

Wochenplan *Low FODMAP*.

Sieben Tage mit Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snack für die Eliminationsphase, mit Rezepten, Mengen und Einkaufsliste. Basierend auf den Prinzipien der Low FODMAP-Diät und den Referenzportionen der Monash University.

Der Plan auf einen Blick

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack
Montag	Haferbrei mit Heidelbeeren	Zitronen-Hähnchen mit Reis und Zucchini	Omelett mit Spinat und Tomate	Feste Banane + Mandeln
Dienstag	Glutenfreies Toast mit Butter und Kiwi	Lachs aus dem Ofen mit Kartoffeln und grünen Bohnen	Lauwarmer Quinoa-Salat	Laktosefreier Joghurt mit Kernen
Mittwoch	Erdbeer-Bananen-Smoothie	Rindfleischpfanne mit Gemüse und Reis	Karotten-Ingwer-Suppe	Reiswaffeln mit Erdnussbutter
Donnerstag	Rührei mit Tomate und Schnittlauch	Glutenfreie Pasta mit Basilikum-Pesto	Gedämpfter Seelachs mit Süßkartoffel	Weintrauben + Macadamianüsse
Freitag	Laktosefreier Joghurt mit hausgemachtem Granola	Hausgemachter Low-FODMAP-Burger	Rührei mit Spinat und Garnelen	Mandarine + Maiswaffeln
Samstag	Buchweizen-Crêpes mit Banane	Mildes Hähnchen-Curry mit Reis	Hausgemachte Low-FODMAP-Pizza	Gemüsesticks mit Hummus
Sonntag	Low-FODMAP-Brunch	Ofenreis mit Gemüse	Miso-Suppe mit Tofu und Reis	Frische Ananaswürfel

Vor dem Start

- **Portionen:** Die Mengen sind bei der FODMAP-Diät wichtig. Ein Lebensmittel kann in einer Portion sicher und in einer anderen FODMAP-reich sein. Halte dich an die angegebenen Mengen.
- **FODMAPs nicht stapeln (*Stacking*):** Auch wenn jedes Gericht seine Portion einhält, kombiniere in einer Mahlzeit nicht mehrere moderate Portionen derselben FODMAP-Gruppe (Fruktane, GOS, Polyole). Der Effekt summiert sich. Im Zweifelsfall die Monash-App prüfen.
- **Vielfalt:** Versuche, nicht jeden Tag die gleichen Lebensmittel zu wiederholen, um eine gute Nährstoffversorgung sicherzustellen.
- **Vorbereitung:** Widme sonntags 1-2 Stunden der Vorbereitung von Grundlagen (gekochter Reis, geröstetes Gemüse, Proteine) für die Woche.
- **Austausch:** Wenn dir eine Zutat nicht schmeckt oder du sie nicht findest, ersetze sie durch eine andere FODMAP-arme aus der gleichen Kategorie.
- **Flüssigkeitszufuhr:** Trinke mindestens 1,5-2 Liter Wasser pro Tag.

Rezepte Tag für Tag

Montag

Frühstück: Haferbrei mit Heidelbeeren

- 40 g glutenfreie Haferflocken
- 200 ml laktosefreie Milch oder Reismilch
- 1 Handvoll frische Heidelbeeren
- 1 EL Chiasamen
- Zimt nach Geschmack

Koche den Hafer mit der Milch bei mittlerer Hitze 5 Minuten. Serviere mit den Heidelbeeren, den Chiasamen und einer Prise Zimt.

Mittagessen: Zitronen-Hähnchen mit Reis und Zucchini

- 150 g Hähnchenbrust
- Saft einer halben Zitrone
- 1 mittlere Zucchini in Scheiben
- 150 g gekochter Basmatireis
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano

Würze das Hähnchen mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Oregano. Brate es in der Pfanne 5-6 Minuten pro Seite. Brate die Zucchini in Olivenöl an. Serviere mit dem Reis.

Snack: Feste Banane (grün-gelb, ohne braune Flecken) + 10 Mandeln

Verwende immer eine feste Banane: laut Monash ist eine unreife/feste Banane bei ~1 mittelgroßen Stück FODMAP-arm, während eine sehr reife Banane (mit braunen Flecken) reich an Fruktanen ist und nur in sehr kleinen Portionen (~⅓) verträglich bleibt.

