



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 PANINO "ALESSANDRA"

- Lunedì** Colazione: Frullato con 30 gr. di proteine in polvere Tg K protein e latte di soia, caffè
Spuntino: fetta di limone, caffè
Pranzo: Panino con 100 gr. di bresaola ed un po' d'insalata
Merenda: fetta di limone, the'
Cena: 1 Porzione di grigliata di pesce (280 calorie) e insalata
- Martedì** Colazione: Frullato con 30 gr. di proteine in polvere Tg K protein e latte di soia, caffè
Spuntino: fetta di limone, caffè
Pranzo: Il panino diventa vegetariano con 70 gr. di formaggio o mozzarella ed insalata
Merenda: fetta di limone, the'
Cena: Uovo e 2 porzioni di tonno al naturale (da 56 grammi)
- Mercoledì** Colazione: Frullato con 30 gr. di proteine in polvere Tg K protein e latte di soia, caffè
Spuntino: fetta di limone, caffè
Pranzo: Il panino torna alle proteine con 150 gr. di petto di pollo e insalata mista
Merenda: fetta di limone, the'
Cena: 250 gr. di merluzzo e insalata
- Giovedì** Colazione: Frullato con 30 gr. di proteine in polvere Tg K protein e latte di soia, caffè
Spuntino: fetta di limone, caffè
Pranzo: Torniamo al panino vegetariano con mozzarella e pomodori
Merenda: fetta di limone, the'
Cena: 200 gr. di carne di vitello e insalata

- Venerdì** Colazione: Frullato con 30 gr. di proteine in polvere Tg K protein e latte di soia, caffè
Spuntino: fetta di limone, caffè
Pranzo: panino con carne magra di vitello (150 gr.) e pomodori
Merenda: fetta di limone, the'
Cena: Qualsiasi varietà di pesce, massimo 300 gr.
- Sabato** Colazione: Frullato con 30 gr. di proteine in polvere Tg K protein e latte di soia, caffè
Spuntino: fetta di limone, caffè
Pranzo: panino con pomodori e prosciutto crudo
Merenda: fetta di limone, the'
Cena: Merluzzo 300 gr. e insalata
- Domenica** Colazione: Frullato con 30 gr. di proteine in polvere Tg K protein e latte di soia, caffè
Spuntino: fetta di limone, caffè
Pranzo: piatto di pasta integrale con il pomodoro; fagiolini conditi con olio e succo di limone; mezzo panino integrale
Merenda: fetta di limone, the'
Cena: carne di manzo e insalata

AVVERTENZE

La dieta del panino è stata ideata per tutte quelle persone che non hanno tempo di mangiare in casa e devono fare un pasto veloce. Un panino dietetico ha davvero pochissime calorie e sazia velocemente (grazie ai carboidrati contenuti nel pane utilizzato per il panino). In una settimana si possono perdere da 2 a 4 kg. Nella dieta del panino va utilizzato il **pane integrale** del peso di circa 80-120 gr. ideale per un pranzo completo e saziante!

Attenersi scrupolosamente a quanto indicato:

- bere almeno 3 lt. di acqua naturale al giorno con ph alcalino superiore a 7, soprattutto al mattino a digiuno: Fabia/Boario ph 7.2, Rocchetta ph 7.4, S. Benedetto/ S. Pellegrino/ S. Francesco ph 7.7, Levissima/ Panna ph 7.8, Vera/Lora ph 8;
 - usare pochissimo sale;
 - non usare zucchero, è concesso un dolcificante che non sia fruttosio;
 - sono concessi 2 cucchiaini di olio a crudo da utilizzare per la cena
- Tutti i cibi sono da intendersi nella quantità che si desidera tranne quando la quantità è indicata. E' possibile sostituire quello che non piace con gli alimenti qui sotto indicati:
- **Carne:** Ogni tipo di carne magra: vitello, maiale, coniglio, pollo, tacchino, capretto, agnello, manzo;
 - **Pesce:** Il consumo è preferibile a quello della carne e delle altre proteine. Sono ammessi: alici, sarde, dentice, rombo, sogliola, luccio, orata, spigola, triglia, cefalo, palombo, cernia, trota, sgombrò, acciuga, seppia, polpo, calamaro (pesce azzurro in generale). Ridurre al minimo il consumo di tonno, salmone, pesce spada, merluzzo;
 - **Verdure:** broccolo, cavolfiore, spinaci, cicoria, carciofi, cavolo, melanzana, lattuga, rucola, cetriolo, pomodoro, carote, rape, indivia, bietole e barbabietole, cavolo cappuccio, cavolo nero, zucchine, zucca, asparagi, ravanelli, cavolini di Bruxelles, peperone rosso e verde, scarola, funghi (tutti i tipi di funghi);
 - **Legumi freschi e secchi:** Piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave;