

SAINT LOUIS HOSPITAL

Direttore Sanitario Dott. Luigi Di Girolamo

Medico chirurgo- Specialista in Chirurgia d'urgenza e Pronto Soccorso
Dietologia - Omeopatia - Medicina estetica - Ossigeno-ozonoterapia

DIETA semidissociata "MARZIA"

- Lunedì**
- Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.
Spuntino: 1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdura (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)
Pranzo: pasta con le zucchine; spinaci o bietta saltata in padella.
Merenda: frutta fresca o verdure di stagione a piacere.
Cena: minestrone di verdure miste; frittata preparata con uova e spinaci, insalata verde mista
- Martedì**
- Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.
Spuntino: 1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdura (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)
Pranzo: piatto di pasta integrale al pomodoro, fagiolini conditi con olio e succo di limone; mezzo panino integrale
Merenda: frutta fresca o verdure di stagione a piacere.
Cena: una porzione di formaggi freschi misti (emmental, caciotta, ricotta vaccina).
- Mercoledì**
- Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.
Spuntino: 1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdura (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)
Pranzo: risotto preparato con olio 2 mestoli di brodo vegetale; insalata mista con insalata, carote; mezzo panino integrale.
Merenda: frutta fresca o verdure di stagione a piacere.
Cena: carne di manzo ai ferri; carote e zucchine saltate in padella, insalata verde mista.
- Giovedì**
- Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.
Spuntino: 1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdura
Pranzo: 1 piatto di gnocchi di patate al pomodoro; insalata verde mista.
Merenda: frutta fresca o verdure di stagione a piacere.
Cena: 1 porzione di lenticchie lesse in insalata; spinaci lessati e conditi con olio succo di limone.
- Venerdì**
- Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.
Spuntino: 1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdura (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)
Pranzo: carote e sedano in pinzimonio; 1 piatto di pasta integrale al pomodoro e basilico fagiolini lessati conditi con olio e succo di limone, pane integrale.
Merenda: frutta fresca o verdure di stagione a piacere.

Cena: sogliola ai ferri o 1 scatoletta di tonno in scatola al naturale; carote o broccoli saltati in padella.

Sabato

Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.

Spuntino: 1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdura (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)

Pranzo: insalata di patate e olive nere; 1 fettina di crostata alla frutta.

Merenda: frutta fresca o verdure di stagione a piacere.

Cena: minestrone di ortaggi misti di stagione, esclusi patate e legumi.

Domenica

Colazione: caffè o tè, pane integrale tostato o fette biscottate integrali con miele o marmellata senza zuccheri aggiunti.

Spuntino: 1 spremuta di agrumi o 1 centrifugato di verdura (carote, sedano, finocchi, pomodori, cetrioli)

Pranzo: 1 trancio di focaccia al rosmarino o con verdure, insalata mista con lattuga, ravanelli, cetrioli o pomodori.

Merenda: frutta fresca o verdure di stagione a piacere.

Cena: trota al cartoccio, zucca al forno.

La dieta semidissociata va seguita per 15 giorni e consente di perdere circa 4 kg. Non è una dieta di tipo quantitativo, non si basa cioè sul calcolo rigido delle calorie.

- Per ottenere risultati in tempi rapidi basta non esagerare con la quantità, in particolare di grassi e carboidrati. Si deve imparare ad autoregolarsi, consumando 1 porzione classica di diversi alimenti.
- Per evitare fraintendimenti ricordare che:
 - 1 piatto di pasta o riso corrisponde a 80 g.
 - Mezzo panino pesa 30 g. Circa.
 - 1 porzione di legumi è costituita da 130-140 g. di prodotto cotto
 - 1 porzione di formaggi freschi è di 140-150 g. Circa
- Per condire e cucinare non superare 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva al giorno a crudo.
- Si possono mangiare tutti gli ortaggi, esclusi patate e legumi, quando non diversamente indicato.

Per conoscere la compatibilità fra i diversi cibi:

Gli alimenti della lista B, neutri, possono essere mangiati con quelli della lista A e della lista C, mentre gli alimenti delle liste A e C non possono essere mai consumati insieme nello stesso pasto. La corretta digestione e assimilazione delle proteine è favorita da un ambiente acido.

Al contrario i carboidrati, per essere correttamente trasformati e utilizzati, hanno bisogno di un ambiente alcalino.

LISTA A

Carne
Latticini
Pesce
Uova
Frutta secca
Legumi

LISTA B

Ortaggi
Olio
Burro
Frutta fresca

LISTA C

Biscotti, dolci
Pane
Pasta
Riso
Banane
Patate