

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 WASHINGTON

1° GIORNO

- Colazione:** 3 fette di pane da toast - 2 cucchiaini di miele - latte magro- caffè o tè
- Ore 10.00:** 1 mela
- Pranzo:** Carne di vitello o pollo a volontà, cucinato a piacere o 200 gr di ricotta magra - contorno di asparagi o carote o bietola o pomodori
- Ore 17.00:** 1 pompelmo o un succo di pompelmo
- Cena:** 1 grande insalata mista, mais,finocchi, lattuga, rucola,pomodori, sedano
1 uovo cotto a piacere

2° GIORNO

- Colazione:** 1 pacchetto di pavesini - latte magro - caffè o tè
- Ore 10.00:** 1 banana
- Pranzo:** 2 hamburger cucinati alla piastra o in padella senza niente - contorno di finocchi o cetrioli a piacere
- Ore 17.00:** 1 mela
- Cena:** Fino a 400 gr. di tonno senza olio - insalata verde a piacere

3° GIORNO

- Colazione:** 1 ricca macedonia di frutta di stagione in quantità desiderata, 2 fette di pane da toast - 1 spremuta di pompelmo - 1 caffè
- Ore 10.00:** 1 mela
- Pranzo:** 1 grande insalata mista con carote,pomodori, cetrioli, rucola, olive, dadini di prosciutto
- Ore 17.00:** 1 pompelmo o un succo di pompelmo
- Cena:** 1 grande insalata mista, mais,finocchi, lattuga, rucola,pomodori, sedano
1 uovo cotto a piacere

4° GIORNO

- Colazione:** 2 fette di pane da toast, 2 fette di melone, 1 pompelmo o
1 succo di pompelmo

- Ore 10.00:** 1 mela
- Pranzo:** Pesce a piacere cucinato come si vuole, contorno di zucchine bollite condite a piacere
- Ore 17.00:** 1 mela
- Cena:** 100 gr. di prosciutto cotto - 1 passato di verdura - 1 misto a piacere di verdure alla piastra

5° GIORNO

- Colazione:** 2 fette di pane da toast - 100 gr. di prosciutto - 1 spremuta di pompelmo - 1 caffè
- Ore 10.00:** 1 mela
- Pranzo:** Wurstel di vitello o pollo bolliti o alla piastra fino a 300 gr. contorno di cavolfiore bollito
- Ore 17.00:** 1 pompelmo o un succo di pompelmo
- Cena:** 1 uovo o 1 petto di pollo o tacchino alla piastra a volontà, contorno di carciofi o spinaci

6° GIORNO

- Colazione:** Macedonia a volontà
- Ore 10.00:** 1 yogurt magro
- Pranzo:** Fino a 200 gr. di prosciutto crudo - 1 melone
- Ore 17.00:** 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo
- Cena:** Macedonia a volontà, 1 uovo cotto a piacere

7° GIORNO

- Colazione:** 1 yogurt magro
- Ore 10.00:** 1 mela
- Pranzo:** pollo (anche intero) arrosto con patate o peperoni arrosto o melanzane
- Ore 17.00:** 1 pompelmo o 1 succo di pompelmo
- Cena:** 1 grande insalata verde

AVVERTENZE

Con questa dieta si possono perdere fino a 4 kg. Ma bisogna attenersi scrupolosamente a quanto indicato

- bere molta acqua naturale, almeno 3 litri al giorno, soprattutto al mattino a digiuno
- usare pochissimo sale.
- non usare olio e burro.
- non usare zucchero, è concesso un dolcificante che non sia fruttosio.
- non mangiare assolutamente fuori pasto.

Tutti i cibi sono da intendersi nella quantità che si desidera.