармелад

<https://t.me/c/1950544117/2688>

☑ Эксклюзив. Имбирь маринованный

<https://t.me/c/1950544117/2723>

Намазка сало с чесноком <https://t.me/c/1950544117/2733>

Закуска Куриное рафаэлло <https://t.me/c/1950544117/2778>

☑ Эксклюзив. Роллы <https://t.me/c/1950544117/3178>



Закуски

Крекеры сырные <https://t.me/c/1950544117/3354>



Мясо

☑ Эксклюзив. Чахохбили (ужин) <https://t.me/c/1950544117/347>

☑ Эксклюзив. Куриные кармашки с овощами (ужин)
<https://t.me/c/1950544117/748>

Печеночный кекс <https://t.me/c/1950544117/1410>

☑ Эксклюзив. Голубцы из пекинской капусты с картошкой
<https://t.me/c/1950544117/1684>

Запеканка с курицей и кабачками <https://t.me/c/1950544117/1735>

☑ Эксклюзив. Мясные рулетики с сыром
<https://t.me/c/1950544117/2107>

Обед с картошкой и курицей в микроволновке
<https://t.me/c/1950544117/2173>

Пельмени ленивые, можно на ужин
<https://t.me/c/1950544117/2871>

☑ Эксклюзив. Банальные паровые котлеты
<https://t.me/c/1950544117/3194>

Ужин. Рыбка или курочка под сырной корочкой
<https://t.me/c/1950544117/3489>



Рыба

Рулет из минтая с помидорами <https://t.me/c/1950544117/549>

Эксклюзив. Рыбка, запеченная в пергаменте (обед)

<https://t.me/c/1950544117/560>

Запеченная картошка с мидиями <https://t.me/c/1950544117/1349>

Запеченные помидоры с рыбкой (можно с курицей)

<https://t.me/c/1950544117/2482>

Рыбка на праздничный стол запеченная

<https://t.me/c/1950544117/3063>

Ужин. Рыбка или курочка под сырной корочкой

<https://t.me/c/1950544117/3489>



Овощи, крупа

Пшенная каша с тыквой и грибами, постная (обед)

<https://t.me/c/1950544117/476>

☑ Эксклюзив. Ленивое сотэ <https://t.me/c/1950544117/649>

Каша – отрубяша (завтрак) <https://t.me/c/1950544117/817>

Каша – отрубяша шоколадная (завтрак)

<https://t.me/c/1950544117/824>

Драники с индейкой (завтрак) <https://t.me/c/1950544117/997>

Суши-пицца с грибами к обеду <https://t.me/c/1950544117/1599>

Кабачковые лепешки <https://t.me/c/1950544117/1982>

Пюре из цветной капусты <https://t.me/c/1950544117/2192>

Перловая каша с грибами в горшочке

<https://t.me/c/1950544117/2534>

Мини-пицца на кабачке <https://t.me/c/1950544117/2753>

Гарнир. Брокколи с болгарским перцем в сметана

<https://t.me/c/1950544117/3119>

Завтрак. Драники с рыбкой <https://t.me/c/1950544117/3159>

Гарнир или постный обед. Фасоль, тушеная с овощами и грибами

<https://t.me/c/1950544117/3283>

☑ Эксклюзив. Гарнир. Гратен из брюссельской капусты

<https://t.me/c/1950544117/3313>



Лапша

☑ Эксклюзив. Лапша из муки зеленой гречки

<https://t.me/c/1950544117/912>

☑ Эксклюзив. Лапша по-флотски гречневая

<https://t.me/c/1950544117/972>

☑ Эксклюзив. Лапша ржаная <https://t.me/c/1950544117/2287>



Лаваш, шаурма

- ☑ Ленивый лаваш (псиллиум) <https://t.me/c/1950544117/603>
- ☑ Эксклюзив. Лаваш льняной тонкий <https://t.me/c/1950544117/325>
- ☑ Эксклюзив. Шаурма на ужин из ленивого лаваша <https://t.me/c/1950544117/611>
- ☑ Эксклюзив Лаваш (мантакаш) ржаной в духовом шкафу (обед) <https://t.me/c/1950544117/1106>
- ☑ Эксклюзив. Десертный лаваш (миндаль, кокос, псиллиум) <https://t.me/c/1950544117/2566>
- ☑ Эксклюзив. Десертный шоколадный лаваш быстрого приготовления <https://t.me/c/1950544117/2585>





