

#ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

**Хитрая кухня
от Мари Дениз**



**Каталог БЕСПЛАТНЫХ
рецептов
Проекта
«Перехитри диабет»**



Площадки, на которых размещаются наши публикации:

✓ ЮТУБ


<https://www.youtube.com/channel/UCbP7gPyrJ5A4sVUYObyRdsA/>


✓ ПЛАТФОРМА

<https://plvideo.ru/channel/9YoZ62VVvvs>

✓ ДЗЕН

<https://dzen.ru/perehitridiabet>

 Присоединяйтесь к БЕСПЛАТНОМУ Телеграм каналу Перехитри диабет, и вы не пропустите ни одного нового рецепта <https://t.me/perehitridiabet>

 Мой сайт, на котором есть все, что нужно диабетику:

- ✓ Сборники рецептов;
- ✓ Волшебная дверь в Международный Клуб диабетиков;
- ✓ Каталоги БЕСПЛАТНЫХ рецептов, Таблицы КБЖУ и т.д.
- ✓ Сборники видео "Советы диабетикам"



ПЛЕЙЛИСТЫ

<u>МЕЖДУНАРОДНЫЙ КЛУБ ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ</u>	<u>4</u>
<u>СБОРНИКИ ВИДЕО «СОВЕТЫ ДИАБЕТИКАМ»</u>	<u>5</u>
<u>КНИГИ РЕЦЕПТОВ ОТ МАРИ ДЕНИЗ</u>	<u>6</u>
<u>ХЛЕБ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>7</u>
<u>ВТОРЫЕ БЛЮДА ДИАБЕТИКАМ</u>	<u>8</u>
<u>ГАРНИРЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>9</u>
<u>СУПЧИКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>10</u>
<u>САЛАТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>11</u>
<u>СЫТНЫЕ ПИРОГИ И ПИРОЖКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>12</u>
<u>СЛАДКИЕ ПИРОГИ И ПИРОЖКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>13</u>
<u>ЗАВТРАКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>14</u>
<u>БЛИНЫ ДИАБЕТИКАМ</u>	<u>15</u>
<u>ЗАКУСКИ ДИАБЕТИКАМ</u>	<u>16</u>
<u>СОУСЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>17</u>
<u>ТОРТЫ ДИАБЕТИКАМ</u>	<u>18</u>
<u>ПИРОЖНЫЕ И РУЛЕТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>19</u>
<u>МОРОЖЕНОЕ ДИАБЕТИКАМ</u>	<u>20</u>
<u>ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>21</u>
<u>ЗЕФИР И ПАСТИЛА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>22</u>
<u>МАРМЕЛАД ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>23</u>
<u>КОНФЕТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>24</u>
<u>СЛАДКИЕ КРЕМА И ПАСТЫ ДИАБЕТИКАМ</u>	<u>25</u>
<u>НАПИТКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>26</u>
<u>ПАСХАЛЬНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>27</u>
<u>ВАРЕНЬЯ И ДЖЕМЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>28</u>
<u>ЗАГОТОВКА ОВОЩЕЙ НА ЗИМУ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>29</u>
<u>ЗАРЯДКИ И РАЗМИНКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКА</u>	<u>30</u>
<u>ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>31</u>
<u>ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ</u>	<u>32</u>
<u>ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДИАБЕТИКА</u>	<u>33</u>
<u>ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА</u>	<u>34</u>
<u>ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПО КАНАЛУ</u>	<u>35</u>
<u>ПОСИДЕЛКИ НА КАНАЛЕ ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ</u>	<u>36</u>

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КЛУБ ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGWzhbj0CWasrsiDSrr6sxN9>

✓ Платформа: <https://plvideo.ru/playlist?list=ptczY5Zsvfwa>

Описание Клуба Перехитри диабет

Действующие тарифы Клуба

Инструкция по вступлению в Клуб

Международный Клуб Перехитри диабет, это:

- ▶ Еженедельное общение диабетиков со всех стран мира
- ▶ Еженедельные встречи с Мари Дениз с ответами на вопросы
- ▶ Обзоры продуктов, подходящих и не подходящих для нашего питания
- ▶ Обзор конкретных марок продуктов и их производителей
- ▶ Рекомендации по выбору конкретного продукта, чтобы не купить то, что нам не подходит, от муки и подсластителей до тертого какао и желатина
- ▶ Беседы на психологические темы
- ▶ Обзоры магазинных сладостей без сахара
- ▶ Разбор конкретных ситуаций участников Клуба
- ▶ Только членам Клуба представлена наиболее полная коллекция рецептов для диабетиков 2 типа, включая эксклюзивные рецепты
- ▶ Учёт углеводов, разбор ошибок и рекомендации
- ▶ Возможность записаться на личную консультацию Мари Дениз

Присоединяйтесь к нам! У нас полезно и интересно!

