



PORTFÓLIO

EDUARDO CORASSA



Eduardo Corassa,

idealizador do **Saúde Frugal** é escritor, palestrante, autor de cinco livros e consultor especialista no crudivorismo vegano, dentro do modelo de saúde chamado Higiene Natural.

Formado em Letras, especializado em Higiene Natural pela *University of Natural Health*, formando em Nutrição na Faculdade Veiga de Almeida.

Foi entrevistado por programas como Globo Repórter, Sem Censura, Câmera Record e tem artigos publicados por diversas revistas famosas na área de saúde e nutrição. Estudou ainda com o mundialmente famoso Dr. Douglas Graham, entre outros dos principais líderes crudívoros do mundo. Há mais de sete anos e meio vive em uma dieta exclusivamente crua de frutas e vegetais e mais de cinco anos ensina a obter saúde através de uma dieta integral, crua e baseada em alimentos vegetais.

[Clique e veja seu trabalho](#)

www.saudefrugal.com

www.saudefrugal.blogspot.com

www.facebook.com/saudefrugal

www.instagram.com/saudefrugal

www.flickr.com/saudefrugal

SERVIÇOS

Palestras Educativas

Aulas Culinárias Gourmet

Internato - Spa em Casa

Retiros

Encomendas - Rio de Janeiro

Consultoria Higienista - Presencial ou via internet

Buffet para Festas - Home Cooking

ENCOMENDAS

Docinhos, tortas vivas e pratos salgados para encomenda apenas para o Rio de Janeiro, em serviço de Take away.

(Todas as receitas são cruas, veganas, hipo-lipídicas sem nenhum alimento refinado, glúten, lactose etc.)

CONSULTORIA HIGIENISTA

Solucionando dúvidas na área, criação de cardápios, como comprar e armazenar os alimentos, receitas e como praticar uma dieta crua, auxiliando você na transição para uma dieta crua. Pode ser conduzido pela internet ou pessoalmente.

INTERNATO / SPA EM CASA

Uma semana intensiva, na casa da pessoa ou em nossas instalações, com palestras, aulas culinárias, aulas práticas, aprendizado de escolha de alimentos. Uma imersão desintoxicante personalizada.

BUFFET PARA FESTAS / HOME COOKING

Tenha nossos chefs diretamente em sua casa, festa ou evento, preparando para você um jantar, treinando seus funcionários na arte da culinária crua, ou criando toda a comida e decoração de sua festa de aniversário ou evento.

RETIROS

Está com dificuldades de praticar o crudivorismo? Está querendo ser motivado, aprender novas receitas, a parte teórica e vivenciar na pele uma imersão de 5 dias, apenas vivendo de alimentos crus e convivendo com diversas outras pessoas que tem o mesmo interesse? Venha participar de nossos retiros no Rio de Janeiro, Região dos Lagos e ver quão fácil é viver de alimentos crus. Programação cheia do início ao final do dia, com exercícios, diversas refeições ao dia, degustação dos pratos criados nas aulas culinárias, palestras didáticas e muito mais.



PALESTRAS EDUCATIVAS SOBRE A PRÁTICA DA ALIMENTAÇÃO CRUA E SAÚDE NATURALISTA

A ciência médica vegana

A Higiene Natural - A Ciência da Saúde

Adequando uma dieta frugívora a ciência nutricional ortodoxa

Logística e frutas na dieta frugal

Nutrição simplificada

O crudivorismo e a ciência médica

O Higienismo para mães, pais e bebês

Analisando seus resultados laboratoriais

A "cura" pelo jejum

Os benefícios cientificamente comprovados do jejum em prol da saúde

O frugivorismo na prática (A ciência nutricional e a dieta frugal)

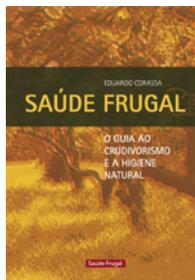
Melhorando sua performance esportiva com nutrição crua e vegana

A Fonte da Juventude - Vivendo até mais de 100 anos

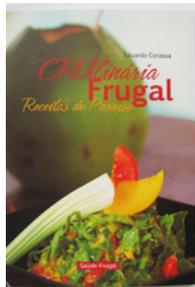
O veganismo, o futuro sustentável



Jejum Higienista
A Cirurgia da Natureza



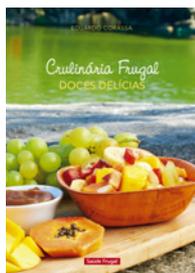
Saúde Frugal
O guia ao Crudivorismo e à Higiene Natural



CRULinária Frugal
Receitas do Paraíso
Livro de receitas



Revolução vegana
A solução para sua saúde, a dos animais e a do planeta.



