



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 Chronos Laura

1° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè
Ore 10.00: 1 frutto
Pranzo: Carne di vitello o pollo a volontà, cucinato a piacere o 200 gr. di ricotta magra – contorno di asparagi o carote o bietola o pomodori.
Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo
Cena: 1 grande insalata mista, finocchi, lattuga, rucola, pomodori, sedano, 1 uovo cotto a piacere.

2° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè
Ore 10.00: 1 frutto
Pranzo: 2 hamburger cucinati alla piastra o in padella senza niente – contorno di finocchi o cetrioli a piacere.
Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo
Cena: 400 gr di tonno senza olio – insalata verde a piacere

3° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè
Ore 10.00: 1 frutto
Pranzo: 1 grande insalata mista con carote, pomodori, cetrioli, rucola, olive, dadini di prosciutto.
Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo
Cena: 400 gr di merluzzo al forno o in umido – insalata verde a piacere

4° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè
Ore 10.00: 1 frutto
Pranzo: 100 gr di prosciutto cotto – 1 passato di verdura – 1 misto a piacere di verdura alla piastra

Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo
Cena: Pesce a piacere cucinato come si vuole, contorno di zucchine bollite condite a piacere.

5° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè
Ore 10.00: 1 frutto
Pranzo: Wurstel di vitello o pollo bolliti o alla piastra fino a 300 gr – contorno di cavolfiore bollito.
Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo
Cena: 1 uovo o 1 petto di pollo o tacchino alla piastra a volontà, contorno di carciofi o spinaci

6° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè
Ore 10.00: 1 yogurt magro
Pranzo: 300 gr di prosciutto crudo – contorno di zucchine bollite condite a piacere.
Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo
Cena: Carne di vitello o pollo a volontà cucinato a piacere – contorno di insalata verde a piacere.

7° GIORNO

Colazione: Pasta senza sale condita con olio o burro – caffè o tè
Ore 10.00: 1 frutto
Pranzo: Pollo (anche intero) arrosto con patate o peperoni arrosto o melanzane
Ore 17.00: 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo
Cena: Pesce a piacere cucinato come si vuole – contorno di zucchine bollite condite a piacere.

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.