

## I LOVE SHOPPING WITH DUKAN

### **BREVE GUIDA RAGIONATA AD UN ACQUISTO INTELLIGENTE - Come dissipare i dubbi e ridurre al minimo le domande del tipo "questo posso???"**

Visto che sempre più spesso riceviamo domande relative alla possibilità di consumare alcuni prodotti in commercio, cerchiamo di fornire delle brevi "linee guida" per scegliere in maniera autonoma i cibi "DUKAN", dividendo il discorso in varie categorie.

#### **+++ AFFETTATI**

REGOLA BASE: Sono LIBERAMENTE CONCESSI tutti gli affettati che, per 100gr, abbiano al massimo il 4% di grassi e circa il 5% di carboidrati. Per gli affettati, il discorso "carboidrati" è quasi sempre rispettato, in quanto anche l'aggiunta di "ingredienti proibiti" (come destrosio, amido di patate o altro) è DI NORMA limitata a quantità esigue, pertanto è raro trovare affettati con più di 2-3% di carboidrati.

Per i grassi il discorso è diverso. Sono considerati SEMPRE LIBERI le seguenti tipologie di affettati:

TACCHINO – POLLO – BRESAOLA - CARNE SALADA - SFILACCI DI EQUINO

CRUDO LINESSA (in vendita da LIDL)

CRUDO SNELLO ROVAGNATI (??? Ultime news: avendo il 5% di grassi, è da "valutare" a vostro rischio e pericolo...)

Per il prosciutto cotto, è NECESSARIO verificare che si tratti di un cotto SGRASSATO. Quindi ad esempio il PROSCIUTTO COTTO DULANO (in vendita da LIDL). Per tutte le altre tipologie di affettati (che siano cotto, crudo o altre tipologie) è d'OBBLIGO rispettare la REGOLA BASE indicata in precedenza.

Quindi, se un affettato diverso da quelli "liberi" NON riporta le informazioni nutrizionali (ad es. quelli in vendita nel banco gastronomia), CONSIDERATELO VIETATO A PRESCINDERE!!!

#### **+++ CARNI IN SCATOLA**

Tutta la carne in scatola (es: Simmenthal, Montana etc.), che sia di manzo, vitello, pollo (carmi magre insomma) è LIBERA, a patto che rispetti le regole già specificate per gli affettati. Questo vale anche in presenza di ingredienti vietati (come il miele, presente nella Simmenthal), quel che conta sono solo i valori nutrizionali!

#### **+++ LATTICINI MAGRI**

Qui il libro "LA DIETA DUKAN" parla chiarissimo, ed è IMPOSSIBILE (o quasi) SBAGLIARE!!!

Sono CONCESSI LIBERAMENTE tutti i latticini con una percentuale di grassi massima del 5%. Unica "violazione" a questa regola, la ricotta light (concessa con grassi max 6%).

Quindi, ovviamente, è sufficiente leggere le INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (presenti oramai in quasi tutte le confezioni) per ridurre a ZERO la possibilità di errore. Ovviamente dovete considerare i grassi totali su 100grammi di prodotto.

Anche qui, vale la regola che i prodotti privi di informazioni nutrizionali (come i formaggi in vendita al banco gastronomia) vanno considerati VIETATI A PRESCINDERE.

In via esemplificativa, vi fornisco una mia personalissima "Gerarchia dei latticini concessi", messi in ordine di preferenza, dal migliore (dal punto di vista Dukan) al peggiore:

TOTAL FAGE 0% - QUARK MAGRO BIO SPEISEQUARK – DANONE DANIO

TOTAL FAGE 2% - FIOCCHI DI LATTE 0,4/2,2% - FROMAGE FRAIS ALLÉGÉ 0% ISIGNY S.TE MERE – Ricotta acida tipo SKUTA (0,5% grassi)

PHILADELPHIA BALANCE (3%) - FETA ZORBAS LIGHT (3%), RICOTTA MAGRA LATTEBUSCHE

LATTICELLO/BUTTERMILK (NON il Mila Sudtirolo, che è equiparabile ad uno yogurt come valori!)

FIOCCHI DI LATTE (tutti i tipi con grassi > 2,2%)

QUARK LIDL / LINESSA SPALMABILE (5%) / TOTAL FAGE 5% / BONFRESH

YOGURT BIANCO MAGRO (tutti i tipi) - LATTE SCREMATO LIQUIDO (tutti i tipi)

RICOTTA LIGHT (6% grassi)

PANNA MEGGLE 3,5% grassi

NOTE:

Anche gli altri yogurt greci sono ammessi se hanno valori nutrizionali analoghi al FAGE che resta il riferimento.