Вареники

Вареники ленивые с ягодами <https://t.me/c/1950544117/3028>



Сырники и запеканки

Запеканка-тортик (без муки) <https://t.me/c/1950544117/292>

Сырники ягодные (овсяная мука) <https://t.me/c/1950544117/961>

Плюшки творожные с тыквой <https://t.me/c/1950544117/1358>

Маковые сырники без муки <https://t.me/c/1950544117/1466>

Королевские сырники с карамелью (ячменная мука)
<https://t.me/c/1950544117/1947>

Жареные кукурузные сырники <https://t.me/c/1950544117/2907>

Ягодная запеканка без муки <https://t.me/c/1950544117/3166>

Запеканка-пирог-кексик <https://t.me/c/1950544117/3498>



Блюда из яиц

Омлет с креветками <https://t.me/c/1950544117/1430>

Ленивая яичница за две минуты <https://t.me/c/1950544117/1526>



Пирожки штучные и ватрушки

Пирожки с капустой (ячменная мука)

<https://t.me/c/1950544117/106>

Пирожки из лаваша с грибами и сыром

<https://t.me/c/1950544117/337>

Эксклюзив. Ватрушки с картошкой мясные

<https://t.me/c/1950544117/391>

Кесадилья (миндальная и кокосовая мука)

<https://t.me/c/1950544117/636>

☺ Рецепт ОТ Гюзель. ПИРОЖКИ ИЗ КАПУСТЫ (миндальная и соевая мука) <https://t.me/c/1950544117/1038>

Беляши жареные (соевая мука) (ужин)

<https://t.me/c/1950544117/1048>

Расстегаи ржаные <https://t.me/c/1950544117/1205>

Хачапури ржаные <https://t.me/c/1950544117/1398>

Хачапури солнечные (ячменные) <https://t.me/c/1950544117/1759>

Хачапури кукурузные (Мчади) <https://t.me/c/1950544117/3147>

Чебуреки вафельные (зел.гречка) <https://t.me/c/1950544117/1957>

Ватрушки с ягодами (ячменная мука)

<https://t.me/c/1950544117/2638>

Пресные пирожки с тыквой (Чуду) <https://t.me/c/1950544117/3107>

Эксклюзив. Калитки с клюквой <https://t.me/c/1950544117/3342>



Пироги большие, пицца

Пицца пшеничная (обед) <https://t.me/c/1950544117/56>

Постная фарината (нутовая мука) <https://t.me/c/1950544117/118>

Эксклюзив. Фарината апельсиновая
<https://t.me/c/1950544117/2044>

Яблочный крамбл (овсяные отруби) <https://t.me/c/1950544117/129>

Ягодный пирог (соевая мука) (завтрак)
<https://t.me/c/1950544117/514>

Пирог с луком и яйцом (ржаная мука) (обед)
<https://t.me/c/1950544117/1028>

Эксклюзив. Киш с форелью и брокколи
<https://t.me/c/1950544117/1499>

Эксклюзив. Морская кукурузная пицца
<https://t.me/c/1950544117/2202>

Шарлотка соевая <https://t.me/c/1950544117/2344>

Мясной пирог ленивый (соевый) <https://t.me/c/1950544117/2661>

Заливной пирог с рыбой, яйцами и болгарским перцем
<https://t.me/c/1950544117/2788>

Королевская ватрушка-тортик <https://t.me/c/1950544117/2991>

Эксклюзив. Черемуховый пирог <https://t.me/c/1950544117/3012>

Песочный пирог Шоколадный мандарин
<https://t.me/c/1950544117/3291>



Печенье

Кокосянка с курагой <https://t.me/c/1950544117/504>

Орешки со сгущенкой и ягодами (соевая мука)

