



SAINT LOUIS HOSPITAL

Direttore Sanitario Prof. Luigi Di Girolamo

Medico Chirurgo - Specialista in chirurgia d'urgenza e Pronto Soccorso
Dietologia - Omeopatia - Medicina Estetica - Ossigeno-Ozonoterapia
www.saintlouishospital.it – saintlouishospital@gmail.com

DIETA Crudo "LEONARDO"

Lunedì	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, 3 fette di pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.
	Spuntino	Una spremuta
	Pranzo:	100 g di ricotta di mucca senza lattosio, insalata di carote, sedano e finocchio una fetta di pane integrale.
	Merenda	Un frutto di stagione
	Cena:	Crema di pomodoro (frullate 2 pomodori con mezzo spicchio di aglio, mezzo peperone, un pizzico di sale), 150 gr di alici marinate in succo di limone, 200 gr di insalata mista (condita con un cucchiaino di olio),
Martedì	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, 4 biscotti secchi
	Spuntino	Un frutto a scelta
	Pranzo:	80g di friselle integrali con pomodoro fresco, 40g di tonno al naturale in vetro, origano e un cucchiaino d'olio
	Merenda	Frutta secca come mandorle, anacardi, noci e semi (fino a 30g)
	Cena:	150g di carpaccio di manzo (condito con olio e limone); verdure crude miste
Mercoledì	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti
	Spuntino	Un centrifugato di verdure (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli) o una spremuta di frutta
	Pranzo:	Una caprese con 80g di mozzarella senza lattosio e 100g di pomodori, insalate verde, un panino integrale
	Merenda	frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	200g di carpaccio di pesce spada (condito con olio e limone), insalata di valeriana e radicchio
Giovedì	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, 2 fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti, 3 noci
	Spuntino	Un frutto di stagione
	Pranzo:	Verdure crude miste (condite con olio, pepe e succo di limone); 6 fettine di salmone affumicato
	Merenda:	Frutta fresca o verdure di stagione
	Cena:	150g di carpaccio di branzino, insalata mista o verdure crude a piacere

Venerdì	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè 3 fette di pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.
	Spuntino:	Un frutto di stagione
	Pranzo:	100g di prosciutto crudo sgrassato, una grande insalata mista
	Merenda:	Frutta secca come mandorle, anacardi, noci e semi (fino a 30g)
	Cena:	100g di bresaola, con songino, rucola, noci e 2 pere (condita con aceto balsamico e olio)

Sabato	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè e latte senza lattosio, 2 fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti, 3 noci
	Spuntino:	Un centrifugato di verdure (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli) o una spremuta di frutta
	Pranzo:	Formaggi misti (senza lattosio) accompagnati con verdure crude (carote, sedano e finocchi) condite con olio, limone e pepe
	Merenda:	Frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	150g di carpaccio o tartara di manzo, insalata mista o verdure crude a piacere

Domenica	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, 3 fette di pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.
	Spuntino:	Un frutto di stagione
	Pranzo:	Insalata mista con pomodorini e 100g di tonno al naturale in vetro
	Merenda:	Frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	Bruschetta con peperoni crudi conditi con olio extravergine d'olive, bruschetta con olive nere, bruschette con pomodoro e basilico, contorno di sedano, carote, cetrioli e finocchi)

AVVERTENZE

Il consumo di alimenti crudi (frutta, verdura, pesce e carne), produce molteplici effetti benefici sulla salute e sulla linea, in quanto fornisce tutti i nutrienti di cui il corpo ha bisogno (cuocere i cibi oltre il calore del sole sulla Terra, oltre i 35° circa, fa perdere a molti di loro vitamine, minerali e soprattutto enzimi necessari all'organismo per il metabolismo), facilita la digestione, depura l'organismo e crea un maggiore senso di sazietà, grazie alla presenza di vitamine, fibre e a tutto il gusto che solo un alimento crudo possiede.

Naturalmente, la cottura dei cibi ne aumenta però la conservazione. Quindi ricordiamo di **tenere carne e pesce crudi nel nostro frigo solo per 24 ore**, mentre **la verdura e la frutta fresche devono essere consumate entro 3 giorni circa**.

Ecco dunque lo schema di **una dieta dimagrante di cibi solo crudi, per perdere circa 3 chili in due settimane e ripartire in energia e salute**.

- non è concesso l'uso di sale e lattosio

- non usare zucchero, è concesso un dolcificante che non sia fruttosio;

- tutti i cibi sono da intendersi nella quantità che si desidera tranne quando la quantità è indicata

- sottoporsi a 24 ore di "digiuno" due volte al mese nei giorni **di luna piena e luna nuova**, dove si consumeranno solo acqua, spremute di frutta e centrifugati di verdure;

L'assunzione di acqua e limone al mattino favorisce la diuresi ed è disintossicante. Importante è bere almeno 3 lt. di acqua naturale al giorno con ph alcalino superiore a 7, soprattutto al mattino a digiuno: Fabia/Boario ph 7.2, Rocchetta ph 7.4, S.Benedetto Pellegrino/S.Francesco ph 7.7 Levissima/Panna ph 7.8, Vera/Lora ph 8. È possibile sostituire quello che non piace con alimenti a basso indice glicemico, qui sotto indicati:

Frutta: ogni tipo di frutta tranne banane, uva, fichi, cachi

-sono concessi 4cucchiaini di olio a crudo al giorno (da distribuire tra il pranzo e la cena). Le pietanze possono essere insaporite con ogni tipo di spezia