Ovviamente in tutti i casi si considerano SOLO i prodotti "al naturale"; quelli con frutta o altri ingredienti sono generalmente vietati (o al massimo tollerati, da vedere caso per caso).

Le edizioni più recenti dei vari libri riportano delle percentuali leggermente differenti relativamente ai latticini concessi / tollerati. Io prendo in considerazione, come detto, "LA DIETA DUKAN" (edizione 2011).

### **+++ CARNE & AFFINI**

La carne FRESCA ha generalmente le seguenti caratteristiche: molte proteine (circa 15-25%), carboidrati praticamente assenti, e grassi variabilissimi... da 1% ad oltre 30%.

Di conseguenza, nella scelta della carne, è NECESSARIO controllare la % di grassi.

Quale è il limite MASSIMO di grassi ammessi? Tenendo presente che una normale bistecca di manzo privata del grasso esterno ha mediamente l'8% di grassi, è ragionevole considerare questo come limite SUPERIORE dei grassi ammessi.

Quindi TUTTI I TAGLI DI CARNE FRESCA CON UNA QUANTITA' DI GRASSI < 8% E' AMMESSA LIBERAMENTE

Ad esempio:

POLLO (esclusa la pelle e le ali)

TACCHINO

VITELLO e MANZO (tagli magri)

MAIALE (lonza, filetto & simili)

BUFALO

etc...

Per una lista estensiva dei tagli ammessi fate ovviamente riferimento ai libri della Dieta Dukan ricordando che, rispetto a quanto indicato, ALCUNI tagli magri di maiale sono liberamente ammessi (previa asportazione del grasso visibile).

Piccola nota: la TRIPPA, nonostante il nome, è in realtà magrissima (si tratta di stomaco), così come i nervetti (tendini)

Riguardo le PREPARAZIONI INDUSTRIALI a base di carne (esempio: Kebap di pollo, hamburger, etc.), bisogna tener conto che, di norma, vengono aggiunte PICCOLE QUANTITA' DI ALIMENTI VIETATI (fecola, amidi, zuccheri) che innalzano il valore dei carboidrati.

In questo caso, se la % di carboidrati resta contenuta (2-3%), un consumo SALTUARIO di tali preparati è ammesso (tenete conto anche del fatto che sicuramente sono ricchi di sodio - causa di ritenzione idrica -).

Ovviamente, preparati industriali "a base di carne" senza informazioni nutrizionali esatte, sarebbero da EVITARE, in quanto è presumibile che NON vengano usate solo parti magre. Un esempio su tutto sono le "salsicce di pollo" che, se preparate con SOLO carne magra di pollo sono ovviamente libere, ma se "arricchite" con parti grasse, non hanno via libera nel regime.

Considerate l'abissale differenza che c'è tra i Wurstel di pollo liberi (1% di grassi), quelli tollerati (16-18% di grassi) e quelli vietati (esistono wurstel di pollo con circa il 25% di grassi!!)... lo stesso discorso si applica a TUTTE le categorie di prodotti "già pronti".

### **+++ PESCE, CROSTACEI, FRUTTI DI MARE & AFFINI**

Il pesce FRESCO è sempre ammesso, TUTTO QUANTO, fin dal primo giorno d'attacco, in qualsiasi quantità. Sul solo SALMONE (ma aggiungerei anche la trota, la trota salmonata ed altri pesci particolarmente "grassi") ci sono dei limiti quantitativi nei giorni proteici "puri" di terza e quarta fase. Per il resto NON ABBIATE PAURA! I grassi del pesce sono comunque "grassi buoni", i carboidrati sono praticamente assenti, e di contro ci sono moltissime proteine.

Discorso analogo per crostacei e frutti di mare FRESCHI. Sono liberi fin dall'attacco.

Sui prodotti IN SCATOLA :

Sono VIETATI, sempre, tutti i prodotti SOTT'OLIO (di qualsiasi tipo): non potete consumarli nemmeno se li strizzate in un torchio!