<https://t.me/c/1950544117/576>

Кунжут в квадрате (кунжутная мука) <https://t.me/c/1950544117/586>

Овсяное с апельсином. Замена каше (завтрак)

<https://t.me/c/1950544117/953>

Эксклюзив. Хвост овсяный <https://t.me/c/1950544117/1249>

Лимонный марципан <https://t.me/c/1950544117/1295>

Безе клубничное <https://t.me/c/1950544117/1831>

Печенье амарантовое с лимоном <https://t.me/c/1950544117/2027>

Хрустящие клубничные палочки <https://t.me/c/1950544117/2182>

Крендельки кокосовые <https://t.me/c/1950544117/2251>

Легендарные хрустящие кукисы с шоколадом

<https://t.me/c/1950544117/2363>

Печенье Цветок вампира (овсяное) <https://t.me/c/1950544117/2650>

Курабье (пшеничное) <https://t.me/c/1950544117/2701>

Шоколадное безе с грецким орехом

<https://t.me/c/1950544117/2881>

Печенье марципановое, лимонное, хрустящее

<https://t.me/c/1950544117/2898>

Печенье яблочное (мини-пастила) <https://t.me/c/1950544117/2967>

Закусочное ячменное печенье не желтках

<https://t.me/c/1950544117/3138>

Маково-белковое лимонное хрустящее печенье

<https://t.me/c/1950544117/3207>



Печенье

Печенье-шишки из овсяных отрубей

<https://t.me/c/1950544117/3362>

Печенье орехово-шоколадное со сливами

<https://t.me/c/1950544117/3411>



Пряники

Шоколадно-ржаные пряники <https://t.me/c/1950544117/677>



Торты

Ягодная начинка для тортов <https://t.me/c/1950544117/1099>

Наполеон (соевая мука) (ужин) <https://t.me/c/1950544117/38>

Муравейники (четыре вида) <https://t.me/c/1950544117/157>

Пушистый шоколадный торт (какао-порошок) (ужин)
<https://t.me/c/1950544117/169>

Желатиновый декор для тортов и пирожных
<https://t.me/c/1950544117/780>

Графские развалины <https://t.me/c/1950544117/842>

Цыпленок, быстрый торт (миндальная мука) (ужин)
<https://t.me/c/1950544117/877>

Эстерхази <https://t.me/c/1950544117/1271>

Трюфельный торт <https://t.me/c/1950544117/1475>

Солнечный тортик <https://t.me/c/1950544117/1634>

Пани Валевска <https://t.me/c/1950544117/1924>

Чизкейк простой (миндальная мука)
<https://t.me/c/1950544117/2435>

Турецкий шоколадный торт <https://t.me/c/1950544117/3070>

Тортик Сникерс в микроволновке <https://t.me/c/1950544117/3374>

😊 Рецепт ОТ Светланы Морозовой Тортик Зимняя вишня в микроволновке <https://t.me/c/1950544117/3432>



Пирожные

Пирожные Сникерс <https://t.me/c/1950544117/188>

Миндальное пирожное с кремом <https://t.me/c/1950544117/198>

Венские вафли с фруктами и сгущенкой

<https://t.me/c/1950544117/268>

☺ Рецепт ОТ Гюзель Трайфл Черный лес

<https://t.me/c/1950544117/728>

☑ Эксклюзив. Зимняя вишня <https://t.me/c/1950544117/799>

☑ Эксклюзив. Канеле (овсяная мука)

<https://t.me/c/1950544117/863>

☺ Рецепт ОТ Ирины Лысковой Белковый рулет

<https://t.me/c/1950544117/891>

☑ Эксклюзив. Панна-котта малиновая

<https://t.me/c/1950544117/1066>

Сливовый рулет с шоколадом без выпечки

<https://t.me/c/1950544117/1229>

Сырки в шоколаде <https://t.me/c/1950544117/1311>

Клубничное бланманже <https://t.me/c/1950544117/1514>

Шоколадный бисквитный рулет <https://t.me/c/1950544117/1701>

☑ Эксклюзив. Шварцвальдское пирожное (Черный лес)