**Вступить в Международный Клуб Перехитри диабет
можно по этой ссылке:**

https://t.me/MenPerehitri_bot

Сайт проекта Перехитри диабет <https://www.marideniz.com>



СБОРНИКИ ВИДЕО «СОВЕТЫ ДИАБЕТИКАМ»

- ✓ Ютуб: Плейлист в разработке
- ✓ Платформа: Плейлист в разработке
- ✓ Дзен: Плейлист в разработке

- ♥+ Описание Сборников видео
- ♥+ Тарифы на подписку
- ♥+ Ссылки на подписку

Сборники видео СОВЕТЫ ДИАБЕТИКАМ это комплексы из нескольких десятков видео, раскрывающие конкретные вопросы.



Полный список предлагаемых сборников видео можно посмотреть на моем сайте: <https://www.marideniz.com>

Описание сборников здесь: <https://www.marideniz.com/Советы-диабетикам/>



КНИГИ РЕЦЕПТОВ ОТ МАРИ ДЕНИЗ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGWjH8cFxA24Zfn2nsFa7cF4>

✓ Платформа: <https://plvideo.ru/playlist?list=ZjSR6acj8sDQ>

✓ Дзен: <https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-sbornikov-receptov-hitroi-kuhni-dlia-diabetikov-popolniaemyi-63d7b4c966630c69c97e8616>

В плейлисте видеоролики с описанием сборников книг Хитрой кухни для диабетиков.

Полный ассортимент сборников представлен на сайте и регулярно пополняется <https://www.marideniz.com/Рецепты-диабетикам/>



ХЛЕБ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGUKIZKxqVJzNqvocvicheRc>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=hrPBN24IDgA9>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

В Плейлисте ХЛЕБ рецепты всевозможных хлебушков:

♥ Выпечных караваев в духовом шкафу

♥ Всевозможного вафельного хлеба

♥ Лепешек



ВТОРЫЕ БЛЮДА ДИАБЕТИКАМ

✓ Ютуб:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGWHTQIwHb7_CyYdkP4n2mg

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=lcX7PatFULYp>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

В Плейлисте ВТОРЫЕ БЛЮДА рецепты вкусных вторых блюд:

💖 И с овощами, и с грибочками, и на сковороде и в духовом шкафу, на любой вкус. Есть даже пельмешки!



ГАРНИРЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGVGbNfMJJ8E3KUvu9i1uznp>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=SWlpHhh9zzg->

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perhitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

В Плейлисте ГАРНИРЫ рецепты всевозможных гарниров:

♥ Гарниры печеные, гарниры отварные, есть даже пюре почти картофельное!



СУПЧИКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGWbh0nU4jHd4y6RoCI4mtv>

✓ Платформа:

https://plvideo.ru/playlist?list=wS_EVlj4-xGY

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perhitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

В Плейлисте СУПЧИКИ рецепты всевозможных супов:

♥ Быстрых пятиминуток

♥ Изысканных супов в горшочках

♥ Супов-пюре

♥ Обычных повседневных супчиков



САЛАТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGUPL-cvFrb2S6KSR9Lj5wKV>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=WbFoE9Sv9ydN>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

В Плейлисте САЛАТЫ рецепты всевозможных салатов:

♥ Витаминных

♥ Праздничных

♥ Традиционных

♥ Авторских



СЫТНЫЕ ПИРОГИ И ПИРОЖКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGWQKoesTxJOKKZnr6bg2UzF>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=s4Jspwclr3KR>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

В Плейлисте **СЫТНЫЕ ПИРОГИ И ПИРОЖКИ** рецепты действительно сытной выпечки:

♥ Пицца

♥ Пироги с мясом, рыбой, прочими сытными начинками

♥ Штучные пирожки из всевозможных видов муки



СЛАДКИЕ ПИРОГИ И ПИРОЖКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGUEDka-wXYOWI-B835ObvL>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=2vlj-KMAKIXh>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

♥ В Плейлисте СЛАДКИЕ ПИРОГИ И ПИРОЖКИ рецепты пирожков и ватрушек с ягодами, творогом, фруктами и прочими сладостями. Все наше, без сахара и пшеницы, но при этом сладкое и радующее вкус сладкоежки-диабетика.



ЗАВТРАКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGWZ-EGtesd8wgVLpMubxffZ>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=RIh9dg4xsmX6>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

В плейлисте ЗАВТРАКИ вы найдете огромный выбор завтраков на любой вкус!

♥ Сырники

♥ Запеканки

♥ Выпечка

♥ Каши



БЛИНЫ ДИАБЕТИКАМ

✓ Ютуб:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGX2bh68FRPSy7LrTuUp67_6

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=GONp16AFNJD>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

Плейлист БЛИНЫ покажет вам, какое огромное разнообразие блинов и блинчиков мы можем приготовить!

