

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	COMIDA	CENA
Lunes	Avena sin gluten con leche s/lactosa + fresas + nueces	Arroz blanco con pollo a la plancha y zanahoria cocida	Salmón al vapor con espinacas salteadas y arroz
Martes	Huevos revueltos con espinacas + tostada sin gluten	Quinoa con ternera picada, pimiento rojo y tomate	Tortilla de patata (sin cebolla) y ensalada de pepino
Miércoles	Yogur sin lactosa con kiwi y semillas de chía	Pechuga de pavo al horno con judías verdes y patata	Bacalao a la plancha con zanahoria y arroz integral
Jueves	Tostadas de pan sin gluten con aceite de oliva y tomate	Arroz con huevo frito, pimiento verde y ternera	Crema de zanahoria (sin cebolla) y pollo a la plancha
Viernes	Batido de fresa, plátano y leche sin lactosa	Salmón al horno con patatas y judías verdes	Ensalada de quinoa con atún, tomate y pepino
Sábado	Tortitas de avena sin gluten con arándanos y sirope de arce	Pechuga de pollo con arroz y espinacas a la plancha	Merluza al vapor con pimiento asado y quinoa
Domingo	Huevos revueltos con queso curado y tostadas sin gluten	Ternera estofada con zanahoria, patata y hierbas	Sopa de pollo (sin cebolla ni ajo, con cebollino) y arroz

TUS NOTAS Y CAMBIOS