<https://t.me/c/1950544117/1783>

Шоколадная колбаса <https://t.me/c/1950544117/2221>

Шоколадное пирожное с кремом <https://t.me/c/1950544117/2324>

Шоколадные вафли со сливками <https://t.me/c/1950544117/2503>

☑ Эксклюзив. Конвертики с вишней и шоколадом из десертного

лаваша <https://t.me/c/1950544117/2576>



Пирожные

☑ Эксклюзив. Яблочный штрудель из шоколадного лаваша <https://t.me/c/1950544117/2593>

☑ Эксклюзив. Яблочный штрудель из десертного лаваша <https://t.me/c/1950544117/2605>

Пирожное Картошка <https://t.me/c/1950544117/2741>

Венские вафли из миндальной муки с зефирной начинкой <https://t.me/c/1950544117/2813>

Обед. Шоколадно-фруктовое пирожное <https://t.me/c/1950544117/3217>

Ужин. Пирожное Белковый колодец <https://t.me/c/1950544117/3240>

Ужин. Шоколадные синнабоны <https://t.me/c/1950544117/3301>

Ужин. Шоколадные трубочки с кремом <https://t.me/c/1950544117/3511>

☑ Эксклюзив. Пирожное Панчо <https://t.me/c/1950544117/3529>



Зефир и пастила

Яблочный зефир <https://t.me/c/1950544117/48>

Зефирная пастила Клюковка <https://t.me/c/1950544117/79>

Брусничный зефир <https://t.me/c/1950544117/96>

Пастила грейпфрутовая (ужин) <https://t.me/c/1950544117/735>

Белевская пастила яблочная <https://t.me/c/1950544117/1670>

Абрикосовый зефир <https://t.me/c/1950544117/1857>

Зефирная пастила кофейная <https://t.me/c/1950544117/2514>

Праздничная зефирная пастила <https://t.me/c/1950544117/3082>



Мармелад

Апельсиновый мармелад (агар агар) <https://t.me/c/1950544117/423>

Лимонный живой мармелад (желатин)

<https://t.me/c/1950544117/627>

Маршмеллоу из яблок (желатин) <https://t.me/c/1950544117/1128>

Маршмеллоу из клубники (клубничное облачко, желатин)

<https://t.me/c/1950544117/1646>

Маршмеллоу из крыжовника (воздушный, желатин)

<https://t.me/c/1950544117/1818>

Шоколадный мармелад (агар агар) <https://t.me/c/1950544117/1916>

Живой арбузный мармелад (желатин)

<https://t.me/c/1950544117/2372>

Мармелад кока-кола (без углеводов, желатин)

<https://t.me/c/1950544117/2525>

Леопардовый мармелад, сливовый, живой(желатин)

<https://t.me/c/1950544117/2627>

Живой дынный мармелад (желатин)

<https://t.me/c/1950544117/3130>



Мороженое

Цитрусовый сорбет <https://t.me/c/1950544117/367>

Вишневый сорбет <https://t.me/c/1950544117/1144>

Торт-мороженое Сникерс <https://t.me/c/1950544117/713>

Мороженое-рулет Зимняя вишня <https://t.me/c/1950544117/1747>

Кофейно-шоколадное <https://t.me/c/1950544117/1994>

Простой сливочный пломбир <https://t.me/c/1950544117/2071>

Простой клубничный пломбир <https://t.me/c/1950544117/2077>

Простой шоколадный пломбир <https://t.me/c/1950544117/2085>

Простой смородиновый пломбир <https://t.me/c/1950544117/2092>

Эксклюзив. Мороженое сливочный пломбир ГОСТ на аллюлозе
<https://t.me/c/1950544117/2312>

Семифредо смородиновый <https://t.me/c/1950544117/2414>

Семифредо лимонный <https://t.me/c/1950544117/2425>

Семифредо шоколадный <https://t.me/c/1950544117/2446>

Эксклюзив. Кокосовое мороженое со сливочной карамелью
<https://t.me/c/1950544117/3047>

