



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 ELISIR... LDG

Lunedì	Colazione: Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, 3 fette di pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti. Spuntino: Un frutto di stagione Pranzo: 100 g di ricotta di mucca senza lattosio, contorno di melanzane grigliate Merenda: frutta fresca o verdure di stagione a piacere Cena: Zuppa di legumi e un uovo sodo
Martedì	Colazione: Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, 3 fette di pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti. Spuntino: Un frutto di stagione Pranzo: 80g di pasta integrale di Avena al pomodoro e verdure di stagione a piacere Merenda: Frutta secca come mandorle, anacardi , noci e semi (fino a 30g) Cena: 150g di carpaccio di manzo al limone, con verdure grigliate
Mercoledì	Colazione: Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti Spuntino: Un centrifugato di verdure (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli) o una spremuta di frutta Pranzo: 80g di insalata di farro con verdure Merenda: frutta fresca o verdure di stagione a piacere Cena: 200g di carpaccio di pesce spada al pepe verde con insalata di valeriana e radicchio
Giovedì	Colazione: Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, 2 fette di pane integrale tostato, con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti Spuntino: Un frutto di stagione Pranzo: 80g di pasta integrale al pomodoro, contorno di zucchine bollite condite a piacere Merenda: Frutta secca come mandorle, anacardi , noci e semi (fino a 30g) Cena: Una sogliola o un orata cotta a piacere, fagioli lessi conditi con succo di limone

Venerdì	Colazione: Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè 3 fette di pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti. Spuntino: Un frutto di stagione Pranzo: 80 gr di zuppa di Quinoa Merenda: Frutta secca come mandorle, anacardi , noci e semi (fino a 30g) Cena: Un uovo sodo con contorno di spinaci o cicoria saltata in padella
----------------	--

Sabato	Colazione: Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè e latte senza lattosio, 3 fette di pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti. Spuntino: Un centrifugato di verdure (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli) o una spremuta di frutta Pranzo: 80 gr. di pasta di Kamut con pachino e rucola , contorno di verdure a piacere Merenda: frutta fresca o verdure di stagione a piacere Cena: Bistecca di vitello ai ferri, verdure a piacere
---------------	--

Domenica	Colazione: Un bicchiere di acqua calda con un limone spremuto, caffè o tè, 3 fette di pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti. Spuntino: Un frutto di stagione Pranzo: 80 gr di riso integrale o basmati con mix di verdure Merenda: frutta fresca o verdure di stagione a piacere Cena: Un uovo sodo, una porzione di lenticchie
-----------------	---

AVVERTENZE

Con questa dieta si possono perdere fino a 4 kg., ma bisogna attenersi scrupolosamente a quanto indicato. **I principi della DIETA ELISIR... LDG sono:**

- Assumere gli alimenti a maggiore contenuto calorico, come carboidrati e grassi fino alle ore 15 perché vengono bruciati velocemente grazie all'azione degli ormoni tiroidei e surrenalici.
- prediligere il consumo di cereali, pane e farine integrali biologiche;
- carne, pesce, verdure, uova devono invece costituire i principali componenti del pasto serale perché favoriscono la sintesi dell'ormone della crescita, fondamentale per il consumo dei grassi, potenziando i muscoli (massa magra) e inducono la produzione di melatonina, l'ormone che regola il sonno;
- non è concesso l'uso di sale e lattosio
- non usare zucchero, è concesso un dolcificante che non sia fruttosio;
- tutti i cibi sono da intendersi nella quantità che si desidera tranne quando la quantità è indicata
- sottoporsi a 24 ore di "digiuno" due volte al mese nei giorni **di luna piena e luna nuova** , dove si consumeranno solo acqua, spremute di frutta e centrifugati di verdure ;
L'assunzione di acqua e limone al mattino favorisce la diuresi ed è disintossicante. Importante è 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 Pellegrino/S.Francesco ph 7.7 Levissima/Panna ph 7.8, Vera/Lora ph 8. È possibile sostituire quello che non piace con alimenti a basso indice glicemico, qui sotto indicati:

Carne: Ogni tipo di carne magra: vitello, maiale, pollo, tacchino, capretto, agnello, manzo.

Pesce : Sono ammessi: rombo, sogliola, orata, spigola, trota, polpo, calamaro (pesce azzurro in generale).

Legumi freschi e secchi: Piselli, fagioli, ceci, lenticchie.

Verdura: asparagi, funghi, carciofi, barbabietole, broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore sedano cetriolo, melanzana, porri, piselli, peperoni, ravanelli, zucchine, zucca, pomodori, insalate (cicoria, indivia scarola, spinaci, rucola, radicchio)

Frutta: ogni tipo di frutta tranne banane, mango, papaya, uva, fichi , cachi, ananas, anguria, melone
- Sono concessi 4cucchiaini di olio a crudo al giorno (da distribuire tra il pranzo e la cena)