



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. 06.9559494 – Tel./Fax 06.9587043- e.mail luigidigirolamo3@gmail.com

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

Dieta " Lisa " a base di cavolo

Con questa dieta potrete perdere fino a cinque chili. Non è una dieta "miracolosa", perché saranno soprattutto liquidi e non grassi ad essere eliminati, quindi il rischio è di riprenderli con la stessa velocità. Per cui dopo questa dieta, scegliete un regime alimentare controllato ma vario per non ingrassare di nuovo.

Programma (durata: 1 settimana - assolutamente non di più perché è una dieta squilibrata)

Lunedì

prima colazione:

- frutta a volontà (scegliete solo quella indicata nella lista)

pranzo

- zuppa di cavolo

- frutta

spuntino

- frutta a volontà

- caffè o tè

cena

- zuppa di cavolo

- 1 yogurt magro

- frutta

Martedì

prima colazione

- 1 yogurt magro

pranzo

- zuppa di cavolo

- 1 patata bollita

spuntino

- carote crude

cena

- zuppa di cavolo

- 1 yogurt magro

Mercoledì

prima colazione

- frutta a volontà (scegliete solo quella indicata nella lista)

pranzo

- zuppa di cavolo

- verdura a volontà

- dessert alla frutta

spuntino

- frutta a volontà
- caffè o tè

cena

- zuppa di cavolo
- verdura grigliate a volontà

Giovedì**prima colazione**

- 1 o 2 banane

pranzo

- zuppa di cavolo
- 1 o 2 banane o un bicchiere di latte scremato

spuntino

- 1 banana o un bicchiere di latte scremato

cena

- zuppa di cavolo
- 1 banana

Venerdì**prima colazione**

- 1 bicchiere di latte scremato

pranzo

- zuppa di cavolo
- pesce o pollo alla griglia

spuntino

- caffè o tè

cena

- zuppa di cavolo
- pesce o pollo alla griglia o al cartoccio

Sabato**prima colazione**

- 1 yogurt magro

pranzo

- zuppa di cavolo
- pesce o pollo alla griglia o al cartoccio

spuntino

- carote crude

cena

- zuppa di cavolo
- pesce o pollo alla griglia o al cartoccio

Domenica**prima colazione**

- frutta a volontà

pranzo

- zuppa di cavolo
- verdure a volontà
- frutta a volontà

spuntino

- frutta a volontà

cena

- zuppa di cavolo
- verdure a volontà
- frutta a volontà

Frutta consentita:

Ananas, arance, albicocche, ciliegie, fragole, cocomero, kiwi, mandarini, mirtilli, mele, meloni, noci, pesche, pompelmi, prugne, uva.

Verdura consentita:

Asparagi, barbabietole, broccoli, carote, carciofi, cetrioli, cipolle, funghi, insalata verde, patate, peperoni, piselli, pomodoro, prezzemolo, radicchio, sedano, zucche e zucchini.

Ricetta per preparare la zuppa di cavolo

Pulire, lavare e asciugare il cavolo e tagliarlo a listarelle sottili insieme a una patata, una carota e mezzo gambo di sedano.

Fare un battuto di cipolla e mettere in una pirofila con un filo di olio di oliva e un pizzico di timo lasciando rosolare fino a quando la cipolla si è indorata e aggiungendo poi del sugo di pomodoro.

Unire a questa base le verdure sminuzzate e acqua calda salata facendo cuocere per 20 minuti.

Aggiungere infine 200 gr. di fagioli e lasciare cuocere a fuoco basso fino a cottura ultimata aggiungendo eventualmente di tanto in tanto altra acqua calda salata e mescolando in modo da ottenere un composto della densità preferita.

