



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 VEGETARIANA

Lunedì	Colazione:	latte senza lattosio, di mandorle o soia con muesli di cereali integrali, caffè o tè
	Spuntino:	frullato di frutta fresca
	Pranzo:	1 grande insalata mista, mais, finocchi, lattuga, rucola, pomodori, sedano, 1 uovo cotto a piacere
	Merenda:	centrifugato di carota, barbabietola, finocchio, spinaci, zenzero fresco, curcuma e aglio (bere questo centrifugato almeno una volta al giorno)
	Cena:	polpettine di soia con fagioli cannellini in salsa di pomodoro; verdura cruda o cotta
Martedì	Colazione:	latte senza lattosio o caffè d'orzo con gallette o pane tostato con un pò di marmellata di frutta senza zucchero aggiunto, caffè o tè
	Spuntino:	yogurt magro senza lattosio o di soia
	Pranzo:	straccetti di seitan con i funghi o con la rughetta
	Merenda:	centrifugato di carota, barbabietola, finocchio, spinaci, zenzero fresco, curcuma e aglio (bere questo centrifugato almeno una volta al giorno)
	Cena:	insalata di farro con dadini di mozzarella senza lattosio e verdure grigliate: zucchine, carote, piselli e basilico
Mercoledì	Colazione:	yogurt magro senza lattosio o di soia con muesli di cereali, caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione e un tè verde
	Pranzo:	polpettine vegetali con contorno di zucchine, peperoni, broccoli o verza conditi con un filo di olio a crudo
	Merenda:	centrifugato di carota, barbabietola, finocchio, spinaci, zenzero fresco, curcuma e aglio (bere questo centrifugato almeno una volta al giorno)
	Cena:	un uovo cotto in camicia o sodo, insalata di fagioli borlotti con cipolla, rucola e pomodorini; verdura cruda o cotta a piacere
Giovedì	Colazione:	2 fette biscottate con marmellata o miele e latte senza lattosio, caffè o tè
	Spuntino:	1 spremuta o un centrifugato di frutta
	Pranzo:	spinaci crudi o cotti conditi con limone e olio extravergine e stracchino di soia
	Merenda:	centrifugato di carota, barbabietola, finocchio, spinaci, zenzero fresco, curcuma e aglio (bere questo centrifugato almeno una volta al giorno)
	Cena:	spezzatino di soia con i peperoni e pomodorini; cavolo cappuccio lessato

Venerdì	Colazione:	1 pacchetto di pavesini, latte senza lattosio o di soia, caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	asparagi con succo di limone e 1 cucchiaino di olio extravergine, 200 gr di broccolo o verza lessi; 1 uovo cotto a piacere
	Merenda:	centrifugato di carota, barbabietola, finocchio, spinaci, zenzero fresco, curcuma e aglio (bere questo centrifugato almeno una volta al giorno)
	Cena:	1 passato di verdura o verdure alla piastra miste; insalata di legumi a piacere condita con olio a crudo e aceto balsamico
Sabato	Colazione:	1 ricca macedonia di frutta di stagione in quantità desiderata, 2 fette di pane da toast, 1 spremuta di pompelmo, 1 caffè
	Spuntino:	1 frutto di stagione e un tè verde
	Pranzo:	cotoletta di soia e verdure con 200 gr di verdura cotta o cruda; 1 caffè
	Merenda:	centrifugato di carota, barbabietola, finocchio, spinaci, zenzero fresco, curcuma e aglio (bere questo centrifugato almeno una volta al giorno)
	Cena:	tofu con legumi (fagioli, ceci, lenticchie); 150 gr di macedonia di frutta con succo di limone
Domenica	Colazione:	yogurt senza lattosio o di soia con muesli di cereali, caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	pasta integrale con pomodoro e verdure; verdura cotta o cruda a piacere; 150 gr di macedonia di frutta con succo di limone
	Merenda:	centrifugato di carota, barbabietola, finocchio, spinaci, zenzero fresco, curcuma e aglio (bere questo centrifugato almeno una volta al giorno)
	Cena:	vellutata di verdure con crostini di farinata di ceci; 1 pallina di gelato di soia

AVVERTENZE

La dieta vegetariana VIETA l'utilizzo di carne e pesce ma consente l'impiego di alimenti di "derivazione animale" come le uova, il latte, i formaggi e il miele. E' possibile condire i cibi con spezie, olio di oliva (4 cucchiaini di olio a crudo al giorno da distribuire tra il pranzo e la cena), olio di semi di lino a crudo, basilico, coriandolo, sedano, prezzemolo, cipolla rossa e bianca, menta, aglio, zenzero, curcuma, porri, rabarbaro, limone e pochissimo sale, non usare zucchero, è concesso un dolcificante che non sia fruttosio. La pasta o il pane si possono consumare 1 volta a settimana e devono essere di farro, segale o kamut. Non friggere né cuocere con pentola a pressione poiché le alte temperature distruggono i nutrienti dei vari alimenti. Le verdure lesse devono essere appena scottate per non perdere le proprietà. E' possibile sostituire quello che non piace con gli alimenti qui sotto indicati:

- **Frutta:** arancia, anguria, kiwi, mela, avocado, mirtilli, fragole, lamponi, more, mango, pera, anguria, mirtilli rossi, papaia, pompelmo, pesca, banana, melograno
- **Verdura:** broccolo, cavolfiore, spinaci, carciofi, cavolo, melanzana, lattuga, rucola, cetriolo, pomodoro, carote, rape, indivia belga, bietole e barbabietole, cavolo cappuccio, cavolo nero, zucchine, zucca, asparagi, ravanelli, peperone rosso e verde

- **Legumi:** Piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave; Meglio privilegiare i legumi rispetto a latticini e uova, per non eccedere nei grassi.

E' possibile sostituire la mozzarella o lo stracchino con del formaggio fresco (100 gr.) o stagionato (50 gr)

Importante 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;

Tutti i cibi sono da intendersi nella quantità che si desidera tranne quando la quantità è indicata.