

## Ищу рецепт не вредного тортика

Послан Татьяна - 07.10.2011 06:44

---

Знаю, что звучит не правдоподобно ))) Но может кто знает рецептик не сильно вредного (сдалкого и жирного) тортика. Второй месяц на диете, сладкого уже хочется невыносимо

=====

## Re: Ищу рецепт не вредного тортика

Послан businka - 07.10.2011 20:59

---

Мы раньше с подружками делали из крекера рыбки типа тортика: взбивали сметану с сахаром, заливали этим кремом печенье, выдерживали их до размягчения, потом туда же нарезанный банан добавляли, формировали торт из массы, украшали таким же кремом и разными фруктами.

Нам нравилось

=====

## Re: Ищу рецепт не вредного тортика

Послан yakamoz - 08.10.2011 20:33

---

### **businka написал:**

Мы раньше с подружками делали из крекера рыбки типа тортика: взбивали сметану с сахаром, заливали этим кремом печенье, выдерживали их до размягчения, потом туда же нарезанный банан добавляли, формировали торт из массы, украшали таким же кремом и разными фруктами...

согласна, очень вкусная вещь

### **Татьянка написал:**

Знаю, что звучит не правдоподобно ))) Но может кто знает рецептик не сильно вредного (сдалкого и жирного) тортика. Второй месяц на диете, сладкого уже хочется невыносимо

Первое, что мне пришло в голову Шарлотка. Можно заморозить, если, к примеру, делать банановую.

=====

## Re: Ищу рецепт не вредного торта

Послан Акробатка - 19.10.2011 09:15

---

Точно! Шарлотка суперски подходит для диеты, конечно, если ей не злоупотреблять )))

=====

## Re: Ищу рецепт не вредного торта

Послан Татьяна - 19.10.2011 14:14

---

Девочки, спасибо! Очень выручили ))) А то все, мочи моей больше нет сдерживаться, вчера чуть эклеров не натрескалась

=====

## Re: Ищу рецепт не вредного торта

Послан yakamoz - 20.10.2011 22:55

---

Ну, в принципе, тартика.моих глазах, потому что я и недели без сладкого не выдержу, сорвусь и таки натрескаюсь эклеров, тортиков и других вкусностей.

=====

## Re: Ищу рецепт не вредного торта

Послан Слива - 03.11.2011 01:40

---

Безвредных тортиков вообще не бывает).... Другое дело, если выбирать меньшее из зол...

Попробуйте выбрать лёгкие тортики с фруктами, творожные и т.п.

Кстати.. если дико хочется сладкого.. но сидите на диете.. отказывать себе нельзя... иначе срыв будет неминуем.

Диетологи советуют отведать какой-либо продукт, если ну очень уж хочется.. только скушать его в меру...и в первой половине дня, когда организм работает на сжигание жиров.

Как правило тот, кто долго себе в чем-то отказывает.. терпит .. терпит.. а потом наедается все равно..

=====

## Re: Ищу рецепт не вредного торта

Послан Надин - 10.11.2011 09:51

---

Согласна, безвредных нет

Вообще по моему мнению диеты - зло, слишком большое мучение для организма, которое впоследствии выливается в новую прибавку в весе, при чем еще большую, нежели до диеты. Всегда агитирую на правильное питание, без сильно жирного и ненужного сладкого в виде шоколада и конфет. Домашний тортик вреда не принесет, если кушать в умеренном количестве

Ну и золотое правило: после 6 ни-ни!

=====

**Re: Ищу рецепт не вредного тортика**

Послан editor - 15.12.2011 06:23

---

Торт на День Рождения - студенческий вариант

=====

**Re: Ищу рецепт не вредного тортика**

Послан бабушка - 15.12.2011 12:55

---

=====