



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.saintlouishospital.it – saintlouishospital@gmail.com

DIETA WASHINGTON

Venerdì	Colazione:	2 fette di pane da toast, 100 gr. di prosciutto, 1 spremuta di pompelmo, 1 caffè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	wurstel di vitello o pollo bolliti o alla piastra max 300 gr., contorno di cavolfiore bollito, 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	1 uovo cotto a piacere con contorno di carciofi o spinaci
Sabato	Colazione:	macedonia a volontà
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	1 grande insalata mista con carote, pomodori, cetrioli, rucola, olive, dadini di prosciutto, 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione o 1 succo di pompelmo
	Cena:	spigola al forno o alla griglia con contorno di radicchio alla piastra
Domenica	Colazione:	2 fette biscottate con marmellata o miele e latte senza lattosio o di soia
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	pollo arrosto (anche intero) con patate o peperoni o melanzane, 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione un succo di pompelmo
	Cena:	Pesce cotto a piacere, 1 grande insalata verde
Lunedì	Colazione:	3 fette di pane da toast, 2 cucchiaini di miele, latte senza lattosio o di soia, caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	Carne di vitello o pollo a volontà cucinato a piacere, contorno di asparagi o carote o bietta o pomodori, 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione o un succo di pompelmo
	Cena:	1 uovo cotto a piacere e 1 grande insalata mista con mais, finocchi, lattuga, rucola, pomodori, sedano.
Martedì	Colazione:	1 pacchetto di pavesini, latte senza lattosio o di soia, caffè o tè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	2 hamburger cucinati alla piastra o in padella, contorno di finocchi o cetrioli, 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	Spigola cotta al forno o alla griglia, contorno di verdure grigliate (melanzane, zucchine, radicchio)
Mercoledì	Colazione:	1 ricca macedonia di frutta di stagione in quantità desiderata, 2 fette di pane da toast, 1 spremuta di pompelmo, 1 caffè
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	fino a 200 gr. di prosciutto crudo, 1 melone, 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione o un succo di pompelmo
	Cena:	1 grande insalata mista, mais, finocchi, lattuga, rucola, pomodori, sedano, 1 uovo cotto a piacere
Giovedì	Colazione:	2 fette di pane da toast, 2 fette di melone, 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo
	Spuntino:	1 frutto di stagione
	Pranzo:	Pesce alla griglia o al forno, contorno di zucchine lesse condite a piacere, 1 caffè
	Merenda:	1 frutto di stagione
	Cena:	insalata di legumi conditi con olio a crudo e aceto balsamico, 1 passato di verdura o verdure alla piastra miste a piacere

AVVERTENZE

Con questa dieta si possono perdere fino a 4 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, sgombrò, 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.