



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 DEL GELATO

| | | |
|------------------|------------|---|
| Lunedì | Colazione: | 1 vasetto di yogurt magro più due fette biscottate integrali più un cucchiaino di marmellata o miele |
| | Spuntino: | 1 frutto di stagione |
| | Pranzo: | 1 gelato tipo cornetto più due nespole o 2 albicocche o 1 pesca |
| | Merenda: | 1 frutto di stagione |
| | Cena: | 200 g di spigola alla griglia con poco olio e limone, insalata verde |
| | Dopocena: | 2 palline di gelato al latte |
| Martedì | Colazione: | 1 vasetto di yogurt magro più due fette biscottate integrali più un cucchiaino di marmellata o miele |
| | Spuntino: | 1 frutto di stagione |
| | Pranzo: | 1 gelato tipo biscotto più 2 pesche o 1 coppetta di ciliegie |
| | Merenda: | 1 frutto di stagione |
| | Cena: | 200 g di petto di pollo ai ferri più insalata di pomodori |
| | Dopocena: | 1 macedonia con pallina di gelato alla frutta |
| Mercoledì | Colazione: | 1 vasetto di yogurt magro più due fette biscottate integrali più un cucchiaino di marmellata o miele |
| | Spuntino: | 1 frutto di stagione |
| | Pranzo: | 1 gelato tipo cremino più 2 albicocche o 2 susine |
| | Merenda: | 1 frutto di stagione |
| | Cena: | 200 g di coniglio in padella più peperoni arrostito con poco olio |
| | Dopocena: | 2 palline di gelato alla crema con una spruzzata di panna |
| Giovedì | Colazione: | 1 vasetto di yogurt magro più due fette biscottate integrali più un cucchiaino di marmellata o miele |
| | Spuntino: | 1 frutto di stagione |
| | Pranzo: | 1 gelato tipo cornetto più 1 banana o due albicocche o 2 pesche |
| | Merenda: | 1 frutto di stagione |
| | Cena: | 1 piatto di minestrone più 150 g di tacchino bollito più insalata di carote o lattuga con olio e limone |
| | Dopocena: | 1 coppa di frutti di bosco e gelato fiordilatta |
| Venerdì | Colazione: | 1 vasetto di yogurt magro più due fette biscottate integrali più un cucchiaino di marmellata o miele |
| | Spuntino: | 1 frutto di stagione |
| | Pranzo: | 1 coppetta di gelato alla frutta più 2 fette di melone o 1 fetta di anguria |
| | Merenda: | 1 frutto di stagione |
| | Cena: | pesce alla griglia (dentice o pesce spada) più verdure miste alla griglia (melanzane, zucchine, peperoni) |
| | Dopocena: | 1 semifreddo tipo tartufo o cassata |
| Sabato | Colazione: | 1 vasetto di yogurt magro più due fette biscottate integrali più un cucchiaino di marmellata o miele |
| | Spuntino: | 1 frutto di stagione |
| | Pranzo: | 1 gelato tipo cremino più una coppetta di ciliegie o 2 pesche o 2 albicocche |
| | Merenda: | 1 frutto di stagione |
| | Cena: | insalata di mare (150 g.) con seppioline, polipo, calamari, cozze, vongole più insalata di lattuga o carote con poco olio |
| | Dopocena: | 1 sorbetto al limone |
| Domenica | Colazione: | 1 vasetto di yogurt magro più due fette biscottate integrali più un cucchiaino di marmellata o miele |
| | Spuntino: | 1 frutto di stagione |
| | Pranzo: | 1 gelato tipo biscotto più 1 banana o 2 pesche o 2 albicocche |
| | Merenda: | 1 frutto di stagione |
| | Cena: | verdure miste con poco olio più 200 g di sogliola lessa più insalata di pomodori o carote con poco olio |
| | Dopocena: | 1 affogato al caffè |

AVVERTENZE

Il gelato presente nella dieta deve essere necessariamente quello indicato e non è possibile consumare una porzione maggiore rispetto a quella indicata.