



SAINT LOUIS HOSPITAL

Direttore Sanitario Dott. Luigi Di Girolamo

Medico chirurgo- Specialista in Chirurgia d'urgenza e Pronto Soccorso
Dietologia - Omeopatia - Medicina estetica - Ossigeno-ozonoterapia

www.luigidigirolamo.com

luigidigirolamo3@gmail.com

DIETA HONG KONG

- Lunedì** Colazione: 1 pacchetto di pavesini, latte magro, caffè o tè; 2 cpr. di TG Tricocramp
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: 50 gr. di ZenPasta con sugo di pomodoro e basilico, fagiolini all'agro; 2 cpr. di TG Tricocramp
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta con gamberi e zucchine, verdura a piacere; 2 cpr. di TG Tricocramp
- Martedì** Colazione: 3 fette di pane da toast, 2 cucchiaini di miele, latte magro, caffè o tè; 2 cpr. di TG Tricocramp
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: 50 gr. di ZenPasta con sugo di tonno e pomodorini, insalata verde mista; 2 cpr. di TG Tricocramp
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta con gamberetti e zucchine, contorno di verdure a piacere; 2 cpr. di TG Tricocramp
- Mercoledì** Colazione: 2 fette biscottate con marmellata o miele, latte magro, caffè o tè; 2 cpr. di TG Tricocramp
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: 50 gr. di ZenPasta con sugo di vongole e pomodorini, contorno di zucchine ripassate in padella; 2 cpr. di TG Tricocramp
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta con zucchine, melanzane e peperoni grigliati; 2 cpr. di TG Tricocramp

- Giovedì** Colazione: Caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata; 2 cpr. di TG Tricocramp
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: 50 gr. di ZenPasta con sugo di pomodoro, melanzane e basilico, insalata di rucola e pomodorini; 2 cpr. di TG Tricocramp
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta con pesto alla genovese, contorno con bieda condita con olio e limone; 2 cpr. di TG Tricocramp
- Venerdì** Colazione: 3 fette di pane da toast, 2 cucchiaini di miele, latte magro, caffè o tè; 2 cpr. di TG Tricocramp
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: 50 gr. di ZenPasta con mozzarelline, mais e pomodorini pachino; 2 cpr. di TG Tricocramp
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta al ragù, contorno di finocchi e cetrioli a piacere; 2 cpr. di TG Tricocramp
- Sabato** Colazione: 1 pacchetto di pavesini, latte magro, caffè o tè; 2 cpr. di TG Tricocramp
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: 50 gr. di ZenPasta con gamberi e asparagi, insalata verde; 2 cpr. di TG Tricocramp
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta con funghi, piselli e carote, contorno di verdure grigliate; 2 cpr. di TG Tricocramp
- Domenica** Colazione: Caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata; 2 cpr. di TG Tricocramp
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: 50 gr. di ZenPasta con tonno e zucchine, verdura a piacere; 2 cpr. di TG Tricocramp
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta con burro e parmigiano, contorno di carciofi o spinaci; 2 cpr. di TG Tricocramp

AVVERTENZE: Con questa dieta si possono perdere fino a 8 kg. ma seguendo scrupolosamente le seguenti indicazioni:

- bere molta acqua naturale, almeno 3 lt. al giorno, soprattutto al mattino a digiuno
- usare pochissimo sale
- non usare zucchero, è concesso un dolcificante che non sia fruttosio
- non mangiare assolutamente fuori pasto

Quando non è specificato, i cibi sono da intendersi nella quantità che si desidera.