Мандариновое мороженое-дольки <https://t.me/c/1950544117/3399>



Конфеты

Эксклюзив. Элитные шоколадные с карамелью

<https://t.me/c/1950544117/310>

Трюфели из тертого какао <https://t.me/c/1950544117/536>

Эксклюзив. Ириски сметанковые <https://t.me/c/1950544117/696>

СуперЭксклюзив. Шоколад без правил

<https://t.me/c/1950544117/1014>

☺ Рецепт ОТ Ирины Лысковой. Темперирование шоколада

<https://t.me/c/1950544117/1336>

Шоколадная халва <https://t.me/c/1950544117/1608>

Халва орехово-фруктовая <https://t.me/c/1950544117/2979>

Карамельный персик <https://t.me/c/1950544117/1896>

Шоколадно-молочные конфеты быстрого приготовления

<https://t.me/c/1950544117/2395>

Козинаки из семечек на изомальте <https://t.me/c/1950544117/2405>

Эксклюзив. Фадж кокосовый с орешками

<https://t.me/c/1950544117/2454>

Конфеты из сухого молока с орехами

<https://t.me/c/1950544117/2619>

Эксклюзив. Конфеты Фрукты в молочном шоколаде

<https://t.me/c/1950544117/2856>

Постное рафаэлло с киви <https://t.me/c/1950544117/2890>

СуперЭксклюзив. Твикс <https://t.me/c/1950544117/2926>

Эксклюзив. Шоколадные ириски <https://t.me/c/1950544117/3095>

Сливочная коровка <https://t.me/c/1950544117/3227>

Эксклюзив. Конфеты из белого шоколада с шоколадной карамелью

<https://t.me/c/1950544117/3264>



Конфеты

Эксклюзив. Козинаки на аллюлозе

<https://t.me/c/1950544117/3386>

Суперэксклюзив. Конфеты Родные просторы

<https://t.me/c/1950544117/3421>

Кокосовая помадка с маком <https://t.me/c/1950544117/3465>



Сгущенки, кремы, пасты, карамель, конфитюр

Кокосовая нутелла <https://t.me/c/1950544117/79>

Мягкая соленая карамель с орехами на изомальте
<https://t.me/c/1950544117/181>

Сливочная карамель на аллюлозе <https://t.me/c/1950544117/208>

Миндальная паста <https://t.me/c/1950544117/249>

Сгущенка <https://t.me/c/1950544117/278>

Шоколадная сгущенка <https://t.me/c/1950544117/285>

Конфитюр из кураги <https://t.me/c/1950544117/496>

Вишневый конфитюр <https://t.me/c/1950544117/2356>

Заварной сливочный крем <https://t.me/c/1950544117/789>

Шоколадно-фруктовая паста (постная)
<https://t.me/c/1950544117/897>

Эксклюзив. Карамельная арахисовая паста
<https://t.me/c/1950544117/1326>

Крем Клубника со сливками <https://t.me/c/1950544117/1850>

Шоколадный крем с фисташками <https://t.me/c/1950544117/2543>

Эксклюзив. Густая шоколадная сливочная карамель
<https://t.me/c/1950544117/3252>

Эксклюзив. Кокосовая сгущенка <https://t.me/c/1950544117/3454>



Пасхальные блюда

Быстрая глазурь для куличей из сухого молока

<https://t.me/c/1950544117/1082>

Цветная кокосовая стружка <https://t.me/c/1950544117/1161>

Кулич миндально-маковый <https://t.me/c/1950544117/1090>

Кулич имбирный (овсяная мука) <https://t.me/c/1950544117/1217>

Пасха вишневая творожная <https://t.me/c/1950544117/1119>

Пасха Птичье молоко (без молочных продуктов)

