



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 VEGANA

Lunedì	Colazione:	Latte di mandorle o soia con muesli di cereali integrali - caffè o tè
	Spuntino:	Frullato di frutta fresca
	Pranzo:	Insalata di farro e verdure grigliate: zucchine, carote, piselli e basilico; purè di patate e carote con un filo di olio a crudo
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	Fagioli cannellini (60 gr. a crudo) in salsa di pomodoro (150 gr. a crudo), capperi; 200 gr di verdura cruda o cotta; 150 gr di macedonia.
Martedì	Colazione:	Caffè d'orzo con gallette o pane tostato (di farro o segale) con un pò di marmellata di frutta senza zucchero aggiunto - caffè o tè
	Spuntino:	Yogurt di soia
	Pranzo:	Straccetti di seitan con i funghi o con la rughetta; 1 caffè
	Merenda:	Centrifugato di frutta
	Cena:	Parmigiana di tofu e melanzane (con 100 gr di tofu, una melanzana, passata di pomodoro, 1 cucchiaino di olio extravergine e 1/2 cucchiaino di salsa di soia); 200 gr di cavolo cappuccio, 150 gr di macedonia di frutta con succo di limone
Mercoledì	Colazione:	Yogurt di soia con muesli di cereali - caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	Polpettine di melanzane con contorno di zucchine, peperoni, 2 pomodori secchi sott'olio cotti al forno; 200 gr di cavolo cappuccio, broccolo o verza conditi con un filo di olio a crudo; 1 caffè
	Merenda:	Tè verde
	Cena:	Insalata di fagioli borlotti (60 gr. a crudo) con cipolla, rucola e pomodorini (150 gr. in tutto); 200 gr. di verdura cruda o cotta a piacere.
Giovedì	Colazione:	2 fette biscottate con marmellata o miele e latte magro - caffè o tè
	Spuntino:	1 spremuta o un centrifugato di frutta
	Pranzo:	Spinaci crudi o cotti conditi con limone e olio extravergine; stracchino di soia; 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione

Cena: Spezzatino di soia con i peperoni e pomodorini (100 gr di soia, 1/2 peperone, 50 gr. di pomodorini, 1 cucchiaino di olio extravergine); 200 gr di cavolo cappuccio lessato; 150 gr. di macedonia con succo di limone.

Venerdì	Colazione:	Latte di mandorle o soia con muesli di cereali integrali - caffè o tè
	Spuntino:	150 gr. di frutta fresca
	Pranzo:	Asparagi con succo di limone e 1 cucchiaino di olio extravergine, 200 gr di broccolo o verza lessi; 1 caffè
	Merenda:	Tè verde o un frutto
	Cena:	Minestrone di verdure miste, 200 gr di verdure cotte o crude a piacere; 150 gr di macedonia di frutta con succo di limone
Sabato	Colazione:	Caffè d'orzo con gallette o pane tostato (di farro o segale) con un pò di marmellata di frutta senza zucchero aggiunto - caffè o tè
	Spuntino:	Yogurt di soia o un succo di frutta senza zuccheri aggiunti
	Pranzo:	Cotoletta di soia e verdure con 200 gr di verdura cotta o cruda; 1 caffè
	Merenda:	Centrifugato di frutta
	Cena:	Tofu con legumi (fagioli, ceci, lenticchie); 150 gr di macedonia di frutta con succo di limone
Domenica	Colazione:	Yogurt di soia con muesli di cereali - caffè o tè
	Spuntino:	150 gr di frutta di stagione
	Pranzo:	Pasta integrale con pomodoro e melanzane; 200 gr di verdura cotta o cruda a piacere; 1 caffè
	Merenda:	Tè verde
	Cena:	Vellutata di verdure con crostini di farinata di ceci; 150 gr di macedonia di frutta oppure 1 pallina di gelato di soia

AVVERTENZE

La dieta vegana prevede il consumo di proteine vegetali e di cibi unicamente di origine vegetale escludendo prodotti di origine animale (vietati anche i derivati animali come uova e latte concessi invece nella dieta vegetariana). Fare attenzione che gli alimenti preconfezionati non contengano latte e uova. E' possibile condire i cibi con spezie, olio di oliva a crudo, olio di semi di lino a crudo, limone e pochissimo sale.

I cibi più alcalinizzanti sono quelli da consumare in maggior quantità e sono: asparagi, avocado, broccoli, cetrioli e limone. Le verdure lesse devono essere appena scottate per non perdere le proprietà. Ogni alimento presente nella dieta può essere sostituito con qualcosa di simile.

NON USARE: prodotti di origine animale, zuccheri raffinati (bianco, canna, miele, agave), bevande gassate e dolcificate.

La pasta o il pane si possono consumare 1 volta a settimana e devono essere di farro, segale o kamut. Usare la farina di mandorle al posto del parmigiano. Non friggere né cuocere con pentola a pressione poiché le alte temperature distruggono i nutrienti dei vari alimenti. Evitare tutti gli alimenti che in fase di cottura sono stati bruciati.

Bere abbondante acqua a pH alcalino superiore a 7:

- Fabia/Boario ph 7.2
- Rocchetta ph 7.4
- S. Benedetto/ S. Pellegrino/ S. Francesco ph 7.7
- Levissima/ Panna ph 7.8
- Vera/Lora ph 8