



# 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.saintlouis-hospital.it - saintlouis-hospital@gmail.com

## DIETA 22 GIORNI "MARTINA"

<b>Lunedì</b>	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, 3 fette di pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.
	Spuntino:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, frutta di stagione
	Pranzo:	80 gr di pasta integrale con le zucchine, spinaci o bietta saltata in padella
	Merenda:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, Fino a 400 gr di tonno senza olio, 1 porzione di piselli cotti al vapore
<b>Martedì</b>	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, 3 fette di pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.
	Spuntino:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, frutta di stagione
	Pranzo:	80 gr di pasta integrale al pomodoro, verdure miste grigliate
	Merenda:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	Minestrone di legumi, e un uovo sodo
<b>Mercoledì</b>	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti
	Spuntino:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, 1 centrifugato di verdure (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)
	Pranzo:	80 gr di risotto preparato con 2 mestoli di brodo vegetale, olio; insalata mista con indivia e carote; 30 gr di pane integrale
	Merenda:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	Carne di manzo ai ferri, 1 porzione di ceci al rosmarino
<b>Giovedì</b>	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti
	Spuntino:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, frutta di stagione
	Pranzo:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, 240 gr di gnocchi di patate al pomodoro; insalata verde mista

Merenda: Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, frutta fresca o verdure di stagione a piacere  
Cena: Pollo arrosto (anche intero) 1 porzione di lenticchie lesse

<b>Venerdì</b>	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, 3 fette di pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.
	Spuntino:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, frutta di stagione
	Pranzo:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, insalata di patate e pomodori; mezzo panino integrale
	Merenda:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	Un uovo sodo, 1 porzione di piselli cotti al vapore
<b>Sabato</b>	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, 3 fette di pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.
	Spuntino:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, frutta di stagione
	Pranzo:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto 80 gr. di pasta integrale fredda con pachino e rucola, contorno di verdure a piacere
	Merenda:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	Una sogliola o un orata cotta a piacere, fagioli lessi conditi con succo di limone
<b>Domenica</b>	Colazione:	Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, 3 fette di pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.
	Spuntino:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, frutta di stagione
	Pranzo:	Pomodori ripieni di 50 gr di riso cotti al forno con contorno di patate
	Merenda:	Un bicchiere di acqua con un limone spremuto, frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	Un uovo sodo, 1 porzione di lenticchie

### AVVERTENZE

Questa dieta va seguita per 22 giorni e si possono perdere fino a 11 kg. Ma bisogna attenersi scrupolosamente a quanto indicato. È fondamentale assumere gli alimenti a maggiore contenuto calorico, come carboidrati e grassi fino alle ore 15, perché vengono bruciati velocemente grazie all'azione degli ormoni tiroidei e surrenalici. **Carne, pesce, uova devono invece costituire i principali componenti del pasto serale** perché favoriscono la sintesi dell'ormone della crescita, fondamentale per il consumo dei grassi, potenziando i muscoli (massa magra) e inducono la produzione di melatonina, l'ormone che regola il sonno. **L'assunzione di acqua e limone prima dei pasti ha effetti digestivi e 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 qui sotto indicati: **Carne:** Ogni tipo di carne magra: vitello, maiale, pollo, tacchino, capretto, agnello, manzo. **Pesce:** Sono ammessi: alici, sarde, rombo, sogliola, orata, spigola, triglia, cernia, trota, sgombro, acciuga, seppia, polpo, calamaro (pesce azzurro in generale). **Legumi freschi e secchi:** Piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave. **Verdura:** Concessi tutti i tipi di verdura e funghi. **Frutta:** Ogni tipo di frutta tranne banane, uva, fichi e cachi.

-Sono concessi 3 cucchiaini di olio a crudo al giorno (da distribuire tra il pranzo e la cena).