



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 BEL PAESE

PRIMA SETTIMANA

PRIMI 4 GIORNI alimenti da assumere a piacere senza limiti di quantità

COLAZIONE: 1/2 bicchiere di latte scremato o parzialmente scremato, caffè, the.

SPUNTINO DI META' MATTINA E META' POMERIGGIO: Yogurt non acido a basso contenuto di grassi: kyr nature, yogurt greco total 0%, danone magro compatto, fattoria scaldasole magro, yogurt vipiteno trentino magro, NO MULLER O MILA

PRANZO E CENA: Formaggi bianchi a basso contenuto di grassi (max 16%): philadelphia light o alle erbe, fiocchi di latte magri, quartiolo, belgioioso abc, cestella osella, belgioioso yomo alle olive, formaggio linea della osella, ricotta di mucca pettinocchio o santa lucia o vallelata, jocca, scamorza bianca, mozzarella light di invernizzi, stracchino light, nuova certosa morbidissima, vitasnella fiocchi di latte, sottilette craft light.

Associare ai formaggi sopra indicati verdure di tutti i tipi: insalata verde e rossa, spinaci, cavolo, peperoni, funghi, melanzane, zucchine, broccoli, asparagi, insalata belga, cavolini di bruxelles, finocchi, cetrioli, cipolla, aglio, sedano, carciofi, prezzemolo, fagiolini, germogli di soia, porri, rucola. Le verdure possono essere consumate crude o cotte alla griglia, al forno, al microonde, al vapore, NON BOLLITE. E' permesso usare verdure in scatola in acqua e sale: funghi, asparagi, carciofi, e fagiolini.

Si può insaporire ogni cosa con sale, pepe, peperoncino, spezie.

Alimenti da assumere nella quantità indicata:

Inserire un uovo alla settimana NON fritto.

Mele dolci 200 gr. a pranzo o a cena, NON quelle verdi Granny Smith.

Usare olio di oliva di spremitura a freddo max 2 cucchiaini al giorno da dividere tra pranzo e cena, a crudo.

Acqua almeno un litro e mezzo al giorno con residuo fisso uguale o minore di 100 mg/l. NON bere bibite dietetiche.

Dolcificanti concessi: dietor, misura, fruttosio, saccarina, zucchero di canna, NO ZUCCHERO RAFFINATO.

Non masticare gomme.

ULTIMI 3 GIORNI alla lista precedente aggiungere:

Alimenti acidi come limoni, pomodori, aceto di vino, aceto balsamico, aceto di mele, verdura sotto aceto.

Yogurt con max 5% di grassi NON ALLA FRUTTA.

Frutta 200 gr. di qualunque tipo escludendo banana, uva, mango, ananas, cachi, fichi.

DALLA SECONDA SETTIMANA IN POI

La colazione prevederà ogni giorno tre fette biscottate, caffè o the o orzo. Se non si consumano le fette biscottate a colazione si possono inserire carboidrati a pranzo con un panino o un piatto di pasta (50 gr).

Lo spuntino di metà mattina e metà pomeriggio sarà uno yogurt vitasnella o una mela.

1° GIORNO:

Pranzo: pollo grigliato privato della pelle e insalata a piacere.

Cena: salmone affumicato e insalata tipo rughetta o scarola.

2° GIORNO:

Pranzo: insalata di mare con polpo, calamari, seppie, vongole, gamberi, condite con carote e gambi di sedano a pezzettini. Contorno di melanzane grigliate.

Cena: bresaola e rughetta con peperoni scottati.

3° GIORNO:

Pranzo: gamberi cotti in padella con un cucchiaino di olio e pachino senza soffriggere, zucchine grigliate e insalata mista.

Cena: straccetti o fettine cotte alla pizzaiola e cavoli stufati, insaporiti con vino, insalata.

4° GIORNO:

Pranzo: pesce a scelta tra calamari, polpi, seppie, alla pizzaiola e insalata mista.

Cena: orata o spigola al forno e contorno di melanzane, zucchine e peperoni cotti al forno.

5° GIORNO:

Pranzo: Tonno o sgombro sott'olio ben sgocciolato, pomodori e insalata.

Cena: bistecca di vitello o di manzo magro alla griglia e insalata.

6° GIORNO:

Pranzo: mozzarella light con verdure grigliate.

Cena: filetto di pesce persico cotto in padella con pachino, insalata mista e verdure al forno a piacere (melanzane, zucchine, peperoni).

7° GIORNO:

Pranzo: scamorza in padella, insalata mista e peperoni scottati.

Cena: stracchino light, insalata mista con carote, finocchi, sedano e verdure grigliate.

Alimenti permessi in sostituzione:

Carne: manzo, pollo, coniglio, tacchino, vitello, cavallo, fegato, affettati di tacchino e manzo, prosciutto cotto magro, crudo sgrassato, bresaola, carpaccio.

Pesce: Tonno, pesce di mare e acqua dolce, fresco, congelato, affumicato e anche sott'olio.

Verdure: fresche, grigliate, stufate al forno o al vapore, NON BOLLITE. Insalata, rughetta, ravanelli, cavolo, calvofiore, peperoni, finocchi, cetrioli, carote, cipolla, aglio, sedano, spinaci, funghi, zucchine, melanzane, broccoli, asparagi, carciofi, prezzemolo, basilico, fagiolini, germogli di soia, porri.

E' permesso l'uso di: aceto, spezie, verdure sott'aceto, yogurt magro vitasnella, 4 cucchiaini di olio al giorno da dividere tra il pranzo e la cena, a crudo.

Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Sono concessi caffè, the e orzo.

Dolcificanti consigliati dietor e misura.

Alimenti proibiti:

Latte, frutta (è possibile consumare solo le mele), limone, salsicce, sughi, polpette, hamburger.

AVVERTENZE

Con questa dieta si possono perdere fino a 6 kg ma bisogna attenersi scrupolosamente a quanto indicato. Tutti i cibi sono da intendersi nella quantità che si desidera tranne quando la quantità è indicata.