



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 Crudo "LORENZO"

Il consumo di alimenti crudi (frutta, verdura, latte, yogurt, pesce e carne), produce molteplici **effetti benefici** sulla salute e sulla linea, in quanto fornisce tutti i nutrienti di cui il corpo ha bisogno (infatti, con la cottura si perdono molte vitamine ed enzimi necessari all'organismo per il metabolismo), facilita la digestione, depura l'organismo e crea un maggiore senso di sazietà, grazie alla presenza di vitamine, fibre e a tutto il gusto che solo un alimento crudo possiede. Seguendo questo regime alimentare, si riduce la quota di condimenti grassi necessari per la cottura di molti cibi; vi proponiamo una dieta grazie alla quale potrete perdere circa **3 chili in due settimane**.

Tutti i giorni:

- Spuntino: Uno yogurt magro alla frutta.
- Merenda: Un frutto a scelta.

Lunedì Colazione: 1 centrifugato (preparato con 3 mele, 1 sedano, mezzo cetriolo e finocchio, 1 cucchiaino di olio di germe di grano), 1 yogurt magro e 3 noci.

Pranzo: 8 fette di prosciutto cotto privato del grasso, 200 gr di insalata (condita con aceto, sale e un cucchiaino di olio), una fetta di pane integrale, una fetta di ananas fresco.

Cena: Verdure crude miste (condite con un cucchiaino di olio, sale, pepe e succo di limone), 200 gr di carpaccio di pesce spada (condito con olio e limone), una fetta di pane integrale.

Martedì Colazione: Una tazza di tè, 1 yogurt magro, 3 biscotti secchi, 4 mandorle.

Pranzo: 150 gr di carpaccio di carne (condito con un cucchiaino di olio, limone e sale), 200 gr di insalata mista.

Cena: Un piatto di crema di spinaci e pinoli (frullate tutti gli ingredienti crudi, scaldate appena e unite un filo d'olio), 150 gr di gamberetti sbollentati, una fetta di ananas fresco.

Mercoledì Colazione: Un tazza di latte parzialmente scremato con caffè, 3 biscotti secchi, 1 kiwi.

Pranzo: 8 fette di bresaola, 200 gr di radicchio, una fetta di pane integrale, una fetta d'ananas fresco.

Cena: Verdure crude miste (condite con olio, sale, pepe e succo di limone), 6 fettine di salmone affumicato, una fetta di pane integrale.

Giovedì Colazione: Un centrifugato (preparato con 3 mele, 1 sedano, mezzo cetriolo e finocchio, 1 cucchiaino di olio di germe di grano), 1 yogurt magro e 3 noci.

Pranzo: 7 fette di prosciutto crudo sgrassato, una fetta di pane integrale, finocchi (conditi con un cucchiaino di olio, succo di limone e pepe), 3 fette di melone.

Cena: Un piatto di verdure crude miste, 100 gr di ricotta, una fetta di pane integrale, una fetta di ananas fresco.

Venerdì Colazione: Una tazza di tè, 1 yogurt magro, 3 biscotti secchi, 4 mandorle.

Pranzo: 60 gr di pecorino con 3 cucchiaini di fave crude, 200 gr di insalata (condita con un cucchiaino di olio, poco sale e aceto), una fetta di pane integrale.

Cena: Crema di pomodoro (frullate 2 pomodori con mezzo spicchio di aglio, mezzo peperone, un pizzico di sale), 150 gr di alici marinate in succo di limone, 200 gr di insalata di rucola e pomodori (condita con un cucchiaino di olio), una fetta di pane integrale.

Sabato Colazione: Una tazza di tè, una coppetta di macedonia (preparata con frutta fresca), 2 cucchiaini di muesli integrali.

Pranzo: 150 gr di carpaccio di carne (condito con un cucchiaino di olio, limone e sale), una mozzarella, una fetta di pane integrale, una fetta di ananas fresco.

Cena: Verdure crude miste, 6 fette di prosciutto cotto sgrassato, una fetta di pane integrale.

Domenica Colazione: Una tazza di latte parzialmente scremato con caffè, 3 biscotti secchi, un kiwi.

Pranzo: 200 gr di carpaccio di pesce spada (condito con un cucchiaino di olio e succo di limone), 200 gr di insalata (condita con un cucchiaino di olio, poco sale e aceto), una fetta di pane integrale.

Cena: Un piatto di verdure crude miste, 100 gr di ricotta, una fetta di pane integrale, una fetta di ananas fresco.