Crulinária Frugal
Doces delícias
Livro de receitas

30 AULAS DISPONÍVEIS

Todas as receitas são cruas, veganas, hipo-lipídicas sem nenhum alimento refinado, glúten e lactose

ARROZ E RISOTTO

Risotto ao molho branco, arroz oriental e feijoada frugal

RECEITAS ORIENTAIS

Sushi, sashimi, temaki e frushi

ITALIANA

Lasanha e canelloni

ITALIANA 2

Almôndegas, lasanha individual ao molho de cogumelos, rondelli, vinho branco e vinho tinto

MACARRONADAS CRUAS

Macarrão ao molho branco com queijo de castanhas e macarronada ao sugo di pomodoro com queijo de palmito

SOPAS

Salgada Sopa de tomate, sopa de abóboamêndocurry, sopa de yacon e sopa de cenoura com coco

Doce Sopa doce de banana

SALADAS

Tomate apimentado, salada arco-íris em cubos com molho de ketchup e arroz de brócolis com creme de milho

PATÊS, GELÉIAS E MOLHOS

Patê de nozes com ervas finas, geleia de abóbora, geleia de banana, geleia de goiaba, geleia de peanut butter, patê de cenoura com amêndoas, pasta de azeitona, hummus, tahini feito em casa

SALPICÃO VEGETAL

Salpicão amêndocurry, salpicão asiático, salpicão brasileiro com maionese de castanha de caju

WRAPS E SANDUÍCHES

Wrap de couve com pasta de cenoura, ketchup, mostarda, maionese e sanduíches

QUICHES E PRATOS SALGADOS

Quiche de tomate, mini quiche, salada caprese e tomates recheados cruzidos

PIZZAS CRUAS

Pizza frugal salgada, pizza de banana, mini pizza

FONDUE

Doce fondue de chocolate, fondue de doce de leite, fondue de bananela

Salgado Fondue de queijo, fondue de molho rosé, fondue de molho de alcaparras

CREPES

Doce Crepe de chocolate com sorvete de banana e calda de leite condensando, crepe de bananaju com maçã e canela e calda de figos

Salgado Crepe salgado mediterrâneo

SORVETES

Sorvetes 1

Sorvete de limão, frutas vermelhas, caramelo, picolé de morango

Sorvetes 2

Milk-shake mangolícia, sácole de chocolate, sorvete de napolitano com calda de caramelo, sorvete de cocomanga, banana split de coco manga

Sorvete 3

Sorvete de chocovelã, milk-shake de ovomaltine, vaca preta, banana split de chocovelã, sundae de bananilha com calda de morango e cobertura de crumble de nozes

TORTAS DOCES E BOLOS

Módulo 1

Torta de banana com geleia de morango e torta paraíso de manga com chantilly de coco seco

Módulo 2

Pudim de banana com doce de leite e torta de chocolate

Módulo 3

Bolo de prestígio e bolo de glacê dourado com limão

DOCINHOS

Docinhos 1

Trufa de cacau, trufa de bananela, cajuzinho, beijinho e olho de sogra

Docinhos 2

Brigadeirinho e prestígio, bala doce de caramelo com coco, trufaçaí, camafeu, brigadeiro misto energético, trufas recheadas com frutas

CUPCAKES

Cupcake de chocolate, cupcake de bananela, cupcake de chocolate branco com chantilly de coco

SOBREMESAS

Sobremesas 1

Parfait, mousse de mangamaracaju, granola e salada de frutas, bolo de banana

Sobremesas 2

Pudim de banana, pudim de prestígio, quindim e petit gateau com sorvete de morango

MANTEIGAS CRUAS VEGANAS CASEIRAS

Manteiga de coco, de castanha do pará, de amêndoas, de amendoim, nutella e brigadeiro branco de colher

LEITES VEGETAIS E QUEIJOS

Leite de amêndoas, chocovelã, de coco, leite de castanhas de caju, queijo roquefort de amêndoas, ricota de castanha

FESTAS CRUDÍVORA

Módulo 1

Guacamole com tortilla e chips, entradas doces, entradas salgadas, drink bar e bolo de aniversário

Módulo 2

Boneco de neve e árvore de natal crua

DESIDRATAÇÃO

Temperos caseiros para saladas, sais vegetais caseiros, desidratando alimentos, tomate seco, café da manhã de frutas quentes, biscoito doce, cracker indiano, cracker de tomate, canapé de abobrinha e canapé de beringela

INFORMAÇÕES

Cada aula leva em média de 2 horas e ou durante ou no término da aula, os alunos degustam o que foi preparado.

ÁLBUM
CRULINÁRIA
GOURMET



Aula de Macarrão cru
Macarrão de abobrinha com sugo di pomodoro e queijo de palmito



Aula Oriental
Sushi, Temaki, Frushi



Aula de Tortas 2
Torta de chocolate





Aula de Cupcake

Cupcake de Chocolate, Cupcake de bananela e cupcake de chocolate branco com cobertura de chantilly de coco



Aula Italiana

Lasanha Frugal



Aula de Wraps e Sanduíches
Wrap de couve com pasta de cenoura,
ketchup, mostarda e maionese



Aula de Patês, Geléias e Molhos
Patê de nozes com ervas finas



Aula de Manteigas Cruas Veganas Caseiras
Manteiga de castanha-do-pará
e manteiga de côco



Aula de Fondues
Fondue de chocolate e
fondue de doce de leite



Aula de Sorvetes 2
Milkshake de Chocolate e de Mangólcia



Aula de Sorvetes 3
Banana Split de Chocovelã



Aula de Docinhos 1
Olho de sogra, bananela,
trufa de cacau, cajuzinho e beijinho



Aula de Tortas 3
Bolo de glacê dourado com limão

CONTATOS

<http://saudefrugal.blogspot.com.br/>
saudefrugal@gmail.com
T. 21 981928668