Sono LIBERI tutti i prodotti AL NATURALE o IN GELATINA: tonno, salmone, sgombro, granchio etc etc. Ci sono differenze tra le varie marche (ad es. lo sgombro al naturale RIO MARE è parecchio più grasso dell'analogo di marca DELICIOUS... 7% grassi il primo, 2% il secondo!), ma restano lo stesso ottime alternative.

### **SURIMI:**

Sebbene siano considerati LIBERI da tutti i libri DUKAN, quelli in vendita in Italia sono quasi tutti pessimi dal punto di vista nutrizionale (relativamente al nostro regime alimentare).

Quando Dukan parla dei surimi in maniera così entusiasta, fa riferimento a quelli di marca BLUE CASTLE o simili, che hanno queste informazioni nutrizionali: per 100 g - Calorie: 99kcal | Gras: 0,90g | Carb: 6,85g | Prot: 15,18g

Si tratta quindi di un prodotto altamente proteico, con "un pò" di carboidrati e zero grassi.

Peccato che questo prodotto sia praticamente introvabile in Italia (FORSE è in vendita in qualche Auchan o Metro)! La maggior parte dei Surimi noti in Italia ha di norma ben altri valori!

Ad esempio quelli di marca CORAYA:

per 100 g - Calorie: 115kcal | Gras: 4,40g | Carb: 10,40g | Prot: 8,30g

Ma quelli in vendita da LIDL nel banco frigo superano il 15% di carboidrati! Ora... sfido chiunque a considerare un prodotto del genere come ALIMENTO PROTEICO.

Vengono considerati ammessi (non rientrano tra i tollerati) ma limitati a max 8 pezzi al giorno. Il mio consiglio, se trovate i Coraya "o peggio", è di limitarne ulteriormente il consumo, mangiandoli solo UNA-TANTUM, e sicuramente NON in attacco o nelle giornate proteiche pure di terza e quarta fase.

SE li trovate, acquistate quelli di marca FJORD, che hanno queste informazioni nutrizionali per 100gr:

VALORE ENERGETICO 118,8 kcal

PROTEINE 13,0 g

CARBOIDRATI 6,8 g

GRASSI 4,4 g

SODIO 0,8 g

Questa ditta produce anche degli ottimi WURSTEL DI SALMONE, con le seguenti informazioni nutrizionali per 100gr:

VALORE ENERGETICO 118,8 kcal

PROTEINE 13,0 g

CARBOIDRATI 6,8 g

GRASSI 4,4 g

SODIO 0,8 g

Ovviamente, come per TUTTI i prodotti in scatola/conservati, è consigliabile un consumo "moderato".

### +++ VERDURE

Relativamente alla lista di verdure FRESCHE, il libro parla chiaro! Esiste una lista estensiva di quasi 30 verdure considerate totalmente libere:

Asparago – Barbabietola – Broccolo – Carciofo – Carota – Cavolfiore – Cavolo e cavolini di Bruxelles – Cavolo-rapa – Cetriolo – Cipolla – Cuore di palma – Fagiolini – Finocchio – Funghi – Indivia – Insalata valeriana – Lattuga – Melanzana – Peperone – Pomodoro – Porro – Rabarbaro – Ravanelli – Sedano – Soia – Spinaci – Zucca – Zucchini

Unico appunto: le carote... essendo particolarmente ricche di carboidrati (che si "modificano" in cottura, tra l'altro, diventando ancora più assimilabili) non si dovrebbe abusarne, ma non è necessario privarsene. Diciamo che vanno consumate "con moderazione".

Sulla quantità di verdure da consumare (nei giorni PV, ovviamente); molti parlano di una "regola" che dice che i due pasti principali dovrebbero essere costituiti per 2/3 di proteine ed 1/3 di verdure. Questo NON vuol dire che dovete PESARE le vostre verdure! Semplicemente, ricordatevi che i pasti DEVONO essere a base proteica e che le verdure restano pur sempre "di contorno". Questo inoltre vi dovrebbe far capire che, anche nei giorni PV, gli spuntini DEVONO essere proteici.

Sulle verdure SURGELATE: via libera, ovviamente, a patto che si tratti di "verdure pure". Quindi OCCHIO ai famigerati "mix di verdure grigliate", che quasi sempre contengono patate (e condimenti troppo grassi, leggete le info nutrizionali!!!), così come ai vari minestrone in busta (quasi tutti contengono patate e/o legumi); cercate anche in questo caso prodotti a base di sola verdura (come il minestrone "Leggerezza Orogel").

