



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 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 arrostiti 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.