



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 SUBACQUEO

Lunedì Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti, 5 misurini di Tg Potassio Protein
Spuntino: 1 frutto di stagione
Pranzo: Fino a 400 g di tonno all'olio d'oliva (sgocciolato), insalata verde a piacere
Merenda: 1 frutto di stagione
Cena: Trancio di tonno o pesce spada alla griglia con insalata di pomodori

Martedì Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti, 5 misurini di Tg Potassio Protein
Spuntino: 1 frutto di stagione
Pranzo: sogliola al vapore condita con limone e una spolverata di prezzemolo, contorno di verdure a piacere
Merenda: 1 frutto di stagione
Cena: filetto di nasello o una spigola, spinaci cotti, conditi con olio e limone

Mercoledì Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti, 5 misurini di Tg Potassio Protein
Spuntino: 1 frutto di stagione
Pranzo: 1 grande insalata mista con lattuga, rucola, carote, pomodori e tonno all'olio d'oliva sgocciolato.
Merenda: 1 frutto di stagione
Cena: Trota al cartoccio con contorno di fagiolini all'agro.

Giovedì Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti, 5 misurini di Tg Potassio Protein
Spuntino: 1 frutto di stagione
Pranzo: 5 bastoncini di pesce cotti al forno, contorno di verdure a piacere
Merenda: 1 frutto di stagione
Cena: branzino al cartoccio (200 g.) con patate bollite (200 g.) condite con olio di oliva, aglio e prezzemolo

Venerdì Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti, 5 misurini di Tg Potassio Protein
Spuntino: 1 frutto di stagione
Pranzo: filetto di nasello o una spigola con spinaci conditi con olio e limone
Merenda: 1 frutto di stagione
Cena: una spigola (o orata) alla griglia, contorno di asparagi o carote o bietta

Sabato Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti, 5 misurini di Tg Potassio Protein
Spuntino: 1 frutto di stagione
Pranzo: un rombo alla griglia con contorno di zucchine bollite condite a piacere
Merenda: 1 frutto di stagione
Cena: pesce a piacere con contorno di cicoria saltata in padella

Domenica Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti, 5 misurini di Tg Potassio Protein
Spuntino: 1 frutto di stagione
Pranzo: una porzione di grigliata mista di pesce con carote e sedano in pinzimonio
Merenda: 1 frutto di stagione
Cena: sogliola ai ferri, contorno di insalata mista con lattuga, ravanelli e pomodori.

AVVERTENZE

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

- Bere molta acqua naturale, almeno 3 lt. al giorno, soprattutto al mattino a digiuno
- Usare pochissimo sale
- Sono concessi 4 cucchiaini di olio a crudo al giorno (da distribuire tra il pranzo e la cena)
- Non usare zucchero, è concesso dolcificante che non sia fruttosio.

Tutti i cibi sono da intendersi nella quantità che si desidera tranne quando la quantità è indicata..