

Cucina  
NATURAL DETOX

I DOLCI  
*vegan*  
DI ISIDE





**Benvenuta!!!**

Se hai ricevuto questo piccolo ricettario significa che una parte di te ha sentito il **desiderio di connettersi con un'alimentazione naturale che faccia bene al tuo organismo.**

In primo luogo è importante conoscere il "nemico", ossia quali **alimenti** o sostanze vengono utilizzati dall'industria alimentare che sono in realtà **potenzialmente nocivi** per il nostro corpo. Per me è doveroso dare queste informazioni, perché come dico sempre, **la consapevolezza è libertà di scelta.**

Ecco che in questa piccola dispensa voglio parlarvi del grande villano, lo **zucchero bianco**, degli effetti nocivi che può creare al nostro corpo e di come possiamo **tranquillamente sostituirlo** con con alimenti buoni, sani e che ci nutrono veramente.

Ormai è risaputo che lo zucchero bianco è un **alimento morto**, e non solo non apporta al nostro organismo nessuna proprietà nutrizionale ma peggio ancora, **indebolisce il nostro sistema** favorendo con l'abuso l'insorgere di patologie sia fisiche che su altri livelli e causando una vera e propria **dipendenza.**

Infatti **i danni** più evidenti e riconosciuti anche dalla comunità scientifica sono: acidificazione del corpo con conseguente demineralizzazione di denti e ossa, indebolimento del sistema immunitario, alterazione della flora batterica intestinale con conseguente sviluppo di patologie intestinali, spossatezza, disordini nel sistema ormonale, accumulo di grasso e molto altro. Senza contare che un eccessivo consumo di zucchero può renderci irritabili, agitati e aggressivi, agendo **anche a livello psicofisico** e andando a nutrire le nostre paure e ad indebolire la nostra capacità di gestire le situazioni.

La soluzione è:

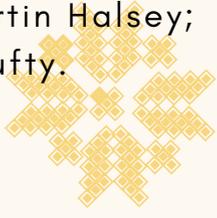
- **ridurre** notevolmente **il consumo di zucchero** di qualsiasi genere;
- **evitare** drasticamente tutti gli **zuccheri raffinati e chimici** come i dolcificanti creati in laboratorio (aspartame, saccarina,

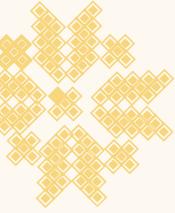


acesulfame in genere contenuti in caramelle e gomme da masticare);

- usare **alimenti** che sono **fonte naturale di zucchero** per dolcificare le preparazioni come ad esempio: zucchero integrale (di cocco, panela, mascobado), sciroppo d'acero, miele, malto, frutta essiccata come datteri e uvetta, banane e frutta matura in generale.

Se volete **approfondire l'argomento** vi suggerisco 2 libri molto interessanti da leggere:

- "Un mondo leggero" di Martin Halsey;
  - "Sugar Blues" di William Dufty.
- 



Le **4 ricette** che trovate a seguire sono alcuni esempi di come cucino e di cosa mi piace preparare per la mia famiglia e soprattutto per mio figlio di 10 anni, perché **una sana alimentazione** è anche fondamentale **per la crescita** e lo sviluppo **dei nostri piccoli**.

**Fatemi sapere** come vi siete trovate con queste sane ricette e **se vi sono piaciute!** Non dimenticate di **condividere i vostri risultati** nelle vostre storie Instagram e mettere il tag @iside\_naturopata così potrò vederli anche io!

**G R A Z I E**  
**E B U O N A P P E T I T O !**



# RICETTE

## PLUMCAKE DI MELE E AVENA

### INGREDIENTI:

- 300 gr di fiocchi di avena fini
- 3 banane mature
- 40 gr di uvetta
- 3 mele
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero (facoltativo)
- 1 cucchiaino raso di cannella in polvere



**PREPARAZIONE:** Frullate le banane o schiacciatele con una forchetta e mettete la crema ricavata in un recipiente. Sbucciate le mele e tagliatele a pezzetti. Aggiungete alle banane, i fiocchi di avena, l'uvetta, le mele e la cannella.

Se volete potete aggiungere anche un po' di sciroppo d'acero ma vi garantisco che quando il vostro palato sarà meno viziato allo zucchero non ne sentirete la necessità. Mescolate il tutto fino ad ottenere un impasto non troppo duro ma neanche troppo liquido. Se necessario aggiustate la consistenza con un po' di latte vegetale. Mettete l'impasto su uno stampo da plumcake e infornate per 30 minuti a 200° C.

**VARIANTE:** potete usare qualsiasi tipo di frutta al posto delle mele, come ad esempio fragole, ciliegie o pesche se è estate, oppure usare solo la banana e aggiungere semi oleosi come anacardi, nocciole, noci, ecc.

# RICETTE

## PANCAKE DI AVENA CON SCIROPPO D'ACERO

### INGREDIENTI:

- 1 tazza di farina di avena
- Una manciata di uvetta (facoltativo)
- 1 tazza di latte vegetale di mandorla
- 1 cucchiaino di lievito vanigliato per dolci
- Cannella in polvere (facoltativo)
- 1 cucchiaio di zucchero di cocco
- 1 pizzico di sale
- Sciroppo d'acero a piacere



**PREPARAZIONE:** mettete in una ciotola la farina di avena, il lievito, l'uvetta se volete, la cannella, lo zucchero di cocco e il pizzico di sale. Mescolate tutti gli ingredienti secchi. Poi aggiungete il latte di mandorla e mescolate con un cucchiaio o frusta facendo attenzione a non formare grumi. Deve diventare una crema non molto liquida, in caso ajustate la consistenza con dell'altro latte di mandorla.

