



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 LISA

Lunedì	Colazione:	2 fette biscottate integrali o 1 fetta di pane integrale tostato con olio d'oliva, burro, miele, o marmellata senza zuccheri aggiunti, o cereali integrali, latte magro, caffè o tè
	Spuntino:	Un frutto di stagione
	Pranzo:	Petto di pollo grigliato con limone e olio d'oliva, con contorno di verdure lesse
	Merenda:	Un frutto di stagione o yogurt senza lattosio
	Cena:	Orata al forno con contorno di pomodorini e zucchine
Martedì	Colazione:	2 fette biscottate integrali o 1 fetta di pane integrale tostato con olio d'oliva, burro, miele, o marmellata senza zuccheri aggiunti, o cereali integrali, latte magro, caffè o tè
	Spuntino:	Un frutto di stagione
	Pranzo:	Uovo in camicia con sottiletta, con contorno di fagiolini o verdure cotte o crude
	Merenda:	Un frutto di stagione o yogurt senza lattosio
	Cena:	Bistecca alla griglia con spinaci o cicoria saltata in padella
Mercoledì	Colazione:	2 fette biscottate integrali o 1 fetta di pane integrale tostato con olio d'oliva, burro, miele, o marmellata senza zuccheri aggiunti, o cereali integrali, latte magro, caffè o tè
	Spuntino:	Un frutto di stagione
	Pranzo:	Insalata mista con mozzarella di bufala
	Merenda:	Un frutto di stagione o yogurt senza lattosio
	Cena:	Nasello lesso con pomodoro, o con sedano e carota
Giovedì	Colazione:	2 fette biscottate integrali o 1 fetta di pane integrale tostato con olio d'oliva, burro, miele, o marmellata senza zuccheri aggiunti, o cereali integrali, latte magro, caffè o tè
	Spuntino:	Un frutto di stagione
	Pranzo:	Fino a 200 gr. di prosciutto crudo e melone
	Merenda:	1 yogurt senza lattosio
	Cena:	Polpo lesso con olio e prezzemolo, verdure alla griglia

Venerdì	Colazione:	2 fette biscottate integrali o 1 fetta di pane integrale tostato con olio d'oliva, burro, miele, o marmellata senza zuccheri aggiunti, o cereali integrali, latte magro, caffè o tè
	Spuntino:	Un frutto di stagione
	Pranzo:	Carpaccio di bresaola con rucola
	Merenda:	Un frutto di stagione o yogurt senza lattosio
	Cena:	Frittata di uovo e zucchine
Sabato	Colazione:	2 fette biscottate integrali o 1 fetta di pane integrale tostato con olio d'oliva, burro, miele, o marmellata senza zuccheri aggiunti, o cereali integrali, latte magro, caffè o tè
	Spuntino:	Un frutto di stagione
	Pranzo:	80 gr. di tonno al naturale con pomodori o insalata verde
	Merenda:	Un frutto di stagione o yogurt senza lattosio
	Cena:	Zuppa di legumi (zuppa di fagioli, di ceci, di lenticchie), con contorno di verdura cotta condita con limone
Domenica	Colazione:	2 fette biscottate integrali o 1 fetta di pane integrale tostato con olio d'oliva, burro, miele, o marmellata senza zuccheri aggiunti, o cereali integrali, latte magro, caffè o tè
	Spuntino:	Un frutto di stagione
	Pranzo:	Straccetti di carne con funghi champignon
	Merenda:	Un frutto di stagione o yogurt senza lattosio
	Cena:	Filetto di merluzzo con pomodoro e olive nere

AVVERTENZE

Con questa dieta si possono perdere fino a 4 kg. la prima settimana, 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 Pellegrino/S.Francesco ph 7.7 Levissima/Panna ph 7.8, Vera/Lora ph 8.

- È possibile sostituire quello che non piace con alimenti a basso indice glicemico, qui sotto indicati:

Carne: Ogni tipo di carne magra come vitello, maiale, pollo, tacchino, capretto, agnello, manzo.

Pesce: Sono ammessi: rombo, sogliola, orata, spigola, trota, polpo, calamaro (pesce azzurro in generale).

Verdura: asparagi, funghi, carciofi, bietta, broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, sedano, carote, cetriolo, melanzana, porri, peperoni, ravanelli, zucchine, zucca, pomodori, insalate (cicoria, indivia scarola, spinaci, rucola, radicchio).

Legumi freschi e secchi: piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave.

Frutta: ogni tipo di frutta, moderano il consumo di fichi, kaki, uva, banane, ananas, melograni.

- Sono concessi 4 cucchiaini di olio d'oliva a crudo al giorno (da distribuire tra il pranzo e la cena).

- Usare solo il **sale rosa Himalaya**. Il sale rosa Himalaya è di gran lunga il più puro disponibile sulla terra, essendosi formato circa 250 milioni di anni fa, quando il nostro pianeta non era contaminato da sostanze chimiche e rifiuti, contrariamente al comune sale raffinato contiene 84 oligominerali, tra i più importanti: potassio, calcio, magnesio, ferro.

- Non usare zucchero, è concesso un dolcificante che non sia fruttosio.

- Non mangiare assolutamente fuori pasto.

Tutti i cibi sono da intendersi nella quantità che si desidera.