♥ И сытные

♥ И сладкие

♥ С начинкой

♥ Кружевные

♥ Есть даже блинчики совсем без муки!



ЗАКУСКИ ДИАБЕТИКАМ

✓ Ютуб:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGWPofn2BFOHGIdmk3_BsEok

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=ODIWeAuSxBZQ>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

Плейлист ЗАКУСКИ поможет быстренько приготовить блюда, которыми можно удивить гостей и полакомиться самому!

♥ Колбаски

♥ Закусочные корзинки, орешки и т.д.

♥ Грибочки

♥ Нарезки



СОУСЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGVxMvpQKLi7YSVu1SsCOPhy>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=QZ2IERt2gcV4>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

♥ В плейлисте СОУСЫ есть рецепты соусов на все случаи жизни, и томатные, и сливочные, и сметанные!
Выбирайте на свой вкус.



ТОРТЫ ДИАБЕТИКАМ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGWvg-IO0f09iZMLY6fUo0tD>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=vm3-qXjl9spU>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

В плейлисте ТОРТЫ вы найдете рецепты и на каждый день, и на праздничный стол! Все они адаптированы для нашего питания, не содержат пшеницу и сахар!

💡 Традиционные торты с мировым именем

💡 Авторские рецепты

💡 Торты с которыми нужно повозиться

💡 Тортики, которые готовятся буквально за 30 минут



ПИРОЖНЫЕ И РУЛЕТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGUXnnkauvqgPhDZbFMeByKJ>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=TymLsM3cTPWN>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

💡 В плейлисте ПИРОЖНЫЕ И РУЛЕТЫ большой выбор сладких вкусняшек, выбирайте и готовьте. Все рецепты максимально простые и вкусные! Никакой пшеницы и никакого сахара!



МОРОЖЕНОЕ ДИАБЕТИКАМ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGVQzLfyzkI30IKoFEbaWYII>

✓ Платформа:

https://plvideo.ru/playlist?list=Mk_o7ecBTm6N

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

В плейлисте МОРОЖЕНОЕ чего только нет! Все без сахара!

♥ Пломбиры

♥ Сорбеты

♥ Семифредо

♥ Торты- мороженое

♥ Веганское мороженое



ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGVHAophlGoiSeNj9NPY3IEN>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=yxFZyjT48iiS>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

♥ Выбору рецептов в плейлисте ПЕЧЕНЬЕ позавидуют даже те, кто не имеет ограничений в питании. Естественно! Ведь выбор вкусного печенья у нас просто огромный!



ЗЕФИР И ПАСТИЛА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGX6WiLcc3CIL1ptplbQg6LW>

✓ Платформа:

https://plvideo.ru/playlist?list=PjnPf9ApS_Au

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

В плейлисте ЗЕФИР И ПАСТИЛА вас ждут рецепты:

♥ Нежнейшего зефира

♥ Яркой и сочной зефирной пастилы

♥ Белевской пастилы

♥ Фруктовой листовой пастилы



МАРМЕЛАД ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGWqepDKRzOfyvtmfg0LQ484>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/watch?v=YrYwfoCYgMdr>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

Плейлисте МАРМЕЛАД это прекрасный выбор рецептов мармелада без сахара:

📌 На агар-агаре

📌 На желатине

📌 Воздушное маршмеллоу



КОНФЕТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGXnAvoGFhM-ty5VT0fqKtkx>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=6gx8vbA-z9rT>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

Плейлист КОНФЕТЫ открывает дверь в сладкий мир чудесных конфеток без сахара:

♥ Трюфели

♥ Коровка

♥ Халва

♥ Козинаки

♥ и многое многое другое...



СЛАДКИЕ КРЕМА И ПАСТЫ ДИАБЕТИКАМ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGUafNsyfEjMgPZ9xJa4LK81>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=7LW2jfABfhpJ>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

Плейлист СЛАДКИЕ КРЕМА И ПАСТЫ это:

♥ Сгущенка

♥ Шоколадные пасты

♥ Карамель

♥ Ореховые пасты

♥ Конфитюры



НАПИТКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGWJEDknzbvDFa8me_xf83mb

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=UvsGXhDdYLBL>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

Плейлист НАПИТКИ включает в себя рецепты:

♥ Лимонад

♥ Чай

♥ Коктейли

♥ Кофе

♥ и т.д.



ПАСХАЛЬНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGWBFALV_py2EyQDAEaurOyO

✓ Платформа:

https://plvideo.ru/playlist?list=y2jy1bDTE_C0

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

Плейлист ПАСХАЛЬНЫЕ БЛЮДА позволит накрыть праздничный стол в светлый праздник Пасхи:

♥ Куличи

♥ Пасхи

♥ Крашеный яйца

♥ Украшения для пасх и куличей

♥ Глазурь



ВАРЕНЬЯ И ДЖЕМЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGVx3ymaVpPwIwCCkmzQH066>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=LqYnMlurPllE>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

Плейлист **ВАРЕНЬЯ И ДЖЕМЫ** позволит сделать запасы вкусного фруктово-ягодного разнообразия на зиму:

♥ Джемы

♥ Варенья

♥ Компоты



ЗАГОТОВКИ ОВОЩЕЙ НА ЗИМУ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGUTuNaTyvA4UAtSQCVtaen8>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=F4ezBQBJhXMq>

✓ Дзен:

<https://dzen.ru/media/id/60994f40c7ee8c4428886359/-katalog-besplatnyh-receptov-dlia-diabetikov-kanala-perehitri-diabet--61665e63c4f25352d4f9de00>

Плейлист ЗАГОТОВКИ ОВОЩЕЙ пополнит запасы на зиму:

♥ Соленья

♥ Маринады

♥ Овощная икра

♥ Соусы-кетчупы

♥ Сушка - заморозка



ЗАРЯДКИ И РАЗМИНКИ ДЛЯ ДИАБЕТИКА

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGVuMNOQcsgxj3JGstbKsLPr>

✓ Платформа:

<https://plvideo.ru/playlist?list=UnZx5FGyjIPM>

♥ Плейлист с простейшими зарядками и разминками



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGwGuCoUxXtoi8Od0h7c5jvZ>

✓ Платформа:

В разработке

✓ Дзен:

В разработке, на канале есть, в каталог не вынесен



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGVDHjUeWbPejXKrTctw3REG>

✓ Платформа:

В разработке

✓ Дзен:

В разработке, на канале есть, в каталог не вынесен



ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДИАБЕТИКА

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGUs4kd9nOgTi6nnSaQ6LXkZ>

✓ Платформа:

В разработке

✓ Дзен:

В разработке, на канале есть, в каталог не вынесен



ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА

✓ Ютуб:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGUhL7BHFO_gNVMk5Tief1M9

✓ Платформа:

В разработке

✓ Дзен:

В разработке, на канале есть, в каталог не вынесен



ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПО КАНАЛУ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGXWFr4IbmwkM2iTrXJo1>

✓ Платформа:

В разработке

✓ Дзен:

В разработке, на канале есть, в каталог не вынесен



ПОСИДЕЛКИ НА КАНАЛЕ ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

✓ Ютуб:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGOjsfeTUDGVnDC09Sh8A3V1vcX5S0FbA>

✓ Платформа:

https://plvideo.ru/playlist?list=Rp0m1ZnSrw_M

✓ Дзен:

В разработке, на канале есть, в каталог не вынесен

В этом плейлисте не просто ролики, это записи прямых эфиров на канале Перехитри диабет. Примерно два раза в месяц, по вторникам, в 20-00 по Московскому времени мы собирались на наши Посиделки. Обсуждали какую-то тему, задавали вопросы и получали ответы. Эти ролики длинные, но, если у вас хватит терпения их посмотреть, вы сможете разобраться во многих вопросах, касающихся диабета 2 типа.

Увы, в настоящее время проведение посиделок на Ютубе невозможно по причине его замедления в России.

Вполне возможно, что в ближайшее время начнем проводить посиделки на Платформе.

Если вы еще не подписались на наш канал на Платформе, самое время это сделать.

Регистрация возможна по номеру телефона или по электронной почте.

Канал Перехитри диабет на Платформе здесь

<https://plvideo.ru/channel/9YoZ62VVvvs>

**Все анонсы прямых трансляций всегда размещаются в
нашем БЕСПЛАТНОМ Телеграм-канале Перехитри
диабет**

<https://t.me/perehitridiabet>



Площадки, на которых размещаются наши публикации:

✓ ЮТУБ


<https://www.youtube.com/channel/UCbP7gPyrJ5A4sVUYObyRdsA/>

✓ ПЛАТФОРМА

<https://plvideo.ru/channel/9YoZ62VVvvs>

✓ ДЗЕН

<https://dzen.ru/perehitridiabet>

 [Присоединяйтесь к БЕСПЛАТНОМУ Телеграм каналу Перехитри диабет, и вы не пропустите ни одного нового рецепта <https://t.me/perehitridiabet>](https://t.me/perehitridiabet)

   [Мой сайт, на котором есть все, что нужно диабетику:](#)

✓ [Сборники рецептов;](#)

✓ [Волшебная дверь в Международный Клуб диабетиков;](#)

✓ [Каталоги БЕСПЛАТНЫХ рецептов, Таблицы КБЖУ и т.д.](#)

✓ [Сборники видео "Советы диабетикам"](#)

Всю информацию о проекте «ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ»
можно узнать на моем сайте:

www.marideniz.com

С уважением, Мари Дениз.