Riguardo alle verdure "IN BARATTOLO", vanno bene tutte quelle "al naturale" o "sott'aceto". VIETATE le conserve sott'olio (o con altri intingoli), ovviamente.

### +++ PROTEINE IN POLVERE

Non rientrano propriamente tra gli "alimenti"; sono considerate in effetti degli "integratori alimentari". Sebbene da molti siano considerate superflue nella Dieta Dukan (che essendo iperproteica non necessita di un ulteriore apporto di proteine al di fuori di quelle fornite dai cibi ammessi), sono spesso utilizzate in ricette, dolci e salate come parziale sostituto delle "farine" (crusche, glutine, eventuale maizena), per aggiungere "corpo e volume" a torte, focacce, crepes, pancakes etc. Notate che NON è possibile sostituire tutte le "farine" di una ricetta con altrettante proteine in polvere, proprio perché non si tratta di una vera farina! Dovrete provare e, con l'esperienza, capirete quante proteine potrete usare (cominciate ad usare  $\frac{3}{4}$  di "farine" e  $\frac{1}{4}$  di proteine)

**COME NON USARE LE PROTEINE IN POLVERE:**

E' assolutamente **SCONSIGLIATO** usare le proteine in polvere per i famosi "bibitoni" proteici; lo stesso Dukan lo dice chiaramente nel libro, un pasto a base di proteine in polvere sciolte in acqua/latte **NON** è raccomandabile. Al limite, ma proprio al limite, una-tantum potete usarlo come spuntino. Ma, ricordiamolo, nella dieta Dukan non sono previsti pasti a base di "shake proteici".

### **QUANTE PROTEINE IN POLVERE POSSO USARE?**

In base alle considerazioni precedenti, si consiglia di usarne "il meno possibile"... 20-30gr al giorno sembrano una quantità accettabile.

### **COME SCEGLIERE LE PROTEINE IN POLVERE?**

Esistono diversi tipi di proteine in polvere, dipendenti dalla loro origine: del siero del latte (WHEY), della caseina, dell'albume d'uovo, della soia, del pisello... persino della carne o della canapa! Sostanzialmente vanno **TUTTE BENE**, a prescindere dalla loro "origine", con l'unica accortezza di sceglierle con valori nutrizionali **ADEGUATI** alla Dieta Dukan.

Buoni valori di riferimento sono:

**PROTEINE > 85%**

**CARBOIDRATI < 5%**

**GRASSI < 5%**

In realtà si trovano in commercio proteine con valori decisamente migliori, quali le ISO SENSATION della ditta ULTIMATE NUTRITION che, su 100gr di prodotto, contengono 90% di proteine, 3% di carboidrati e 0% di grassi. Sono molto simili a quelle inizialmente indicate come Gold Standard dai coach ufficiali, le "PROTIFAR".

Tutto sommato, considerato l'uso limitato che se ne fa, è sufficiente attenersi ai valori suggeriti.

Tra le varie tipologie di proteine, sono da prediligere le WHEY, quelle dell'albume e la caseina. Difatti la maggior parte delle altre proteine (soia, pisello) di solito contiene troppi grassi per poter essere liberamente usate in Dukan. Comunque, se le doveste trovare con valori **ADEGUATI**, le potrete usare senza problemi.

### **DENATURAZIONE DELLE PROTEINE:**

Sostanzialmente, la cottura delle proteine in polvere **NON** ne riduce l'efficacia. Quindi 30gr di proteine in polvere sciolte e bevute come shake "pesano" esattamente come 30gr di proteine usate in una torta.

### **+++ LE CRUSCHE**

Nella Dieta Dukan si hanno a disposizione due diverse tipologie di crusca: quella d'avena e quella di grano.

**CRUSCA D'AVENA** : **OBBLIGATORIA** durante tutto il percorso, in queste quantità:

- **ATTACCO:** 1,5 cucchiaini da minestra
- **CROCIERA:** 2 cucchiaini da minestra
- **CONSOLIDAMENTO:** 2,5 cucchiaini da minestra

- STABILIZZAZIONE: 3 cucchiaini da minestra

DOSE PESATA: il “cucchiaino da minestra” di Crusca d’avena, “secondo Dukan”, pesa circa 12gr.

E’ consigliabile consumarla entro l’ora di pranzo per “massimizzarne gli effetti”. Inoltre, contribuendo ad assorbire le sostanze nutritive, è CONSIGLIABILE assumere eventuali medicine lontane dalla crusca d’avena.

