



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 QUEBEC

Lunedì	Colazione:	2 fette biscottate con marmellata o miele e latte senza lattosio - caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	carne di vitello o pollo a volontà con contorno di verdure a piacere, 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	insalata di legumi, scarola lessa condita con olio a crudo
Martedì	Colazione:	2 fette biscottate con marmellata o miele e latte senza lattosio - caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	wurstel di pollo o suino lessato o alla pastra, contorno di verdure alla griglia, 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	orata al forno con contorno di verdure al forno o lesse condite con olio a crudo e limone
Mercoledì	Colazione:	2 fette biscottate con marmellata o miele e latte senza lattosio - caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	1 uovo sodo con contorno di verdure a piacere, 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	carne di vitellone cotta alla piastra con contorno di fagiolini corallo ripassati con pomodorini pachino
Giovedì	Colazione:	2 fette biscottate con marmellata o miele e latte senza lattosio - caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	petto di tacchino o pollo a volontà con contorno di carciofi, 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	minestrone di verdure e sogliola alla griglia

Venerdì	Colazione:	2 fette biscottate con marmellata o miele e latte senza lattosio - caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	lombata di maiale a volontà cucinata alla griglia, contorno di funghi cotti a piacere, 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	1 uovo cotto a piacere con carote lesse e finocchi gratinati al forno
Sabato	Colazione:	2 fette biscottate con marmellata o miele e latte senza lattosio - caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	1 zuppa di legumi (zuppa di ceci, di fagioli, di lenticchie), una grande insalata mista o verdura cotta condita con limone
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	5 bastoncini di pesce cotti al forno con contorno di verdure
Domenica	Colazione:	2 fette biscottate con marmellata o miele e latte senza lattosio - caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	carne di vitello o pollo a volontà cucinata alla piastra con contorno di verdure a piacere, 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	minestrone di verdure con 1 uovo cotto a piacere

AVVERTENZE

Con questa dieta si possono perdere fino a 5 kg., ma bisogna attenersi scrupolosamente a quanto indicato:

- bere almeno 2 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 4 cucchiaini di olio a crudo al giorno (da distribuire tra il pranzo e 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, sgombro, 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;

- **Frutta:** ogni tipo di frutta, moderando il consumo di fichi, kaki, uva, banane, ananas, melograni.