<https://t.me/c/1950544117/1151>

Пасхальный творожный кулич <https://t.me/c/1950544117/3480>



Блины

Гречневые с мясом (обед) <https://t.me/c/1950544117/300>

Миндальные (ужин) <https://t.me/c/1950544117/667>

Ячменные (обед) <https://t.me/c/1950544117/853>

Томатные без муки (ужин) <https://t.me/c/1950544117/903>

Зеленые блинчики со шпинатом без муки (ужин)
<https://t.me/c/1950544117/2268>

Блинчики сырные без муки <https://t.me/c/1950544117/2823>

Блинчики черемуховые <https://t.me/c/1950544117/2917>

Блины шоколадные с творогом <https://t.me/c/1950544117/3056>

😊 Рецепт ОТ Светланы Щукиной Овсяноблин на завтрак
<https://t.me/c/1950544117/3443>

Блинчики без муки, из псиллиума <https://t.me/c/1950544117/3521>



Для ночных новогодних салатов <https://t.me/c/1950544117/67>



Напитки

Коктейли из сухого вина <https://t.me/c/1950544117/410>

Глинтвейн из красного вина <https://t.me/c/1950544117/455>

Кисель ягодный с семенами чиа <https://t.me/c/1950544117/1137>

Лимонад (заготовка на все лето) <https://t.me/c/1950544117/1804>

Суперэкслюзив. Настойки сладкие малоуглеводные
<https://t.me/c/1950544117/2465>



Стерилизация банок и крышек <https://t.me/c/1950544117/1857>

☑ Эксклюзив. Маринованные помидоры

<https://t.me/c/1950544117/1191>

☑ Эксклюзив. Болгарский кетчуп <https://t.me/c/1950544117/1284>

Лечо <https://t.me/c/1950544117/1373>

☑ Эксклюзив. Помидоры-дольки без соли и сахара

<https://t.me/c/1950544117/1440>

Томатная паста, ленивый рецепт <https://t.me/c/1950544117/1487>

☑ Эксклюзив. Аджика острая без сахара и без уксуса

<https://t.me/c/1950544117/1558>

Квашеная капуста <https://t.me/c/1950544117/1771>

☑ Эксклюзив. Кабачковая икра <https://t.me/c/1950544117/1877>

Сушеный чеснок <https://t.me/c/1950544117/1937>

Огурцы маринованные <https://t.me/c/1950544117/2006>

Соус ткемали остро-сладкий <https://t.me/c/1950544117/2017>

Кетчуп томатно-сливовый <https://t.me/c/1950544117/2137>

Заморозка помидор <https://t.me/c/1950544117/2807>

Варенья и джемы

Стерилизация банок и крышек <https://t.me/c/1950544117/1857>

Эксклюзив. Королевское клубничное варенье на аллюлозе
<https://t.me/c/1950544117/1383>

Клубничный джем с белым шоколадом
<https://t.me/c/1950544117/1419>

Яблочное карамельное пюре без подсластителей
<https://t.me/c/1950544117/1575>

Эксклюзив. Джем апельсиновый на аллюлозе
<https://t.me/c/1950544117/2036>

Сливовый джем <https://t.me/c/1950544117/2149>

Варенье из черешни <https://t.me/c/1950544117/2156>

Джем из черники <https://t.me/c/1950544117/2165>

Смородиновый джем <https://t.me/c/1950544117/2233>

Грушевый джем <https://t.me/c/1950544117/2240>

Компот из черешни без подсластителей
<https://t.me/c/1950544117/2277>

Облепиховая листовая пастила <https://t.me/c/1950544117/2711>

Эксклюзив. Густое яблочное повидло на аллюлозе
<https://t.me/c/1950544117/2762>

Яблочные цукаты-лукум <https://t.me/c/1950544117/2797>

Облепиховый мед без меда и сахара
<https://t.me/c/1950544117/2833>

Варенье из фейхоа (три варианта) <https://t.me/c/1950544117/2954>

Облепиховое масло <https://t.me/c/1950544117/3003>



Варенья и джемы

Варенье из целых мандаринов <https://t.me/c/1950544117/3329>



Прямые эфиры:

