



Всеки ден, докато сте във втора фаза от диетата на Дюкан имате право на различни удоволствия за стомаха под формата на :

- 30 г сирене, което е с не по-вече от 7% мазнини
- 3 капки зехтин, които можете да използвате на дъното на тигана с незалепващо покритие
- 3 с.л. бяло или червено вино, добавени към ястията от режима
- обезмаслено кисело мляко с плодове, без захар
- 150 мл соево мляко
- 1 с.л. нискомаслена сметана
- 1 кафена лъжичка непосладено какао