



SAINT LOUIS HOSPITAL

AMBULATORIO MEDICO POLISPECIALISTICO

Direttore Sanitario: Dr Luigi Di Girolamo

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

VENERDI

- colazione:** 1 vasetto yogurt magro più 2 fette biscottate integrali più 1 cucchiaino di marmellata o miele
- pranzo:** 1 coppetta di gelato alla frutta più 2 fette di melone o 1 fetta di anguria
- cena:** Pesce alla griglia (dentice o pesce spada) più verdure miste alla griglia (melanzane, zucchine, peperoni)
- dopo cena:** 1 semifreddo tipo tartufo o cassata

SABATO

- colazione:** 1 vasetto yogurt magro più 2 fette biscottate integrali più 1 cucchiaino di marmellata o miele
- pranzo:** 1 gelato tipo cremino più una coppetta di ciliegie o 2 pesche o 2 albicocche
- cena:** Insalata di mare (150 g) con seppioline, polipo, calamari, cozze, vongole più insalata di lattuga o carote con poco olio
- dopo cena:** 1 sorbetto al limone

DOMENICA

- colazione:** 1 vasetto yogurt magro più 2 fette biscottate integrali più 1 cucchiaino di marmellata o miele
- pranzo:** 1 gelato tipo biscotto più 1 banana o 2 pesche o 2 albicocche
- cena:** Verdure miste condite con poco olio più 200 g di sogliola lessa più insalata di pomodori o carote con poco olio
- dopo cena:** 1 affogato al caffè

VENERDI

- colazione:** 1 vasetto yogurt magro più 2 fette biscottate integrali più 1 cucchiaino di marmellata o miele
- pranzo:** 1 coppetta di gelato alla frutta più 2 fette di melone o 1 fetta di anguria
- cena:** Pesce alla griglia (dentice o pesce spada) più verdure miste alla griglia (melanzane, zucchine, peperoni)
- dopo cena:** 1 semifreddo tipo tartufo o cassata

SABATO

- colazione:** 1 vasetto yogurt magro più 2 fette biscottate integrali più 1 cucchiaino di marmellata o miele
- pranzo:** 1 gelato tipo cremino più una coppetta di ciliegie o 2 pesche o 2 albicocche
- cena:** Insalata di mare (150 g) con seppioline, polipo, calamari, cozze, vongole più insalata di lattuga o carote con poco olio
- dopo cena:** 1 sorbetto al limone

DOMENICA

- colazione:** 1 vasetto yogurt magro più 2 fette biscottate integrali più 1 cucchiaino di marmellata o miele
- pranzo:** 1 gelato tipo biscotto più 1 banana o 2 pesche o 2 albicocche
- cena:** Verdure miste condite con poco olio più 200 g di sogliola lessa più insalata di pomodori o carote con poco olio
- dopo cena:** 1 affogato al caffè