NOTA: dalla crociera, è possibile assumere della crusca extra nella misura di 1 cucchiaino = 1 tollerato.

**CRUSCA DI GRANO:** FACOLTATIVA a partire dalla fase di crociera, nella misura di UN cucchiaino da minestra al giorno (7-10gr).

In recenti aggiornamenti dei libri è concessa in realtà anche nella fase d’attacco (sempre nella misura di UN cucchiaino da minestra al giorno). Personalmente in questa fase la consiglierei solo in caso di:

- Attacco molto lungo (almeno 4-5gg)
- Stipsi ostinata

Ovviamente, nei giorni PP di TERZA e QUARTA fase, la crusca di grano NON deve essere assunta.

### +++ LE BACCHE DI GOJI

Ricche di vitamine, Sali minerali ed altri preziosi elementi, sono un vero e proprio “frutto miracoloso”, al punto da essere l’UNICO FRUTTO AMMESSO IN QUALSIASI FASE DELLA DIETA.

Ovviamente, essendo anche ricche di carboidrati, NON sono totalmente libere. Le dosi concesse nell’ambito della Dieta Dukan sono:

- 1 Cucchiaino da minestra in attacco
- 1 Cucchiaino da minestra in crociera, nei giorni PP
- 2 Cucchiaini da minestra in crociera, nei giorni PV
- 3 Cucchiaini da minestra in consolidamento
- Libere (ovviamente) in stabilizzazione definitiva.

NOTA: nelle dosi indicate, NON sono un tollerato, bensì una mera aggiunta (facoltativa) alla nostra dieta!

C’è da chiarire un aspetto: esistono DUE varietà di bacche di goji:

- Le LYCIUM BARBARUM, che sono le VERE bacche di goji
- Le LYCIUM CHINENSE, una sorta di “parente povero”, molto meno ricco di principi nutritivi

Solo le bacche del primo tipo (notevolmente più costose, tra l’altro) vanno consumate nella dieta! Se avete il dubbio (perché ad esempio l’etichetta non chiarisce la tipologia di bacche) LASCIATELE PERDERE e cercatene di altre marche.

Come assumerle? E’ indifferente. Come “noccioline”, nello yogurt, nell’impasto di un dolce...

### +++ DOLCIFICANTI NATURALI E DI SINTESI

Nella Dieta Dukan sono ammessi solamente i “dolcificanti” (che siano naturali o sintetici) che non apportino calorie (acalorici).

Con il termine “dolcificante”, intendiamo riferirci a qualsiasi sostanza utilizzata per addolcire, non solo ovviamente agli elementi in polvere!

Anzitutto vediamo una lista (non esaustiva) di quello che è ammesso e quello che, tecnicamente, non lo è (salvo le eccezioni descritte in fondo).

#### DOLCIFICANTI AMMESSI:

Acesulfame K (Acesulfame Potassio)  
Aspartame  
Ciclamato di sodio  
Eritritolo  
Sacarina  
Sodio Saccarinato  
Stevia  
Sucralosio (Splenda)

#### DOLCIFICANTI VIETATI (sia in forma pura che in forma di sciroppo):

Destrosio/Glucosio  
Fruttosio  
Lattosio  
Mannitolo  
Miele  
Saccarosio/Zucchero  
Sciroppo d'acero  
Sciroppo d'agave  
Sorbitolo  
Xilitolo

Gli elementi presenti nella lista dei DOLCIFICANTI VIETATI, in realtà, in alcuni casi ben precisi possono essere utilizzati:

- Quando sono presenti come “additivo”, in quantità TRASCURABILE, in preparazioni alimentari; esempio classico, il destrosio aggiunto in quasi tutti gli affettati magri. Per “capire” se la quantità è davvero trascurabile o meno, dovete far riferimento alle INFORMAZIONI NUTRIZIONALI DEL PRODOTTO. Quando la % di carboidrati totale è comunque bassa (es: 1-3%), il prodotto può essere comunque consumato (la Simmenthal contiene MIELE...)
- Quando sono usati come “agenti di carica” (ovvero solo per aumentare il “volume” del prodotto) di altri dolcificanti ammessi: ad esempio, le compresse di sucralosio/Splenda sono in realtà a base di LATTOSIO (vietato) e Sucralosio puro (concesso); anche in questo caso, considerando che il peso delle compresse è risibile, la quantità totale di dolcificante vietato è trascurabile (10 compresse pesano circa un grammo totale... ne bastano 1-2 per dolcificare un cappuccino!)

