

Menu settimanale *Low FODMAP*.

Sette giorni di colazione, pranzo, cena e spuntino per la fase di eliminazione, con ricette, quantità e lista della spesa. Basato sui principi della dieta Low FODMAP e sulle porzioni di riferimento della Monash University.

Il menu a colpo d'occhio

GIORNO	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINO
LUNEDÌ	Porridge di avena con mirtilli	Pollo al limone con riso e zucchine	Frittata con spinaci e pomodoro	Banana acerba + mandorle
MARTEDÌ	Toast senza glutine con burro e kiwi	Salmone al forno con patate e fagiolini	Insalata tiepida di quinoa	Yogurt senza lattosio con semi
MERCOLEDÌ	Smoothie alla fragola e banana	Manzo saltato con verdure e riso	Crema di carote e zenzero	Galette di riso con burro di arachidi
GIOVEDÌ	Uova strapazzate con pomodoro ed erba cipollina	Pasta senza glutine con pesto di basilico	Nasello al vapore con patata dolce	Uva + noci di macadamia
VENERDÌ	Yogurt senza lattosio con granola fatta in casa	Hamburger casalingo Low FODMAP	Uova strapazzate con spinaci e gamberi	Mandarino + gallette di mais
SABATO	Crepes di grano saraceno con banana	Curry delicato di pollo con riso	Pizza casalinga Low FODMAP	Bastoncini di verdura con hummus
DOMENICA	Brunch Low FODMAP	Riso al forno con verdure	Zuppa di miso con tofu e riso	Ananas fresco a cubetti

Prima di iniziare

- **Porzioni:** le quantità contano nella dieta FODMAP. Un alimento può essere sicuro in una porzione e alto in FODMAP in un'altra. Segui le quantità indicate.
- **Non sommare i FODMAP (*stacking*):** anche se ogni piatto rispetta la sua porzione, evita di combinare in uno stesso pasto più razioni moderate dello stesso gruppo FODMAP (fruttani, GOS, polioli). L'effetto si somma. Nel dubbio, controlla l'app di Monash.
- **Varietà:** cerca di non ripetere gli stessi alimenti ogni giorno per assicurare un buon apporto nutrizionale.
- **Preparazione:** dedica 1-2 ore la domenica a preparare basi (riso cotto, verdure arrosto, proteine) per la settimana.
- **Sostituzioni:** se un ingrediente non ti piace o non lo trovi, sostituiscilo con un altro della stessa categoria che sia basso in FODMAP.
- **Idratazione:** bevi almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno.

Ricette giorno per giorno

Lunedì

Colazione: Porridge di avena con mirtilli

- 40 g di fiocchi di avena senza glutine
- 200 ml di latte senza lattosio o bevanda di riso
- 1 manciata di mirtilli freschi
- 1 cucchiaino di semi di chia
- Cannella a piacere

Cuoci l'avena con il latte a fuoco medio per 5 minuti. Servi con i mirtilli, i semi di chia e un tocco di cannella.

Pranzo: Pollo al limone con riso e zucchine

- 150 g di petto di pollo
- Succo di ½ limone
- 1 zucchina media a rondelle
- 150 g di riso basmati cotto
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Sale, pepe, origano

Condisci il pollo con limone, sale, pepe e origano. Cuocilo alla piastra 5-6 minuti per lato. Salta la zucchina in olio d'oliva. Servi con il riso.

Spuntino: Banana acerba (verde-gialla, senza macchie marroni) + 10 mandorle

Usa sempre una banana acerba: secondo Monash, una banana poco matura è a basso contenuto di FODMAP per circa 1 frutto medio, mentre una banana molto matura (con macchie marroni) è ricca di fruttani ed è tollerata solo in porzioni molto piccole (~½).

Cena: Frittata con spinaci e pomodoro

- 2 uova
- 1 manciata di spinaci freschi
- 1 pomodoro piccolo a cubetti
- Sale e pepe, olio d'oliva

Sbatti le uova con sale e pepe. In una padella con olio, salta gli spinaci un minuto, aggiungi il pomodoro e versa le uova. Cuoci a fuoco medio fino a quando rapprendono.