Nel frattempo mettete a scaldare sul fuoco medio/basso una padella antiaderente. Quando è calda e l'impasto è pronto, versate la quantità di due cucchiai da minestra di impasto uno sopra l'altro formando un dischetto. Fate quanti dischetti ci stanno nella padella che avete scelto. Cuocete i pancake per massimo due minuti per lato e sono pronti! Mangiateli mettendoci sopra un po' di sciroppo d'acero o con della confettura di frutta.

# RICETTE

## TORTA DI MANDORLE E CAROTE

### INGREDIENTI:

200 gr di mandorle  
180 gr di carote lavate e pelate  
40 gr di olio di cocco  
140 gr di acqua o latte vegetale  
100 gr di zucchero di cocco  
150 gr di farina di farro integrale  
16 gr lievito per dolci  
1 pizzico di sale



**PREPARAZIONE:** Tritate le mandorle in un mixer fino ad ottenere una farina e mettetele in un recipiente. Tritate poi con lo stesso mixer le carote oppure grattugiatele finemente a mano.

Poi aggiungete al trito di mandorle le carote, l'acqua, l'olio di cocco e lo zucchero di cocco e mescolate il tutto. Infine integrate all'impasto la farina di farro integrale ed il lievito setacciandoli, ed poi il sale. Mescolate il tutto e versate l'impasto ottenuto in una teglia antiaderente per dolci. Infornate a 180° C per 40/45 minuti.

**VARIANTE:** al posto delle mandorle potete usare direttamente la farina di mandorla. Oppure potete sostituire alle mandorle le nocciole o gli anacardi.

# RICETTE

## GELATO ALLA FRUTTA

### INGREDIENTI:

Banane mature

La tua frutta preferita

Latte di mandorla



**PREPARAZIONE:** tagliate le banane a rondelle e congelatele. E' importante che siano ben mature, a quel punto in cui la buccia diventa maculata.

Tagliate la vostra frutta preferita, ad esempio pesca, fragola, melone e congelatela. Potete usare anche mirtilli, lamponi e ciliegie.

Quando la frutta sarà congelata tiratela fuori dal freezer e mettetela in un frullatore metà banana e metà dell'altro gusto da voi scelto. Aggiungete un pochino di latte di mandorla, la quantità sufficiente per aiutare il frullatore a frullare, quindi andate cauti un po' alla volta. Otterrete così un gelato naturale cremoso e sano!

**VARIANTE:** al posto del latte di mandorla potete usare latte di nocciola, soia o anacardo oppure semplicemente acqua.

Se volete aumentare il sapore zuccherino aggiungete un dattero precedentemente ammollato mentre frullate.

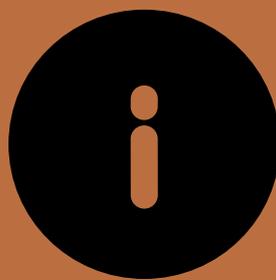
## COS'E' NATURAL DETOX?

**Natural Detox** è un insieme di programmi che hanno l'obiettivo di stimolare il naturale **processo di depurazione** dell'organismo attraverso un'alimentazione sana e naturale, usando le proprietà curative degli alimenti.

Seguire una **sana alimentazione** permette al corpo di ripristinare la sua forma psicofisica ottimale, ritrovando energia, motivazione, vitalità, equilibrio, autostima, fiducia in sé stessi e nel mondo.

Natural Detox propone **programmi di 7, 14 e 21 giorni**, studiati su misura per te, dove sei accompagnata passo a passo nel **recupero del tuo benessere** a tutti i livelli.

Se vuoi maggiori informazioni  
sui **Programmi Natural Detox**  
CLICCA nel bottone qui sotto.





## L'AUTRICE



### *Iside Cornacchia*

Italiana, Naturopata e Kinesiologa, Iside lavora da 20 anni per risvegliare le coscienze e aiutare le persone a ripristinare uno stato di equilibrio e coerenza a tutti i livelli: fisico, emotivo, mentale, energetico e spirituale.

È madre, donna medicina e alchimista. E' specializzata in Alimentazione Naturale, Consapevole e Vibrazionale. Ha creato i programmi Natural Detox che conduce in Brasile e in Europa. Propone diete personalizzate e programmi specifici per la depurazione del corpo e il recupero della salute globale.

Per informazioni sui programmi Natural Detox:

[www.isidenaturopata.com](http://www.isidenaturopata.com)

Whatsapp +39 3486826360

Instagram @iside\_naturopata



I contenuti di questo manuale hanno esclusivamente scopo di ricerca e informazione.

Le informazioni qui presenti non costituiscono diagnosi, prescrizioni e/o consigli medici di nessun genere. Chiunque abbia bisogno di assistenza di tipo medica, paramedica o psicologica è pregato di rivolgersi alle figure professionali competenti.

Chiunque utilizzi le informazioni contenute in questo manuale, lo fa per propria scelta e ne è responsabile.

Questo manuale è di proprietà dell'autore ed è protetto da copyright.

Ogni diritto è strettamente riservato.