



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 TOKYO

- Lunedì** Colazione: 2 fette biscottate con marmellata o miele, latte magro, caffè o tè
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: 150 gr. di fesa di tacchino, insalata verde mista
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta con gamberi e zucchine
- Martedì** Colazione: 3 fette di pane da toast, 2 cucchiaini di miele, latte magro, caffè o tè
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: Carne di vitello o pollo a volontà cucinato a piacere, o 200 gr. di ricotta magra, contorno di asparagi o carote o pomodori
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta con pomodoro e basilico, contorno di verdure a piacere
- Mercoledì** Colazione: 1 pacchetto di pavesini, latte magro, caffè o tè
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: Pesce a piacere cucinato come si vuole, contorno di fagiolini
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta con tonno e spinaci
- Giovedì** Colazione: 2 fette biscottate con marmellata o miele, latte magro, caffè o tè
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: Carne di manzo ai ferri, cicoria saltata in padella
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta con mix di verdure (zucchine, melanzane e peperoni)

- Venerdì** Colazione: 3 fette di pane da toast, 2 cucchiaini di miele, latte magro, caffè o tè
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: 2 uova sode con contorno di verdure a piacere
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta al ragù, contorno di finocchi e cetrioli a piacere
- Sabato** Colazione: 2 fette biscottate con marmellata o miele, latte magro, caffè o tè
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: Carne di manzo ai ferri, carote e zucchine saltate in padella, insalata verde mista
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta con funghi e pomodorini
- Domenica** Colazione: Caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata
Spuntino: Un frutto di stagione
Pranzo: fino a 400 gr. di tonno al naturale con rucola e pomodorini
Merenda: Un frutto di stagione
Cena: 50 gr. di ZenPasta con pomodoro ricotta magra e basilico

AVVERTENZE

Con questa dieta si possono perdere fino a 5 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 olio e burro
- 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.