Menú semanal para colon irritable

> Orientativo y general. Si tienes un tratamiento o una pauta de tu médico o de tu dietista, manda la suya.

DÍA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA (ALMUERZO)	COMIDA	MERIENDA	CENA
Lunes	Copos de avena con leche sin lactosa, fresas y nueces	Plátano firme (poco maduro)	Arroz blanco con pollo a la plancha y zanahoria cocida	Yogur sin lactosa con una cucharada de lino molido	Salmón al vapor con espinacas salteadas y arroz
Martes	Huevos revueltos con espinacas y tostada de pan sin trigo	Una naranja	Quinoa con ternera picada, pimiento verde y tomate	Tortitas de arroz con crema de cacahuete (solo cacahuete)	Tortilla de patata sin cebolla y ensalada de pepino
Miércoles	Yogur sin lactosa con kiwi y semillas de chía	Un puñado de nueces	Pechuga de pavo al horno con judías verdes y patata	Queso curado con tortitas de arroz	Bacalao a la plancha con zanahoria y arroz blanco
Jueves	Pan sin trigo tostado con aceite de oliva y tomate rallado	Mandarina	Arroz con huevo frito, pimiento verde y ternera	Yogur sin lactosa con arándanos	Crema de zanahoria (sin cebolla) y pollo a la plancha
Viernes	Batido de fresas, plátano firme y leche sin lactosa	Tortitas de arroz con queso curado	Salmón al horno con patatas y judías verdes	Un puñado de pipas de calabaza	Ensalada de quinoa con atún, tomate y pepino
Sábado	Tortitas de avena con arándanos y sirope de arce	Piña natural	Pechuga de pollo con arroz y espinacas a la plancha	Yogur sin lactosa con nueces	Merluza al vapor con berenjena asada y quinoa
Domingo	Huevos revueltos con queso curado y pan sin trigo tostado	Kiwi	Ternera estofada con zanahoria, patata y hierbas (sin cebolla ni ajo en el guiso)	Unas onzas de chocolate negro con nueces	Sopa de pollo con cebollino (sin cebolla ni ajo) y arroz

TUS NOTAS Y CAMBIOS