

# 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](http://www.saintlouishospital.it) – [saintlouishospital@gmail.com](mailto:saintlouishospital@gmail.com)

## DIETA COLITE “CARLA”

- Colazione**      Si può scegliere tra: budino di riso, corn flakes, tè, sostituti del latte (latte di soia), frutta sbucciata (scegliere tra pere, banane, pesche, albicocche, prugne), caffè;
- Ore 10.00:**      Un frutto;
- Pranzo:**        Brodo vegetale con carote, zucchine, sedano, pomodoro, dialbrodo, 2 vasetti di omogeneizzati da 80 gr. ciascuno e 30 gr. di pastina o riso o farro o avena o cinque cereali o kamut;
- Ore 17.00:**      Un frutto;
- Cena:**         Brodo vegetale con carote, zucchine, sedano, pomodoro, dialbrodo, 2 vasetti di omogeneizzati da 80 gr. ciascuno

Molte persone si sono accorte che uno o più dei seguenti cibi sono in grado di acuire i loro sintomi:

- Alcool
- Caffaina
- Bevande gassate
- latticini nei casi d'intolleranza al lattosio
- fagioli, piselli e in generale legumi secchi
- frutta secca, di bosco, con polpa o semi
- cibi contenenti zolfo o solfati
- cibi con molta fibra inclusi i prodotti in grano integrale
- salse piccanti, pepe
- noci, frutta secca, gli oli e i burri che se ne estraggono
- popcorn
- prodotti contenenti sorbitolo (gomme e caramelle senza zucchero)
- verdure crude
- zucchero bianco raffinato
- semi
- cibi piccati e speziati
- cioccolata