1. 21.12.2023 <https://t.me/c/1950544117/366>
2. 28.12.2023 <https://t.me/c/1950544117/409>
3. 04.01.2024 <https://t.me/c/1950544117/454>
4. 11.01.2024 <https://t.me/c/1950544117/495>
5. 18.01.2024 <https://t.me/c/1950544117/534>
6. 25.01.2024 <https://t.me/c/1950544117/575>
7. 01.02.2024 <https://t.me/c/1950544117/626>
8. 08.02.2024 <https://t.me/c/1950544117/666>
9. 15.02.2024 <https://t.me/c/1950544117/712>
10. 22.02.2024 <https://t.me/c/1950544117/764>
11. 29.02.2024 <https://t.me/c/1950544117/816>
12. 07.03.224 <https://t.me/c/1950544117/889>
14. 14.03.2024 <https://t.me/c/1950544117/926>
15. 21.03.2024 <https://t.me/c/1950544117/983>
16. 28.03.2024 <https://t.me/c/1950544117/1036>
17. 04.04.2024 <https://t.me/c/1950544117/1087>
18. 11.04.2024 <https://t.me/c/1950544117/1118>
19. 18.04.2024 <https://t.me/c/1950544117/1160>
20. 25.04.2024 <https://t.me/c/1950544117/1204>
21. 02.05.2024 <https://t.me/c/1950544117/1262>
22. 09.05.2024 <https://t.me/c/1950544117/1294>
23. 16.05.2024 <https://t.me/c/1950544117/1356>
24. 23.05.2024 <https://t.me/c/1950544117/1408>



Прямые эфиры:

25. 30.05.2024 <https://t.me/c/1950544117/1408>
26. 06.06.2024 <https://t.me/c/1950544117/1523>
27. 13.06.2024 <https://t.me/c/1950544117/1587>
28. 20.06.2024 <https://t.me/c/1950544117/1644>
29. 27.06.2024 <https://t.me/c/1950544117/1713>
30. 04.07.2024 <https://t.me/c/1950544117/1816>
31. 11.07.2024 <https://t.me/c/1950544117/1894>
32. 18.07.2024 <https://t.me/c/1950544117/1981>
33. 25.07.2024 <https://t.me/c/1950544117/2060>
34. 01.08.2024 <https://t.me/c/1950544117/2125>
35. 08.08.2-24 <https://t.me/c/1950544117/2220>
36. 15.08.2024 <https://t.me/c/1950544117/2302>
37. 22.08.2024 <https://t.me/c/1950544117/2394>
38. 29.08.2024 <https://t.me/c/1950544117/2481>
- 39.06.09.2024 <https://t.me/c/1950544117/2618>
40. 12.09.2024 <https://t.me/c/1950544117/2687>
41. 19.09.2024 <https://t.me/c/1950544117/2777>
42. 26.09.2024 <https://t.me/c/1950544117/2870>
43. 03.10.2024 <https://t.me/c/1950544117/2941>
44. 10.10.2024 <https://t.me/c/1950544117/3027>
45. 24.10.2024 <https://t.me/c/1950544117/3206>
46. 31.10.2024 <https://t.me/c/1950544117/3279>



Прямые эфиры:

47. 06.11.2024 <https://t.me/c/1950544117/3328>

48. 14.11.2024 <https://t.me/c/1950544117/3398>

49. 21.11.2024 <https://t.me/c/1950544117/3479>

50. 28.11.2024 <https://t.me/c/1950544117/3543>



Зарядки и разминки:

Замена приседаниям. Весело и просто

<https://t.me/c/1950544117/3281>





Международный клуб «Перехитри диабет».
Место живого общения диабетиков всех стран мира здесь

https://t.me/MenPerehitri_bot

Всю информацию о выпусках новых книг серии «Хитрая кухня»
можно узнать на моем сайте:

www.marideniz.com

Электронная почта: marideniz.a@mail.ru

YouTube: www.youtube.com/perehitridiabet

Публичный телеграм канал: <https://t.me/perehitridiabet>

Личные сообщения Вконтакте: <https://vk.com/marideniz>

С уважением, Мари Дениз.