Abendessen: Omelett mit Spinat und Tomate

- 2 Eier
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 kleine Tomate in Würfeln
- Salz und Pfeffer, Olivenöl

Verquirl die Eier mit Salz und Pfeffer. Brate den Spinat in einer Pfanne mit Öl eine Minute an, gib die Tomate hinzu und gieße die Eier darüber. Gare bei mittlerer Hitze, bis das Omelett stockt.

Dienstag

Frühstück: Glutenfreies Toast mit Butter und Kiwi

- 2 Scheiben glutenfreies Brot (Zutaten prüfen)
- 1 EL Butter
- 1 geschälte Kiwi in Scheiben

Mittagessen: Lachs aus dem Ofen mit Kartoffeln und grünen Bohnen

- 150 g Lachsfilet
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 100 g grüne Bohnen
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Dill, Zitronensaft

Heize den Ofen auf 200 °C vor. Lege den Lachs und die geviertelten Kartoffeln auf ein Blech. Würze mit Öl, Zitrone, Salz und Dill. 25 Minuten backen. Dämpfe die grünen Bohnen und würze sie.

Snack: Laktosefreier Joghurt mit Kürbiskernen

Abendessen: Lauwarmer Quinoa-Salat

- 100 g gekochte Quinoa
- ½ geröstete rote Paprika
- 6 schwarze Oliven
- Gurke in Scheiben
- Geraspelte Karotte
- Olivenöl und Weinessig

Vermische alle Zutaten in einer Schüssel. Würze mit Öl und Essig. Du kannst ein paar frische Basilikumblätter hinzufügen.

Mittwoch

Frühstück: Erdbeer-Bananen-Smoothie

- 6 Erdbeeren
- ½ feste Banane
- 200 ml Mandelmilch (ohne Inulin)
- 1 EL Leinsamen
- Eis nach Geschmack

Püriere alles im Mixer zu einer geschmeidigen Konsistenz.

Mittagessen: Rindfleischpfanne mit Gemüse und Reis

- 150 g Rindfleisch in Streifen
- 1 Karotte in Julienne
- ½ grüne Paprika in Streifen
- 1 Handvoll Mungobohnensprossen (low FODMAP; Sojasprossen meiden, reich an GOS)
- 150 g gekochter Reis
- Sojasauce (Tamari ohne Weizen)
- Olivenöl, frisch geriebener Ingwer

Brate das Rindfleisch in heißem Öl mit dem Ingwer an. Gib das Gemüse hinzu und gare es 3-4 Minuten. Rühre einen Schuss Tamari unter. Serviere auf dem Reis.

Snack: Reiswaffeln mit Erdnussbutter (100 % Erdnüsse)

Abendessen: Karotten-Ingwer-Suppe

- 4 große Karotten
- 1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
- 1 kleine Kartoffel
- 500 ml hausgemachte Gemüsebrühe (ohne Zwiebel/Knoblauch)
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

Koche die Karotten, die Kartoffel und den Ingwer 20 Minuten in der Brühe. Püriere zu einer geschmeidigen Suppe. Serviere mit einem Schuss Olivenöl.

Donnerstag

Frühstück: Rührei mit Tomate und Schnittlauch

- 2 Eier
- 1 kleine Tomate in Würfeln
- Frisch gehackter Schnittlauch (grüner Teil)
- Salz und Pfeffer, glutenfreies Toast

Rühre die Eier bei sanfter Hitze mit der Tomate. Serviere auf dem Toast und bestreue mit Schnittlauch.

Mittagessen: Glutenfreie Pasta mit Basilikum-Pesto

- 80 g glutenfreie Pasta (Mais oder Reis)
- Hausgemachtes Pesto: 30 g Pinienkerne, frisches Basilikum, 2 EL Olivenöl, 20 g Parmesan, Salz
- Gegrilltes Hähnchen in Streifen (100 g)

Püriere die Pinienkerne mit dem Basilikum, dem Öl und dem Parmesan. Koche die Pasta nach Anleitung und vermenge sie mit dem Pesto. Gib das Hähnchen dazu.

