



# 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 CHRONOS "LAURA"

### 1° GIORNO

**Lunedì** Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.  
Ore 10.00: 1 frutto.  
Pranzo: Carne di vitello o pollo a volontà, cucinato a piacere o 200 gr. di ricotta magra – contorno di asparagi o carote o bietole o pomodori, 1 caffè.  
Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo.  
Cena: 1 grande insalata mista, finocchi, lattuga, rucola, pomodori, sedano, 1 uovo cotto a piacere.

### 2° GIORNO

**Martedì** Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.  
Ore 10.00: 1 frutto.  
Pranzo: 2 hamburger cucinati alla piastra o in padella senza niente – contorno di finocchi o cetrioli a piacere, 1 caffè.  
Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo.  
Cena: Fino a 400 gr. di tonno senza olio – insalata verde a piacere.

### 3° GIORNO

**Mercoledì** Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.  
Ore 10.00: 1 frutto.  
Pranzo: 1 grande insalata mista con carote, pomodori, cetrioli, rucola, olive, dadini di prosciutto. 1 caffè.  
Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo.  
Cena: Fino a 400 gr. di merluzzo al forno o in umido – insalata verde a piacere.

### 4° GIORNO

**Giovedì** Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.  
Ore 10.00: 1 frutto.  
Pranzo: 100 gr. di prosciutto cotto – 1 passato di verdure – 1 misto a piacere di verdura alla piastra, 1 caffè.  
Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo.

Cena: Pesce a piacere cucinato come si vuole, contorno di zucchine bollite condite a piacere.

### 5° GIORNO

**Venerdì** Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.  
Ore 10.00: 1 frutto.  
Pranzo: Wurstel di vitello o pollo bolliti o alla piastra fino a 300 gr. contorno di cavolfiore bollito, 1 caffè.  
Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo.  
Cena: 1 uovo o 1 petto di pollo o tacchino alla piastra a volontà, contorno di carciofi o spinaci.

### 6° GIORNO

**Sabato** Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.  
Ore 10.00: 1 yogurt magro.  
Pranzo: Fino a 300 gr. di prosciutto crudo – contorno di zucchine bollite condite a piacere, 1 caffè.  
Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo.  
Cena: Carne di vitello o pollo a volontà cucinato a piacere – contorno di insalata verde a piacere.

### 7° GIORNO

**Domenica** Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.  
Ore 10.00: 1 frutto.  
Pranzo: Pollo (anche intero) arrosto con patate e peperoni arrosto o melanzane, 1 caffè.  
Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo.  
Cena: Pesce a piacere cucinato come si vuole, contorno di zucchine bollite condite a piacere.

### AVVERTENZE

Con questa dieta si possono perdere fino a 4 kg., 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/ 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).

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

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, manzo;

- **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:** Tutti i tipi di verdure e funghi;

- **Legumi freschi e secchi:** Piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave;

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