



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 SYDNEY

Lunedì	Colazione:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, un panino con prosciutto
	Spuntino:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Pranzo:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, polpo lesso condito con carote, sedano, limone ed un filo di olio, insalata verde a piacere
	Merenda:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Cena:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, spigola (o orata) alla griglia, contorno di asparagi o carote
Martedì	Colazione:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, un panino con prosciutto
	Spuntino:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Pranzo:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, sogliola al vapore condita con limone e una spolverata di prezzemolo, contorno di verdure a piacere
	Merenda:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Cena:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, filetto di nasello o di cernia, spinaci cotti conditi con un filo d'olio
Mercoledì	Colazione:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, un panino con prosciutto
	Spuntino:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Pranzo:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, 1 grande insalata mista con lattuga, rucola, carote, pomodori e gamberetti.
	Merenda:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Cena:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, trota al cartoccio con contorno di fagiolini all'agro.
Giovedì	Colazione:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, un panino con prosciutto
	Spuntino:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Pranzo:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, 5 bastoncini di pesce cotti al forno, contorno di verdure a piacere
	Merenda:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Cena:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, branzino al forno condito con olio di oliva, prezzemolo e pomodorini pachino, contorno di verdure

Venerdì	Colazione:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, un panino con prosciutto
	Spuntino:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Pranzo:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, calamari, polpo e gamberetti sbollentati e conditi ad insalata, verdura a piacere
	Merenda:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Cena:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, filetto di nasello o una spigola con spinaci conditi con olio e limone
Sabato	Colazione:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, un panino con prosciutto
	Spuntino:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Pranzo:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, un rombo alla griglia con contorno di zucchine bollite condite a piacere
	Merenda:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Cena:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, pesce a piacere con contorno di cicoria saltata in padella
Domenica	Colazione:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, un panino con prosciutto
	Spuntino:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Pranzo:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, una porzione di grigliata mista di pesce con insalata mista o verdura cotta a piacere
	Merenda:	1 bicchiere di acqua o tè o karkadè, carote crude a volontà
	Cena:	bere 3-4 bicchieri di acqua o tè o karkadè, sogliola ai ferri, contorno di insalata mista con lattuga, ravanelli e pomodori.

AVVERTENZE

Attenersi scrupolosamente a quanto indicato:

- **bere come indicato prima di ogni pasto; non bere durante i pasti e nell'ora successiva; è necessario bere di nuovo un'ora dopo il pasto e negli spuntini.** E' possibile bere acqua naturale con 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;

- usare pochissimo sale;

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

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

A pasto è possibile consumare 150 gr di pesce e 250 gr di verdure (non legumi e patate)

E' possibile sostituire quello che non piace con gli alimenti qui sotto indicati:

- 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, sgombrò, 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, rucola, cetriolo, pomodoro, carote, rape, indivia, bietole e barbabetole, cavolo cappuccio, cavolo nero, zucchine, zucca, asparagi, ravanelli, cavolini di Bruxelles, peperone rosso e verde, scarola, funghi (tutti i tipi di funghi);