



# **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](http://www.luigidigirolamo.com) – [www.ozonoterapia1.it](http://www.ozonoterapia1.it)**

## **Dieta Didi “Gabriella”**

### **1° GIORNO**

**Colazione:** 1 tazza di latte parzialmente scremato (200 ml) o 200g di yogurt scremato, oppure le stesse quantità di latte e yogurt di soia addizionati con calcio + 40g di fiocchi d’avena o di altri cereali o 2 fette di pane integrale (60g circa) + 150g di frutta fresca di stagione

**Ore10 :** 150g di frutta fresca di stagione (per esempio 1 pugno di ciliegie, 1 pesca, 2-3 albicocche, 1 mela, 1 pera o 2 kiwi...)

**pranzo:** petto di tacchino o pollo a volontà cucinato alla piastra,contorno di verdure a piacere

**Ore 17 :** 1 frutto di stagione

**cena:** 60g di legumi secchi (o 180g freschi), lessati e aggiunti freddi alle verdure del contorno o consumati caldi, conditi con erbe aromatiche e spezie e 1 cucchiaino d’olio extravergine;

200g di verdura cruda o cotta con 1 cucchiaino d’olio di semi di lino e 1 di olio extravergine, erbe aromatiche, poco sale.

### **2° GIORNO**

**Colazione:** 1 tazza di latte parzialmente scremato (200 ml) o 200g di yogurt scremato, oppure le stesse quantità di latte e yogurt di soia addizionati con calcio + 40g di fiocchi d’avena o di altri cereali o 2 fette di pane integrale (60g circa) + 150g di frutta fresca di stagione

**Ore10 :** 150g di frutta fresca di stagione (per esempio 1 pugno di ciliegie, 1 pesca, 2-3 albicocche, 1 mela, 1 pera o 2 kiwi...)

**pranzo:** petto di tacchino o pollo a volontà cucinato alla piastra,contorno di verdure a piacere,

**Ore 17 :** 1 frutto di stagione

**Cena :** minestrone di verdure a volontà e pesce lesso

### **3° GIORNO**

**Colazione:** 1 tazza di latte parzialmente scremato (200 ml) o 200g di yogurt scremato, oppure le stesse quantità di latte e yogurt di soia addizionati con calcio + 40g di fiocchi d’avena o di altri cereali o 2 fette di pane integrale (60g circa) + 150g di frutta fresca di stagione

**Ore10 :** 150g di frutta fresca di stagione (per esempio 1 pugno di ciliegie, 1 pesca, 2-3 albicocche, 1 mela, 1 pera o 2 kiwi...)

**pranzo:** petto di tacchino o pollo a volontà cucinato alla piastra,contorno di verdure a piacere

**Ore 17 :** 1 frutto di stagione

**cena:** 60g di legumi secchi (o 180g freschi), lessati e aggiunti freddi alle verdure del contorno o consumati caldi, conditi con erbe aromatiche e spezie e 1 cucchiaino d’olio extravergine;

200g di verdura cruda o cotta con 1 cucchiaino d’olio di semi di lino e 1 di olio extravergine, erbe aromatiche, poco sale.

#### 4° GIORNO

**Colazione:** 1 tazza di latte parzialmente scremato (200 ml) o 200g di yogurt scremato, oppure le stesse quantità di latte e yogurt di soia addizionati con calcio + 40g di fiocchi d'avena o di altri cereali o 2 fette di pane integrale (60g circa) + 150g di frutta fresca di stagione

**Ore10 :** 150g di frutta fresca di stagione (per esempio 1 pugno di ciliegie, 1 pesca, 2-3 albicocche, 1 mela, 1 pera o 2 kiwi...)

**pranzo:** petto di tacchino o pollo a volontà cucinato alla piastra, contorno di verdure a piacere

**Ore 17 :** 1 frutto di stagione

**cena:** 100g di ricotta o 150g di fiocchi di latte;  
200g di cavolo cappuccio, broccolo o verza conditi con 1 cucchiaino d'olio di semi di lino (a crudo) e 1 di olio extravergine, erbe aromatiche o spezie, aceto a piacere e poco sale.

#### 5° GIORNO

**Colazione:** 1 tazza di latte parzialmente scremato (200 ml) o 200g di yogurt scremato, oppure le stesse quantità di latte e yogurt di soia addizionati con calcio + 40g di fiocchi d'avena o di altri cereali o 2 fette di pane integrale (60g circa) + 150g di frutta fresca di stagione

**Ore10 :** 150g di frutta fresca di stagione (per esempio 1 pugno di ciliegie, 1 pesca, 2-3 albicocche, 1 mela, 1 pera o 2 kiwi...)

**pranzo:** petto di tacchino o pollo a volontà cucinato alla piastra, contorno di verdure a piacere

**Ore 17 :** 1 frutto di stagione

**cena:** 60g di legumi secchi (o 180g freschi), lessati e aggiunti freddi alle verdure del contorno o consumati caldi, conditi con erbe aromatiche e spezie e 1 cucchiaino d'olio extravergine;  
200g di verdura cruda o cotta con 1 cucchiaino d'olio di semi di lino e 1 di olio extravergine, erbe aromatiche, poco sale.

#### 6° GIORNO

**Colazione:** 1 tazza di latte parzialmente scremato (200 ml) o 200g di yogurt scremato, oppure le stesse quantità di latte e yogurt di soia addizionati con calcio + 40g di fiocchi d'avena o di altri cereali o 2 fette di pane integrale (60g circa) + 150g di frutta fresca di stagione

**Ore10 :** 150g di frutta fresca di stagione (per esempio 1 pugno di ciliegie, 1 pesca, 2-3 albicocche, 1 mela, 1 pera o 2 kiwi...)

**pranzo:** petto di tacchino o pollo a volontà cucinato alla piastra, contorno di verdure a piacere

**Ore 17 :** 1 frutto di stagione

**cena:** 2 uova (sode, alla coque o come frittata cotta al forno);  
200g di verdura cruda o cotta con 1 cucchiaino d'olio di semi di lino e 1 di olio extravergine, erbe aromatiche, aceto a piacere e poco sale.

#### 7° GIORNO

**Colazione:** 1 tazza di latte parzialmente scremato (200 ml) o 200g di yogurt scremato, oppure le stesse quantità di latte e yogurt di soia addizionati con calcio + 40g di fiocchi d'avena o di altri cereali o 2 fette di pane integrale (60g circa) + 150g di frutta fresca di stagione

**Ore10 :** 150g di frutta fresca di stagione (per esempio 1 pugno di ciliegie, 1 pesca, 2-3 albicocche, 1 mela, 1 pera o 2 kiwi...)

**pranzo:** 5 bastoncini di pesce cotti al forno con contorno di verdure a piacere

**Ore 17 :** 1 frutto di stagione

**cena:** 60g di legumi secchi (o 180g freschi), lessati e aggiunti freddi alle verdure del contorno o consumati caldi, conditi con erbe aromatiche e spezie e 1 cucchiaino d'olio extravergine;  
200g di verdura cruda o cotta con 1 cucchiaino d'olio di semi di lino e 1 di olio extravergine, erbe aromatiche, poco sale.

#### IN PIU' TUTTI I GIORNI

\* Acqua: almeno un litro e mezzo da consumare preferibilmente in piccole quantità con succo di limone (o arancia o pompelmo) ai pasti e in grandi quantità lontano dai pasti.

*Mangiare lentamente : per poter masticare di più, gustare di più il cibo, mangiare meno e permettere al centro della fame di inviare il messaggio sazio, senza aver mangiato troppo e quindi digerire meglio( se non sei mancino), mangia con la mano sinistra.*