



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 DUBAI

Lunedì	Colazione:	3 fette di pane integrale o di farina di kamut, di ceci, di farro ecc., 2 cucchiaini di miele, latte di soia o di riso o di mandorle, caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	Carne di vitello a volontà cucinato a piacere, contorno di asparagi o carote o bieta o pomodori
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	zuppa di legumi, 1 grande insalata mista, mais, finocchi, lattuga, rucola, pomodori, sedano
Martedì	Colazione:	3 biscotti Privolat di Misura (senza latte e uova), latte di soia o di riso o di mandorle, caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	2 hamburger cucinati alla piastra o in padella, contorno di finocchi o cetrioli a piacere
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	tonno all'olio di oliva sgocciolato o tonno fresco alla piastra (max 400 gr.), insalata verde a piacere
Mercoledì	Colazione:	1 ricca macedonia di frutta di stagione in quantità desiderata, 2 fette di pane integrale o di farina di kamut, di ceci, di farro ecc., 1 spremuta di pompelmo
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	1 grande insalata mista con carote, pomodori, cetrioli, rucola, olive, dadini di prosciutto
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	rombo cotto al forno, 1 grande insalata mista, mais, finocchi, lattuga, rucola, pomodori, sedano
Giovedì	Colazione:	2 fette di pane integrale o di farina di kamut, di ceci, di farro ecc., 2 fette di melone, 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	sogliola cotta a piacere, contorno di zucchine lesse condite a piacere
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	2 hamburger cucinati alla piastra o in padella con carciofi o spinaci

Venerdì	Colazione:	2 fette di pane integrale o di farina di kamut, di ceci, di farro ecc., 100 gr. di prosciutto crudo privato del grasso, 1 spremuta di pompelmo
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	wurstel di vitello bolliti o alla piastra (max 300 gr.), contorno di cavolfiore bollito
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	insalata di fagioli e filetti di sgombro, 1 passato di verdura
Sabato	Colazione:	Macedonia a volontà
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	prosciutto crudo privato del grasso (max 200 gr.), 1 melone
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	melanzane al forno ripiene di carne macinata e verdure sminuzzate (carote, prezzemolo, pomodorini, aglio ecc.)
Domenica	Colazione:	3 biscotti Privolat di Misura (senza latte e uova), latte di soia o di riso o di mandorle, caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	spigola al forno con patate o peperoni o melanzane
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	bresaola e rughetta condita con succo di limone e olio a crudo, 1 grande insalata verde

AVVERTENZE

Questa dieta non prevede l'assunzione di uova, pollo, latte vaccino e tutti i derivati di questi alimenti. Prestare quindi attenzione alle etichette dei cibi preconfezionati che non contengano uova o lattosio. Con questa dieta si possono perdere fino a 4 kg., ma bisogna attenersi scrupolosamente a quanto indicato:

- bere almeno 2 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/ S. Pellegrino/ S. Francesco ph 7.7, Levissima/ Panna ph 7.8, Vera/Lora ph 8;
- usare pochissimo sale;
- non usare zucchero, è concesso un dolcificante che non sia fruttosio;
- non mangiare assolutamente fuori pasto;
- sono concessi 4 cucchiaini di olio a crudo al giorno (da distribuire tra il pranzo e la cena). I carboidrati della colazione possono essere esclusivamente di natura integrale o prodotti composti da farine alternative come kamut, ceci, farro, mais, riso ecc, senza latte e senza uova. Tutti i cibi sono da intendersi nella quantità che si desidera tranne quando la quantità è indicata. E' possibile sostituire quello che non piace con gli alimenti qui sotto indicati:
- **Carne:** vitello, maiale, coniglio, capretto, agnello, manzo. Evitare di assumere carne alla brace o fritta, pollo e tacchino;
- **Pesce:** Il consumo è preferibile a quello della carne e delle altre proteine. Sono ammessi: alici, sarde, dentice, rombo, sogliola, luccio, orata, spigola, triglia, cefalo, palombo, cernia, trota, sgombro, acciuga, seppia, polpo, calamaro (pesce azzurro in generale). Ridurre al minimo il consumo di tonno, salmone, pesce spada, merluzzo;
- **Verdure:** broccolo, cavolfiore, spinaci, cicoria, carciofi, cavolo, melanzana, lattuga (tutte le varietà), rucola, cetriolo, pomodoro, carote, rape, indivia belga, bietole e barbabietole, cavolo cappuccio, cavolo nero, zucchine, zucca, asparagi, ravanelli, cavolini di Bruxelles, peperone rosso e verde, scarola, funghi (tutti i tipi di funghi);
- **Legumi freschi e secchi:** Piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave;
- **Frutta:** ogni tipo di frutta, moderando il consumo di fichi, kaki, uva, banane, ananas, melograni.