Martedì

Colazione: Toast di pane senza glutine con burro e kiwi

- 2 fette di pane senza glutine (verificare ingredienti)
- 1 cucchiaino di burro
- 1 kiwi sbucciato e a fette

Pranzo: Salmone al forno con patate e fagiolini

- 150 g di filetto di salmone
- 2 patate medie
- 100 g di fagiolini
- Olio d'oliva, sale, pepe, aneto, succo di limone

Preriscalda il forno a 200 °C. Disponi il salmone e le patate tagliate a quarti su una teglia. Condisci con olio, limone, sale e aneto. Inforna per 25 minuti. Cuoci i fagiolini a vapore e condisci.

Spuntino: Yogurt senza lattosio con semi di zucca

Cena: Insalata tiepida di quinoa

- 100 g di quinoa cotta
- ½ peperone rosso arrostito
- 6 olive nere
- Cetriolo a rondelle
- Carota grattugiata
- Olio d'oliva e aceto di vino

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola. Condisci con olio e aceto. Puoi aggiungere qualche foglia di basilico fresco.

Mercoledì

Colazione: Smoothie alla fragola e banana

- 6 fragole
- ½ banana acerba
- 200 ml di bevanda di mandorle (senza inulina)
- 1 cucchiaino di semi di lino
- Ghiaccio a piacere

Frulla tutto nel mixer fino a ottenere una consistenza liscia.

Pranzo: Manzo saltato con verdure e riso

- 150 g di carne di manzo a strisce
- 1 carota a julienne
- ½ peperone verde a strisce
- 1 manciata di germogli di fagiolo mungo (a basso contenuto di FODMAP; evita i germogli di soia, ricchi di GOS)
- 150 g di riso cotto
- Salsa di soia (tamari senza frumento)
- Olio d'oliva, zenzero fresco grattugiato

Salta il manzo in olio caldo con lo zenzero. Aggiungi le verdure e cuoci 3-4 minuti. Aggiungi un filo di tamari. Servi sul riso.

Spuntino: Gallette di riso con burro di arachidi (100% arachidi)

Cena: Crema di carote e zenzero

- 4 carote grandi
- 1 pezzo di zenzero fresco (2 cm)
- 1 patata piccola
- 500 ml di brodo vegetale casalingo (senza cipolla né aglio)
- Olio d'oliva, sale, pepe

Cuoci le carote, la patata e lo zenzero nel brodo per 20 minuti. Frulla fino a ottenere una crema liscia. Servi con un filo di olio d'oliva.

Giovedì

Colazione: Uova strapazzate con pomodoro ed erba cipollina

- 2 uova
- 1 pomodoro piccolo a cubetti
- Erba cipollina fresca tritata (parte verde)
- Sale e pepe, pane senza glutine tostato

Strapazza le uova a fuoco dolce con il pomodoro. Servi sulla fetta di pane e cospargi con l'erba cipollina.

Pranzo: Pasta senza glutine con pesto di basilico

- 80 g di pasta senza glutine (mais o riso)
- Pesto fatto in casa: 30 g di pinoli, basilico fresco, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 20 g di parmigiano, sale
- Pollo alla piastra a strisce (100 g)

Frulla i pinoli con il basilico, l'olio e il parmigiano. Cuoci la pasta secondo le istruzioni e mescolala con il pesto. Aggiungi il pollo.

Spuntino: Uva (1 piccola manciata) + noci di macadamia

Cena: Nasello al vapore con patata dolce

- 150 g di nasello
- 1 patata dolce piccola (≤½ tazza)
- Fagiolini a vapore
- Olio d'oliva e limone

Cuoci il nasello e le verdure a vapore. Arrostisci la patata dolce al forno o al microonde. Condisci tutto con olio d'oliva e un filo di limone.

Venerdì

Colazione: Yogurt senza lattosio con granola fatta in casa

- 150 g di yogurt senza lattosio
- Granola fatta in casa: fiocchi di avena senza glutine, semi di zucca, cocco grattugiato, sciroppo d'acero, tostati in forno 15 min a 160 °C
- Lamponi

Pranzo: Hamburger casalingo Low FODMAP

- 150 g di carne macinata di manzo
- Panino senza glutine per hamburger
- Lattuga, pomodoro, cetriolo
- Senape (senza miele)
- Patate al forno a spicchi

Forma l'hamburger con la carne condita con sale, pepe e origano. Cuoci alla piastra. Assembla con le verdure e la senape. Accompagna con spicchi di patata al forno con paprika e olio d'oliva.

Spuntino: Mandarino + gallette di mais

Cena: Uova strapazzate con spinaci e gamberi

- 2 uova
- 100 g di gamberi sgusciati
- 2 manciate di spinaci
- Olio d'oliva infuso con aglio
- Paprika dolce

Salta i gamberi nell'olio all'aglio. Aggiungi gli spinaci e, quando si riducono, incorpora le uova sbattute. Mescola fino a quando rapprendono.

