



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.saintlouishospital.it – saintlouishospital@gmail.com

DIETA ASTRONAUTA

Lunedì	Colazione:	a scelta tra: 5 misurini di TG Potassio Protein disciolti in 200 ml di latte parzialmente scremato e 1 caffè oppure latte parzialmente scremato e 40 g. di pane integrale tostato
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	1 uovo sodo, insalata mista con lattuga, ravanelli e pomodori 1 frutto di stagione
	Merenda:	wurstel di pollo o suino cotto alla piastra fino a 300 g., contorno di fagiolini all'agro
	Cena:	
Martedì	Colazione:	a scelta tra: 5 misurini di TG Potassio Protein disciolti in 200 ml di latte parzialmente scremato e 1 caffè oppure latte parzialmente scremato e 40 g. di pane integrale tostato
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	fino a 200 g. di prosciutto crudo con contorno di verdure a piacere
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	pollo arrosto (togliere la pelle prima della cottura) con patate o peperoni arrosto o melanzane
Mercoledì	Colazione:	a scelta tra: 5 misurini di TG Potassio Protein disciolti in 200 ml di latte parzialmente scremato e 1 caffè oppure latte parzialmente scremato e 40 g. di pane integrale tostato
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	1 uovo sodo con carote lesse e finocchi gratinati al forno
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	2 hamburger ai ferri con contorno di asparagi o carote o bieta
Giovedì	Colazione:	a scelta tra: 5 misurini di TG Potassio Protein disciolti in 200 ml di latte parzialmente scremato e 1 caffè oppure latte parzialmente scremato e 40 g. di pane integrale tostato
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	1 uovo sodo con una grande insalata mista, mais, finocchi, lattuga, rucola, pomodori, sedano
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	filetto di nasello o spigola con spinaci cotti conditi con olio e limone
Venerdì	Colazione:	a scelta tra: 5 misurini di TG Potassio Protein disciolti in 200 ml di latte parzialmente scremato e 1 caffè oppure latte parzialmente scremato e 40 g. di pane integrale tostato
	Spuntino:	
	Pranzo:	1 frutto di stagione una grande insalata mista con carote, pomodori, cetrioli, rucola, olive, dadini di prosciutto
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	carne di vitello o pollo con contorno di cicoria saltata in padella
Sabato	Colazione:	a scelta tra: 5 misurini di TG Potassio Protein disciolti in 200 ml di latte parzialmente scremato e 1 caffè oppure latte parzialmente scremato e 40 g. di pane integrale tostato
	Spuntino:	
	Pranzo:	40 g. di pane integrale tostato
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	1 uovo con contorno di zucchine bollite condite a piacere 1 frutto di stagione bistecca di manzo ai ferri con insalata di pomodori
Domenica	Colazione:	a scelta tra: 5 misurini di TG Potassio Protein disciolti in 200 ml di latte parzialmente scremato e 1 caffè oppure latte parzialmente scremato e 40 g. di pane integrale tostato
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	una porzione di grigliata mista di carne con contorno di verdure a piacere
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	una grande insalata mista con lattuga, rucola, carote, pomodori e tonno all'olio d'oliva sgocciolato

AVVERTENZE

Con questa dieta si possono perdere fino a 5 kg. ma bisogna attenersi scrupolosamente a quanto indicato. A partire dal 14° giorno si può tornare a mangiare normalmente, non aumentando di peso per 3 anni circa, questa dieta cambia il metabolismo.

IMPORTANTE:

- I misurini di TG Potassio Protein se non vengono assunti a colazione possono essere distribuiti nell'arco della giornata.
 - Bere molta acqua naturale, almeno 2 lt. al giorno, soprattutto al mattino a digiuno.
 - Usare pochissimo sale.
 - Sono concessi 4 cucchiaini di olio al giorno (da distribuire tra il pranzo e la cena).
 - Non usare zucchero; è concesso dolcificante che non sia fruttosio.
- Tutti i cibi sono da intendersi nella quantità che si desidera tranne quando la quantità è indicata.