



# 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 semidissociata "MARZIA"

<b>Lunedì</b>	Colazione:	caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti
	Spuntino:	1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdure (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)
	Pranzo:	pasta con le zucchine; spinaci o bietta saltata in padella
	Merenda:	frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	minestrone di verdure miste; frittata con spinaci, insalata verde mista
<b>Martedì</b>	Colazione:	caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti
	Spuntino:	1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdure (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)
	Pranzo:	piatto di pasta integrale al pomodoro, fagiolini conditi con olio e succo di limone; mezzo panino integrale
	Merenda:	frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	una porzione di formaggi freschi misti (emmental, caciotta, ricotta vaccina)
<b>Mercoledì</b>	Colazione:	caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti
	Spuntino:	1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdure (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)
	Pranzo:	risotto preparato con 2 mestoli di brodo vegetale, olio; insalata mista con indivia e carote; mezzo panino integrale
	Merenda:	frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	Carne di manzo ai ferri; carote e zucchine saltate in padella, insalata verde mista
<b>Giovedì</b>	Colazione:	caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti
	Spuntino:	1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdure (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)
	Pranzo:	1 piatto di gnocchi di patate al pomodoro; insalata verde mista
	Merenda:	frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	1 porzione di lenticchie lesse

<b>Venerdì</b>	Colazione:	caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti
	Spuntino:	1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdure (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)
	Pranzo:	carote e sedano in pinimonio; 1 piatto di pasta integrale al pomodoro e basilico; fagiolini lessati conditi con olio e succo di limone, pane integrale
	Merenda:	frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	sogliola ai ferri o 1 scatoletta di tonno al naturale; carote o broccoli saltati in padella
<b>Sabato</b>	Colazione:	caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti
	Spuntino:	1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdure (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)
	Pranzo:	insalata di patate e olive nere; 1 fettina di crostata alla frutta
	Merenda:	frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	minestrone di ortaggi misti di stagione, esclusi patate e legumi
<b>Domenica</b>	Colazione:	caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti
	Spuntino:	1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdure (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)
	Pranzo:	1 trancio di focaccia al rosmarino o con verdure, insalata mista con lattuga, ravanelli, cetrioli o pomodori
	Merenda:	frutta fresca o verdure di stagione a piacere
	Cena:	trota al cartoccio, zucca al forno

La dieta semidissociata va seguita per 15 giorni e consente di perdere circa 4 kg. Non è una dieta di tipo quantitativo, non si basa cioè sul calcolo rigido delle calorie.

Per ottenere risultati rapidi basta non esagerare con la quantità, in particolare di grassi e carboidrati. Si deve imparare ad autoregolarsi, consumando 1 porzione classica di diversi alimenti. Per evitare fraintendimenti ricordare che:

- 1 piatto di pasta o riso corrisponde a 80 gr.
- mezzo panino pesa 30 gr. circa
- 1 porzione di legumi è costituita da 130-140 gr. di prodotto cotto
- 1 porzione di formaggi freschi è di 140-150 gr. circa
- per condire e cucinare non superare 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva al giorno a crudo
- si possono mangiare tutti gli ortaggi esclusi patate e legumi, quando non diversamente indicato

Per conoscere la compatibilità tra i diversi cibi:

Gli alimenti della lista B, neutri, possono essere mangiati con quelli della lista A e della lista C, mentre gli alimenti delle liste A e C non possono mai essere consumati insieme nello stesso pasto. La corretta digestione e assimilazione delle proteine è favorita da un ambiente acido.

Al contrario i carboidrati, per essere correttamente trasformati e utilizzati, hanno bisogno di un ambiente alcalino. Gli alimenti della lista B, neutri, possono essere mangiati con quelli della lista A e della lista C, mentre gli alimenti delle liste **A e C** non possono mai essere consumati insieme nello stesso pasto..

### LISTA A

Carne  
Latticini  
Pesce  
Uova  
Frutta secca  
Legumi

### LISTA B

Ortaggi  
Olio  
Burro  
Frutta  
fresca

### LISTA C

Biscotti, dolci  
Pane  
Pasta  
Riso  
Banane  
Patate