Attenzione ai dolcificanti commerciali in polvere! Quasi tutti sono A BASE di dolcificanti vietati (es. il DIETOR in polvere); in questo caso, cercate la versione in compresse, se esiste (che, per quanto detto sopra, è invece ammessa)

Tra i dolcificanti in commercio adatti alla Dukan segnaliamo, oltre a TUTTI quelli in compresse, anche il TIC (o DIETETIC) liquido, Dietor LIQUIDO, Dolcificante Fiorentini, Sucralosio linea Zero...

### +++ VARIE

**IL LIEVITO ALIMENTARE IN SCAGLIE/FIOCCHI:** questo “alimento”, sconosciuto ai più, è un formidabile aiuto sia durante la dieta che dopo, nel regime di stabilizzazione definitiva.

E' utilizzabile come condimento su piatti come pasta, riso o insalata e per insaporire vellutate, zuppe ed altre preparazioni salate; è venduto comunemente sotto forma di scaglie o di fiocchi. E' un ottimo ricostituente e rimineralizzante naturale, per via del suo contenuto di magnesio, potassio, fosforo, calcio e selenio. Il lievito alimentare è inoltre ricco di ferro, aminoacidi e di vitamine del gruppo B, responsabili del funzionamento corretto del nostro metabolismo.

**Il lievito alimentare in scaglie o fiocchi è inattivo e non può essere utilizzato per la panificazione.** Il suo sapore richiama quello del formaggio stagionato, ma può variare a seconda della marca prescelta. La consistenza delle scaglie è piuttosto morbida, un aspetto che lo rende spesso apprezzabile come sostituto del formaggio grana o del parmigiano da parte di coloro che preferiscono non consumare latticini o che sono allergici o intolleranti ad essi (o che seguono la Dieta Dukan). **DEVE ESSERE UTILIZZATO SOLO A FREDDO, non è adatto alla cottura** (perde gran parte delle sue proprietà nutritive). Quindi ad es va bene spolverarlo sopra alla pasta... ma non può essere messo sopra la teglia di lasagne al forno per la “gratinatura”!

Anche lo stesso DUKAN ne raccomanda l'uso: *“Ha diritto al lievito di birra a scaglie da distribuire sull'insalata o su qualsiasi altro alimento. Il lievito di birra è un ingrediente formidabile perché è uno dei prodotti più ricchi al mondo di vitamina B e di aminoacidi solfati. Spesso l'autunno è la stagione della fragilità dei capelli e consiglio vivamente una cura di lievito di birra.”*

(fonte: <http://www.dietadukan.it/la-comunita/faq?view=category&layout=categorylist&task=lists&catid=29> - FAQ sul lievito di birra)

NELL'AMBITO DEL REGIME DUKAN, è concesso liberamente nella misura di 1 cucchiaino da minestra al giorno:

**DALLA CHAT DUKAN UFFICIALE**  
Sessione del 10 Novembre 2011

**Domanda:** In alcune ricette ho visto che si deve usare il **lievito** alimentare, specialmente per fare una specie di gratin con le verdure.. ma quanto se ne può usare al giorno?

**Risposta:** Cara XXX, può usare una spolverata di **lievito** alimentare, o comunque consumare la quantità indicata nella scatola che acquista, non può eccedere il cucchiaino al giorno :) Buon appetito a prestissimo

Dal punto di vista nutrizionale, ci interessano ovviamente i macronutrienti (proteine, grassi, carboidrati). A seconda della formulazione, possono variare abbastanza. Valori “ottimali” sono quelli marca “KI GROUP”

PER 100gr:

PROTEINE	50,6%
CARBOIDRATI	10,1%
GRASSI	0,7%

Attenzione perché ne esistono in commercio altri tipi con MOLTI più carboidrati (anche 30%)...

NOTA: Il lievito alimentare non deve essere ASSOLUTAMENTE confuso con il normale lievito “con potere lievitante” in polvere o fresco (in cubetti), che invece serve per l’appunto per il processo di lievitazione e non va consumato crudo (ed è totalmente libero nel regime Dukan).

+++++

Questo documento è stato ideato e scritto da CRISTIANO DE PASQUALE

©2013/2014 – [www.cucinadulight.it](http://www.cucinadulight.it)