Sabato

Colazione: Crepes di grano saraceno con banana

- 50 g di farina di grano saraceno
- 1 uovo
- 100 ml di latte senza lattosio
- ½ banana a fette
- Sciroppo d'acero

Mescola la farina, l'uovo e il latte fino a ottenere una pastella fluida. Cuoci in una padella antiaderente crepes sottili. Farcisci con banana e sciroppo d'acero.

Pranzo: Curry delicato di pollo con riso

- 150 g di petto di pollo a cubetti
- 1 carota a rondelle
- ½ peperone rosso a strisce
- 100 ml di latte di cocco (verificare: senza sciroppo di mais)
- 1 cucchiaino di curry in polvere (senza cipolla/aglio nella miscela)
- Riso basmati
- Olio d'oliva, zenzero grattugiato

Salta il pollo con lo zenzero nell'olio. Aggiungi le verdure, il latte di cocco e il curry. Cuoci 10 minuti a fuoco lento. Servi con il riso.

Spuntino: Bastoncini di carota e cetriolo con hummus casalingo di poche lenticchie

(¼ tazza di lenticchie in scatola sciacquate, tahini, limone, olio d'oliva, cumino)

Cena: Pizza casalinga Low FODMAP

- Base per pizza senza glutine (o impasto casalingo con farina di riso e tapioca)
- Salsa di pomodoro casalinga (pomodoro frullato con origano e olio, senza cipolla né aglio)
- Mozzarella senza lattosio
- Peperone, olive, basilico

Stendi l'impasto, copri con la salsa e gli ingredienti. Inforna a 220 °C per 12-15 minuti.

Domenica

Colazione: Brunch Low FODMAP

- 2 uova fritte o in camicia
- 2 fette di pancetta (senza additivi con aglio/cipolla)
- Pomodoro arrosto
- Spinaci saltati
- Pane senza glutine tostato

Pranzo: Riso al forno con verdure

- 200 g di riso
- 1 carota, 1 zucchina, ½ peperone rosso, fagiolini
- 100 g di pollo o maiale a cubetti
- Brodo vegetale casalingo (senza cipolla né aglio)
- Olio d'oliva, paprika, zafferano

Soffriggi le verdure e la carne in una casseruola adatta al forno. Aggiungi il riso, il brodo, la paprika e lo zafferano. Inforna a 180 °C per 20-25 minuti.

Spuntino: Ananas fresco a cubetti

Cena: Zuppa di miso leggera con tofu e riso

- 1 cucchiaino di pasta di miso (verificare ingredienti)
- 100 g di tofu compatto a cubetti
- Riso cotto
- Erba cipollina fresca (parte verde)
- Spinaci

Scalda l'acqua e sciogli la pasta di miso. Aggiungi il tofu, gli spinaci e l'erba cipollina. Servi con una ciotola di riso a parte.

Trucchi pratici

- **Olio infuso con aglio:** scalda olio d'oliva a fuoco basso con spicchi d'aglio interi per 10 minuti. Rimuovi l'aglio. Il sapore resta nell'olio senza i fruttani. Conservalo in un barattolo di vetro in frigorifero fino a 1 settimana.
- **Brodo casalingo:** prepara il brodo con carota, zucchina, rapa, porro (solo la parte verde), sedano rapa, alloro e sale. Congelalo in porzioni.
- **Batch cooking domenicale:** cuoci riso, quinoa e proteine per 3-4 giorni.
- **Spezie sicure:** curcuma, cumino, paprika, curry (senza cipolla né aglio), origano, timo, rosmarino, basilico, coriandolo, cannella e zenzero.
- **Condisci con limone e erbe fresche:** danno molto sapore senza rischio di FODMAP.
- **Congela porzioni singole:** così avrai sempre un pasto sicuro per i giorni in cui non hai voglia di cucinare.
- **Leggi le etichette sempre:** anche prodotti apparentemente sicuri possono contenere cipolla, aglio in polvere, inulina o dolcificanti problematici.

Lista della spesa

Proteine

- Petto di pollo (500 g), manzo per stufati/macinato (300 g)
- Salmone (150 g), nasello (150 g), gamberi (100 g)
- Pancetta (confezione piccola), uova (dozzina), tofu compatto (1 blocco)

Frutta

- