SAINT LOUIS HOSPITAL

AMBULATORIO MEDICO POLISPECIALISTICO

Direttore Sanitario: Dr Luigi Di Girolamo

Medico Chirurgo – Specialista in Chirurgia d'urgenza e Pronto Soccorso

AGOPUNTURA – ALLERGOLOGIA – ANGIOLOGIA:DOPPLER – CARDIOLOGIA:ECG – HOLTER CHIRURGIA GENERALE CHIRURGIA PLASTICA – CRIOTERAPIA – DERMATOLOGIA – DIETOLOGIA – ECOGRAFIA – ENDOCRINOLOGIA FISIATRIA – FISIOTERAPIA – GASTROSCOPIA – GINECOLOGIA E SENOLOGIA – LASERTERAPIA – MEDICINA ESTETICA – MEDICINA LEGALE – MEDICINA INTERNA – M.O.C. – OCULISTICA – ODONTOIATRIA E PROTESI DENTARIE – ORTOPEDIA – OTORINOLARINGOIATRIA - PEDIATRIA – PSICHIATRIA E PSICOTERAPIA – PODOLOGIA REUMATOLOGIA – RETTOSCOPIA – TRICOLOGIA – UROLOGIA ED ENDOSCOPIA VESCICALE

00030 San Cesareo – (Roma) – Via Cesare Battisti, 1

Tel. 06.95599494 – Tel./Fax 06.9587043- e.mail luigidigirolamo3@gmail.com

Sito Web: www.luigidigirolamo.com – www.ozonoterapia1.it

Dieta dell'arancia e del mandarino" Bruna "

L'arancia è un agrume prezioso grazie al suo alto contenuto di vitamina C, essenziale per resistere alle infezioni, previene il cancro, specialmente quello allo stomaco e riduce il colesterolo grazie ad una particolare sostanza contenuta nel frutto chiamata "pectina".Anche il mandarino è un serbatoio di vitamina C, anche se meno delle arance. Inoltre contiene anche calcio, potassio e fibre. I mandarini aiutano a rafforzare il sistema immunitario e consentono un accrescimento scheletrico robusto. La buccia contiene il "limonene", un olio essenziale per produrre liquori, sciroppi e profumi. Il mandarino è un agrume, frutto di un albero (Citrus nobilis) originario della Cina meridionale, della famiglia delle Rutacee.Le varietà più coltivate sono il mandarino comune, detto anche di Avana, e il mandarino tardivo, detto di Ciaculi.Esistono anche alcuni frutti ibridi, ottenuti dall'incrocio del mandarino con altri alberi da frutto: la clementina (ibridazione del mandarino con l'arancio amaro) e il mapo (incrocio tra il mandarino e il pompelmo).Il mandarancio, invece, è ottenuto dall'ibridazione tra il mandarino e l'arancio. Ha una scorza spessa e arancione, la polpa è spesso priva di semi, succosa e dolce.

Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Colazione 300 g d'arancia	colazione 300 g d'arancia	colazione 300 g d'arancia	colazione 300 g d'arancia	colazione 300 g d'arancia	colazione 300 g d'arancia	colazione 300 g d'arancia
Spuntino 350 g d'arancia	spuntino 350 g d'arancia	spuntino 350 g d'arancia	spuntino 350 g d'arancia	spuntino 350 g d'arancia	spuntino 350 g d'arancia	spuntino 350 g d'arancia
Pranzo Riso bollito 100g con 1 cucchiaio d'olio d'oliva	pranzo riso bollito 100 gr con 1 cucchiaio d'olio d'oliva	pranzo riso bollino 120 g con 1 cucchiaio d'olio d'oliva	pranzo riso bolito 120 gr con 1 cucchiaio d'olio d'oliva	pranzo riso bollito 140 gr con 1 cucchiaio d'olio d'oliva	pranzo riso bollito 120 gr con 1 cucchiaio d'olio d'oliva	pranzo riso bollito 120 gr con 1 cucchiaio d'olio d'oliva
Merenda 400 g di mandarino	merenda 400 g di mandarino	merenda 400 g di mandarino	merenda 400 g di mandarino	merenda 400 g di mandarino	merenda 400 g di mandarino	merenda 400 g di mandarino
Cena 400 g di mandarino	cena 400 g di mandarino	cena 400 g di mandarino	cena 400 g di mandarino	cena 400 g di mandarino	cena 400 g di mandarino	cena 400 g di mandarino
Dopo cena 400 g di mandarino	dopo cena 400 g di mandarino	dopo cena 400 g di mandarino	dopo cena 400 g di mandarino	dopo cena 400 g di mandarino	dopo cena 400 g di mandarino	dopo cena 400 g di mandarino