



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 SHANGHAI "MICHELA"

Lunedì	Colazione:	Frullato con 20 gr. di proteine in polvere Tg Potassio Protein e latte di soia, caffè
	Spuntino:	Fetta di limone, caffè
	Pranzo:	200 gr. di petto di pollo (250 calorie)
	Merenda:	Fetta di limone, tè
	Cena:	1 porzione di grigliata di pesce (280 calorie)
Martedì	Colazione:	Frullato con 20 gr. di proteine in polvere Tg Potassio Protein e latte di soia, caffè
	Spuntino:	Fetta di limone, caffè
	Pranzo:	300 gr. di petto di coniglio
	Merenda:	Fetta di limone, tè
	Cena:	1 uovo e 2 porzioni di tonno al naturale (da 56 gr.)
Mercoledì	Colazione:	Frullato con 20 gr. di proteine in polvere Tg Potassio Protein e latte di soia, caffè
	Spuntino:	Fetta di limone, caffè
	Pranzo:	2 uova, 100 gr. di bresaola
	Merenda:	Fetta di limone, tè
	Cena:	250 gr. di merluzzo
Giovedì	Colazione:	Frullato con 20 gr. di proteine in polvere Tg Potassio Protein e latte di soia, caffè
	Spuntino:	Fetta di limone, caffè
	Pranzo:	250 gr. di petto di tacchino
	Merenda:	Fetta di limone, tè
	Cena:	200 gr. di carne di vitello e 100 gr. di bresaola

Venerdì	Colazione:	Frullato con 20 gr. di proteine in polvere Tg Potassio Protein e latte di soia, caffè
	Spuntino:	Fetta di limone, caffè
	Pranzo:	200 gr. di carne di vitello
	Merenda:	Fetta di limone, tè
	Cena:	Qualsiasi varietà di pesce, massimo 300 gr.
Sabato	Colazione:	Frullato con 20 gr. di proteine in polvere Tg Potassio Protein e latte di soia, caffè
	Spuntino:	Fetta di limone, caffè
	Pranzo:	300 gr. di tacchino
	Merenda:	Fetta di limone, tè
	Cena:	Merluzzo 300 gr o 2 porzioni di tonno in scatola
Domenica	Colazione:	Frullato con 20 gr. di proteine in polvere Tg Potassio Protein e latte di soia, caffè
	Spuntino:	Fetta di limone, caffè
	Pranzo:	200 gr. di petto di pollo (250 calorie)
	Merenda:	Fetta di limone, tè
	Cena:	200 gr. di merluzzo

AVVERTENZE

Seguendo la Dieta Proteica Dimagrante per 7 giorni si può dimagrire fino a 5-7 chili senza eliminare massa magra (muscoli) se si segue scrupolosamente quanto indicato:

- Bere molta acqua, almeno 3 litri al giorno
 - Usare pochissimo sale
 - Non usare burro
 - Non usare zucchero, è concesso il dolcificante che non sia fruttosio
 - Non mangiare assolutamente fuori pasto
 - Sono concessi 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva a crudo a pasto per condire gli alimenti
- E' una dieta indicata per chi ha difficoltà a dimagrire o a chi deve dimagrire velocemente. I culturisti e le ragazze fitness, seguono esclusivamente diete proteiche e diete iperproteiche per aumentare la massa magra.
- Alcuni medici affermano che le diete proteiche possano danneggiare i nostri reni, ma bevendo molta acqua, se il nostro corpo non riuscirà a digerire tutte le proteine, riusciremo a ripulire tutto, urinando poi le proteine in eccesso. Bere quindi 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