



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 luigi@girolamo3@gmail.com

Sito Web: www.luigi@girolamo.com – www.ozonoterapia1.it

DIETA CHRONOS “ALESSIA”

1° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.

Pranzo: 1 sogliola lessata più spinaci cotti. 1 caffè.

Cena: 1 orata o 1 spigola alla griglia più insalata.

2° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.

Pranzo: 1 rombo alla griglia. Insalata verde. Frutta (tutto quello che piace nella quantità che si desidera tranne le banane). 1 caffè.

Cena: 1 orata alla griglia più 2 zucchine lesse.

3° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.

Pranzo: 1 sogliola lessata più insalata di fagiolini e pomodori crudi. 1 caffè.

Cena: 1 rombo e insalata verde.

4° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.

Pranzo: 1 spigola più carote cotte o crude e formaggio svizzero. 1 caffè.

Cena: Insalata di frutta e yogurt magro.

5° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.

Pranzo: 1 rombo lessato e pomodoro crudo. 1 caffè.

Cena: 1 orata alla griglia e insalata

6° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.

Pranzo: 1 spigola alla griglia più spinaci cotti. 1 caffè.

Cena: 1 sogliola lessa più carote.

7° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè.

Pranzo: 1 rombo alla griglia più frutta. 1 caffè.

Cena: Quello che si desidera

AVVERTENZE

Con questa dieta si possono perdere fino a 4 Kg. ma bisogna attenersi scrupolosamente a quanto indicato.

- Bere molta acqua naturale, almeno 3 litri al giorno, soprattutto al mattino a digiuno.
- Non usare mai il sale al mattino, usare con moderazione a pranzo e cena.
- Per i pasti principali si possono usare spezie, aromi e pochissimo olio.
- Non usare zucchero è concesso un dolcificante che non sia fruttosio.
- Non mangiare assolutamente fuori pasto.

Tutti i cibi senza grammatura sono da intendersi nella quantità che si desidera.