

# 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 1200 kcal "ORNELLA"

- Lunedì** Colazione: 100 gr. di latte parzialmente scremato; 2 fette biscottate integrali 15 gr.  
Spuntino: 150 gr. di frutta fresca  
Pranzo: 50 gr. di pasta con verdure; 50 gr. di prosciutto crudo (parte magra); 300 gr. di lattuga; 150 gr. di frutta fresca  
Merenda: 150 gr. di frutta fresca  
Cena: 70 gr. di pane integrale; 100 gr. di vitello o pollo cucinato a piacere con contorno di fagiolini conditi con olio e limone o pomodori; 150 gr. di frutta fresca
- Martedì** Colazione: 1 yogurt magro e 2 fette biscottate integrali 15 gr.  
Spuntino: 150 gr. di frutta fresca  
Pranzo: 180 gr. di patate lesse; 120 gr. di merluzzo; 150 gr. di frutta fresca  
Merenda: 150 gr. di frutta fresca  
Cena: 50 gr. di fagioli; 100 gr. di coniglio ; 150 gr. di frutta fresca
- Mercoledì** Colazione: 100 gr. di latte parzialmente scremato; 2 fette biscottate integrali 15 gr.  
Spuntino: 150 gr. di frutta fresca  
Pranzo: 50 gr. di pasta con pomodoro e basilico senza olio; 50 gr. di mozzarella o bocconcino; 300 gr. di pomodori; 150 gr. di frutta fresca  
Merenda: 150 gr. di frutta fresca  
Cena: 100 gr. di pollo o tacchino alla piastra; 150 gr. di piselli; 150 gr. di frutta fresca
- Giovedì** Colazione: 1 yogurt magro e 2 fette biscottate integrali 15 gr.  
Spuntino: 150 gr. di frutta fresca  
Pranzo: 70 gr. di pane integrale; 50 gr. di prosciutto crudo (parte magra); 300 gr. di zucchine; 150 gr. di frutta fresca  
Merenda: 150 gr. di frutta fresca  
Cena: 70 gr. di pane integrale; 2 uova bollite; 300 grammi di spinaci lessati e conditi con olio e limone; 150 gr. di frutta fresca

- Venerdì** Colazione: 100 gr. di latte parzialmente scremato; 2 fette biscottate integrali 15 gr.  
Spuntino: 150 gr. di frutta fresca  
Pranzo: 150 gr. di fagioli; 120 gr. di tonno in scatola al naturale; 300 gr. Insalata verde; 150 gr. di frutta fresca  
Merenda: 150 gr. di frutta fresca  
Cena: 70 gr. di pane integrale ;100 gr. di pollo o tacchino alla piastra; 300 gr. di broccoletti; 150 gr. di frutta fresca
- Sabato** Colazione: 1 yogurt magro e 2 fette biscottate integrali 15 gr.  
Spuntino: 150 gr. di frutta fresca  
Pranzo: 70 gr. di pane integrale; 2 uova bollite; 300 gr. cicoria; 150 gr. di frutta fresca  
Merenda: 150 gr. di frutta fresca  
Cena: 180 gr. di patate lesse; 120 gr. di pesce spada alla griglia; 300 grammi di insalata verde; 150 gr. di frutta fresca
- Domenica** Colazione: 100 gr. di latte parzialmente scremato; 2 fette biscottate integrali 15 gr.  
Spuntino: 150 gr. di frutta fresca  
Pranzo: 50 gr. di pasta pomodoro e basilico senza olio; 120 gr. di orata o spigola alla piastra; 300 gr. insalata e pomodori; 150 gr. di frutta fresca  
Merenda: 150 gr. di frutta fresca  
Cena: 70 gr. di pane integrale; 100 gr. di vitello o pollo cucinato a piacere con contorno di finocchi o carote; 150 gr. di frutta fresca

### AVVERTENZE

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

- **Carne:** Ogni tipo di carne magra: vitello, maiale, coniglio, pollo, tacchino, capretto, agnello
- **Frutta:** ogni tipo di frutta, moderano il consumo di fichi, kaki, uva, banane, ananas, melograni
- **Legumi freschi e secchi:** Piselli, fagioli, fave
- **Pasta:** condire la pasta con sugo senza olio oppure con un cucchiaino di olio extravergine di oliva a crudo oppure con verdure. Evitare il parmigiano
- **Pesce:** Il consumo è preferibile a quello della carne e degli altri secondi. Sono ammessi: alici, sarde, dentice, merluzzo, rombo, sogliola, luccio, orata, spigola, triglia, pesce spada, cefalo, palombo, cernia, trota, tonno in scatola al naturale.
- **Verdure:** spinaci, bietta, scarola, broccoletti, cicoria, cavolfiore, carote, finocchi, pomodori, verza, zucchine, fagiolini, lattuga, radicchio, peperoni, asparagi, carciofi, rape, melanzane

Sono ammessi due cucchiaini di olio di oliva crudo da amministrare nel pasto