Barbara EVG

DOLCEMENTE A DIETA

SEGRETI E RICETTE DELLA natural diet PER NON RINUNCIARE ALLE GOLOSITÀ

Rizzoli

Barbara EVG

DOLCEMENTE A DIETA

Segreti e ricette della Natural Diet per non rinunciare alle golosità

Rizzoli

Pubblicato per
Rizzoli
da Mondadori Libri SpA
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Mondadori Libri SpA, Milano
ISBN: 978-88-17-15494-9

Prima edizione: febbraio 2020

Pubblicato in accordo con S&P Literary Agenzia Letteraria Sosia e Pistoia.

Progetto grafico e impaginazione: Simona Eva Saponara
Fotografie delle ricette negli interni e in copertina © Claudia Cecere

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi al parere professionale di un medico. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore. L'Autore e l'Editore sono esonerati da qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso e dall'applicazione di qualsivoglia indicazione riportata nel testo.

A me che ci ho creduto anche questa volta.
A coloro di cui non avrei mai potuto fare
a meno, Manu e Alfonso.

Introduzione
14

Natural Diet
18

I principi fondamentali della Natural Diet
22

Dolci e dieta? Certo, ma senza esagerare!
28

Solo farina, uova e zucchero...
31

Dolci... alternativi
36

Ieri ho sgarrato, come devo comportarmi?
41

A ognuno il suo...
44

Come inserire i dolci nell'alimentazione: esempi pratici
50

Biscotti e crostate
59

Mini cookies al burro di arachidi
61

Mini cookies al caffè e cocco
62

Quadrotti croccanti di mais
65

Cestini ripieni di crema pasticciera
66

Frollini classici con gocce di cioccolato
69

Cookies di zucca e mandorle
70

Cookies di fagioli rossi
73

Frollini vegani ripieni di marmellata
74

Frollini vegani con gocce di cioccolato
76

Frollini ai tre grani
79

Crostatine al cacao e yogurt
81

Cookies senza glutine
83

Gelati e snack
85

Cheesecake simil magnum
87

Energy ball
89

Cinnamon rolls
91

Biscotto gelato
92

Yogurt ball
94

Granola
96

Tartufini al cacao
98

Bounty gelato
101

Energy bar
102

Crêpes, pancake, piadacake e waffle
105

Crêpes veloci
107

Pancake vegani
108

Pancake al cacao
111

Piadacake di avena
113

Piadacake di riso e ceci
114

Pancake alto al cacao
117

Pancake alle mandorle
119

Piadacake di grano saraceno
120

Piadina di ceci
123

Piadacake senza glutine
124

Pancake alto
127

Pancake senza zucchero
129

Waffle senza glutine
130

Waffle di avena
132

Dolci da colazione
135

Tartellette di avena e riso
136

Torta all'uva
138

Torta integrale di pesche e mandorle
140

Torta all'ananas
143

Blondies di avena, banana e lampone
145

Tartellette al cacao e albicocca
146

Torta di farro, lamponi e mandorle
149

Mug cake in 4 minuti
151

Mini plumcake alla vaniglia e cannella
152

Torta di riso e lamponi
155

Banana bread
156

Torta di grano saraceno in padella
159

Ciambella di castagne e cacao crudo
160

Torta di carote e mandorle
163

Plumcake proteici di lupino
165

Torta proteica senza glutine e senza zucchero
166

Ciambella allo yogurt
169

Torta di mele
170

Muffin, cupcake e cupole
173

Cupole di banana e avena
175

Cupcake proteici di arachidi
176

Cupcake vegani
179

Muffin allo yogurt
181

Dolci da forno al cioccolato
183

Brownies senza burro
184

Torta al cioccolato senza zucchero e senza grassi
187

Torta al cioccolato e pere
189

Tortino di banana vegano
191

Brownies di patate dolci
e mandorle
192

Donut con mandorle e cacao
197

Torta al cioccolato e noci
198

Cheesecake
201

Cheesecake di riso e latte
203

Cheesecake leggera
di albume
204

Cheesecake vegana
al cacao
206

Cheesecake allo yogurt
208

Cheesecake di ricotta
210

Cheesecake di ricotta
e fichi
212

Cheesecake alla crema
di limone
214

Cheesecake di avocado
216

Golosità al cucchiaio
219

Porridge alla nocciola
221

Crema di avena
223

Crema di riso
224

Porridge al cocco
227

Cioccolata calda
229

I dolci delle feste
231

Natale
Muffin arancia e cioccolato
233

Crostata ripiena di mele e noci
234

Biscotti vegani di Natale
236

Rotolo di pasta biscotto
239

Torta tenerina vegana
241

Cupcake al cioccolato
243

Mug cake al cacao
245

Epifania
Muffin vegani doppio cioccolato
247

Torta al cioccolato senza farina
248

Pasqua
Crostata limone, cacao e zafferano
250

Torta millefoglie con crêpes di avena
253

Sfere al cacao
255

Cupolotti di albume
256

Festa del papà
Zeppole di san Giuseppe senza zucchero
259

Donut al cioccolato
263

San Valentino
Muffin carruba e lamponi
265

Muffin al cioccolato e yogurt
266

Frollini al cacao e yogurt
268

Torta vegana al cioccolato
271

Halloween
Cupcake mostruosi
273

Cookies di zucca
274

Barrette di zucca
277

Cupolotto proteico di zucca
279

Ringraziamenti
281

Indice degli ingredienti
284