Snack: Weintrauben (1 kleine Handvoll) + Macadamianüsse

Abendessen: Gedämpfter Seelachs mit Süßkartoffel

- 150 g Seelachs
- 1 kleine Süßkartoffel (≤½ Tasse)
- Grüne Bohnen gedämpft
- Olivenöl und Zitrone

Dämpfe den Seelachs und das Gemüse. Gare die Süßkartoffel im Ofen oder in der Mikrowelle. Würze alles mit Olivenöl und einem Schuss Zitrone.

Freitag

Frühstück: Laktosefreier Joghurt mit hausgemachtem Granola

- 150 g laktosefreier Joghurt
- Hausgemachtes Granola: glutenfreie Haferflocken, Kürbiskerne, Kokosraspeln, Ahornsirup, 15 Min. bei 160 °C im Ofen geröstet
- Himbeeren

Mittagessen: Hausgemachter Low-FODMAP-Burger

- 150 g Rinderhackfleisch
- Glutenfreies Burgerbrötchen
- Kopfsalat, Tomate, Gurke
- Senf (ohne Honig)
- Kartoffelspalten aus dem Ofen

Forme aus dem mit Salz, Pfeffer und Oregano gewürzten Fleisch den Burger. Brate ihn in der Pfanne. Belege mit dem Gemüse und Senf. Dazu Kartoffelspalten aus dem Ofen mit Paprikapulver und Olivenöl.

Snack: Mandarine + Maiswaffeln

Abendessen: Rührei mit Spinat und Garnelen

- 2 Eier
- 100 g geschälte Garnelen
- 2 Handvoll Spinat
- Olivenöl mit Knoblaucharoma
- Süßes Paprikapulver

Brate die Garnelen im Öl mit Knoblaucharoma an. Gib den Spinat hinzu und, wenn er zusammenfällt, die verquirlten Eier. Rühre, bis sie stocken.

Samstag

Frühstück: Buchweizen-Crêpes mit Banane

- 50 g Buchweizenmehl
- 1 Ei
- 100 ml laktosefreie Milch
- ½ Banane in Scheiben
- Ahornsirup

Vermische das Mehl, das Ei und die Milch zu einem fließenden Teig. Backe in einer beschichteten Pfanne dünne Crêpes. Fülle mit Banane und Ahornsirup.

Mittagessen: Mildes Hähnchen-Curry mit Reis

- 150 g Hähnchenbrust in Würfeln
- 1 Karotte in Scheiben
- ½ rote Paprika in Streifen
- 100 ml Kokosmilch (prüfen: ohne HFCS)
- 1 TL Currypulver (ohne Zwiebel/Knoblauch in der Mischung)
- Basmatireis
- Olivenöl, geriebener Ingwer

Brate das Hähnchen mit dem Ingwer in Öl an. Gib das Gemüse, die Kokosmilch und das Curry hinzu. Gare 10 Minuten bei niedriger Hitze. Serviere mit Reis.

Snack: Karotten- und Gurkensticks mit hausgemachtem Hummus mit wenig Linsen

(¼ Tasse abgespülte Dosenlinsen, Tahini, Zitrone, Olivenöl, Kreuzkümmel)

Abendessen: Hausgemachte Low-FODMAP-Pizza

- Glutenfreier Pizzaboden (oder hausgemachter Teig mit Reis- und Tapiokamehl)
- Hausgemachte Tomatensoße (pürierte Tomate mit Oregano und Öl, ohne Zwiebel/Knoblauch)
- Laktosefreier Mozzarella
- Paprika, Oliven, Basilikum

Rolle den Teig aus, bestreiche ihn mit der Soße und belege ihn mit den Zutaten. Backe bei 220 °C 12-15 Minuten.

Sonntag

Frühstück: Low-FODMAP-Brunch

- 2 Spiegel- oder pochierte Eier
- 2 Scheiben Speck (ohne Knoblauch-/Zwiebelzusätze)
- Geröstete Tomate
- Gebratener Spinat
- Glutenfreies Toast

Mittagessen: Ofenreis mit Gemüse

- 200 g Reis
- 1 Karotte, 1 Zucchini, ½ rote Paprika, grüne Bohnen
- 100 g Hähnchen oder Schweinefleisch in Würfeln
- Hausgemachte Gemüsebrühe (ohne Zwiebel/Knoblauch)
- Olivenöl, Paprikapulver, Safran

Brate das Gemüse und das Fleisch in einem ofenfesten Topf an. Gib den Reis, die Brühe, das Paprikapulver und den Safran hinzu. Backe bei 180 °C 20-25 Minuten.

