



# 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

<b>Lunedì</b>	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
<b>Martedì</b>	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
<b>Mercoledì</b>	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.
<b>Giovedì</b>	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 1 frutto di stagione
	Merenda:	branzino al cartoccio (200 g.) con patate bollite (200 g.) condite con
	Cena:	olio di oliva, aglio e prezzemolo
<b>Venerdì</b>	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
<b>Sabato</b>	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
<b>Domenica</b>	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..