



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 Crudo “Lorenzo”

Il consumo di alimenti crudi (frutta, verdura, latte, yogurt, pesce e carne), produce molteplici **effetti benefici** sulla salute e sulla linea, in quanto fornisce tutti i nutrienti di cui il corpo ha bisogno (infatti, con la cottura si perdono molte **vitamine** ed enzimi necessari all’organismo per il metabolismo), facilita la digestione, depura l’organismo e crea un maggiore senso di sazietà, grazie alla presenza di vitamine, fibre e a tutto il gusto che solo un alimento crudo possiede. Seguendo questo regime alimentare, si riduce la quota di condimenti grassi necessari per la cottura di molti cibi; vi proponiamo una dieta grazie alla quale potrete perdere circa **3 chili in due settimane**.

Tutti i giorni:

- *spuntino*: uno **yogurt** magro alla frutta;
- *merenda*: un frutto a scelta.

Lunedì

- *colazione*: un centrifugato (preparato con 3 mele, 1 sedano, mezzo cetriolo e finocchio, 1 cucchiaio di olio di germe di grano, 1 yogurt magro e 3 noci);
- *pranzo*: 8 fette di prosciutto cotto privato del grasso, 200 gr di insalata (condita con aceto, sale e un cucchiaino di olio), una fetta di pane integrale, una fetta di ananas fresco;
- *cena*: verdure crude miste (condite con un cucchiaino di olio, sale, pepe e succo di limone), 200 gr di carpaccio di pesce spada (condito con olio e limone), una fetta di pane integrale.

Martedì

- *colazione*: una tazza di tè, un vasetto di yogurt magro, 3 biscotti secchi, 4 mandorle;
- *pranzo*: 150 gr di carpaccio di carne (condito con un cucchiaino di olio, limone e sale), 200 gr di insalata mista;
- *cena*: un piatto di crema di spinaci e pinoli (frullate tutti gli ingredienti crudi, scaldate appena e unite un filo d'olio), 150 gr di gamberetti sbollentati, una fetta di ananas fresco.

Mercoledì

- *colazione*: un tazza di **latte** parzialmente scremato con caffè, 3 biscotti secchi, un kiwi;
- *pranzo*: 8 fette di bresaola, 200 gr di radicchio, una fetta di pane integrale, una fetta d'ananas fresco;
- *cena*: verdure crude miste (condite con olio, sale, pepe e succo di limone), 6 fettine di salmone affumicato, una fetta di pane integrale.

Giovedì

- *colazione*: un centrifugato (preparato con 3 mele, 1 sedano, mezzo cetriolo e finocchio, 1 cucchiaio di olio di germe di grano, 1 yogurt magro e 3 noci);
- *pranzo*: 7 fette di prosciutto crudo sgrassato, una fetta di pane integrale, finocchi (conditi con un cucchiaino di olio, succo di limone e pepe), 3 fette di melone;
- *cena*: un piatto di verdure crude miste, 100 gr di ricotta, una fetta di pane integrale, una fetta di ananas fresco.

Venerdì

- *colazione*: una tazza di tè, un vasetto di yogurt magro, 3 biscotti secchi, 4 mandorle;
- *pranzo*: 60 gr di pecorino con 3 cucchiai di fave crude, 200 gr di insalata (condita con un cucchiaino di olio, poco sale e aceto), una fetta di pane integrale;
- *cena*: crema di pomodoro (frullate 2 pomodori con mezzo spicchio di aglio, mezzo peperone, un pizzico di sale), 150 gr di alici marinate in succo di limone, 200 gr di insalata di rucola e pomodori (condita con un cucchiaino di olio), una fetta di pane integrale.

Sabato

- *colazione*: una tazza di tè, una coppetta di macedonia (preparata con frutta fresca), 2 cucchiaini di muesli integrali;
- *pranzo*: 150 gr di carpaccio di carne (condito con un cucchiaino di olio, limone e sale), una mozzarella, una fetta di pane integrale, una fetta di **ananas** fresco;
- *cena*: verdure crude miste, 6 fette di prosciutto cotto sgrassato, una fetta di pane integrale.

Domenica

- *colazione*: un tazza di latte parzialmente scremato con caffè, 3 biscotti secchi, un kiwi;
- *pranzo*: 200 gr di carpaccio di pesce spada (condito con un cucchiaino di olio e succo di limone), 200 gr di insalata (condita con un cucchiaino di olio, poco sale e aceto), una fetta di pane integrale;
- *cena*: un piatto di verdure crude miste, 100 gr di ricotta, una fetta di pane integrale, una fetta di ananas fresco.