Snack: Frische Ananaswürfel

Abendessen: Leichte Miso-Suppe mit Tofu und Reis

- 1 EL Misopaste (Zutaten prüfen)
- 100 g fester Tofu in Würfeln
- Gekochter Reis
- Frischer Schnittlauch (grüner Teil)
- Spinat

Erwärme Wasser und löse die Misopaste darin auf. Gib den Tofu, den Spinat und den Schnittlauch hinzu. Serviere mit einer Schale Reis daneben.

Praktische Kochtipps

- **Knoblauch-Öl:** Erwärme Olivenöl bei niedriger Hitze mit ganzen Knoblauchzehen 10 Minuten. Entferne den Knoblauch. Der Geschmack bleibt im Öl ohne die Fuktane. In einem Glas im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahren.
- **Hausgemachte Brühe:** Bereite Brühe mit Karotte, Zucchini, Kohlrübe, Lauch (nur grüner Teil), Knollensellerie, Lorbeer und Salz zu. Portionsweise einfrieren.
- **Meal Prep am Sonntag:** Koche Reis, Quinoa und Proteine für 3-4 Tage vor.
- **Sichere Gewürze:** Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Curry (ohne Zwiebel/Knoblauch), Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Koriander, Zimt und Ingwer.
- **Würze mit Zitrone und frischen Kräutern:** Sie geben viel Geschmack ohne FODMAP-Risiko.
- **Friere Einzelportionen ein:** So hast du immer eine sichere Mahlzeit für die Tage, an denen du keine Lust zum Kochen hast.
- **Lies immer die Etiketten:** Selbst scheinbar sichere Produkte können Zwiebel, Knoblauchpulver, Inulin oder problematische Süßungsmittel enthalten.

Einkaufsliste

Proteine

- Hähnchenbrust (500 g), Rindfleisch zum Schmoren/Hacken (300 g)
- Lachs (150 g), Seelachs (150 g), Garnelen (100 g)
- Speck (kleine Packung), Eier (ein Dutzend), fester Tofu (1 Block)

Obst

- Bananen (3-4), Heidelbeeren und Himbeeren, Erdbeeren
- Kiwis (2), Orangen/Mandarinen (3-4), Ananas (1 kleine), Weintrauben (kleine Traube)

Gemüse

- Karotten, Zucchini, Gurke, Paprika (rot, grün), Tomaten
- Frischer Spinat, grüne Bohnen, Kartoffeln und Süßkartoffel, Kopfsalat

- Frischer Ingwer, frischer Schnittlauch

Vorrat

- Basmatireis, Quinoa, glutenfreier Hafer, glutenfreie Pasta, Buchweizenmehl
- Glutenfreies Brot, Reis-/Maiswaffeln
- Natives Olivenöl extra, Tamari (weizenfreie Sojasauce), Misopaste, Kokosmilch
- Pinienkerne, Mandeln, Macadamianüsse, Erdnüsse
- Samen (Chia, Lein, Kürbis, Sonnenblume), Ahornsirup, Weinessig, Kokosraspeln
- Gewürze: Zimt, Oregano, Paprikapulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Curry

Milchprodukte und Alternativen

- Laktosefreie Milch, Mandelmilch
- Laktosefreier Joghurt, Parmesan, laktosefreier Mozzarella, Butter

Hinweis. Dieser Menüplan ist orientierend und für die Eliminationsphase (2–6 Wochen) der Low FODMAP-Diät konzipiert. Er ersetzt nicht die Beratung durch eine Fachkraft.

Die Mengen und Portionen folgen den Referenzen der Monash University, aber die Verträglichkeit ist individuell. Konsultiere vor Beginn der Diät und zur Steuerung der Reintroduktionsphase eine auf Ernährung spezialisierte Fachkraft und nutze die Monash-App, um Portionen zu prüfen und das Stapeln (*Stacking*) von FODMAPs zu vermeiden.

© 2026 Klargut · GUT PROJECTS, S.L. · hello@klargut.com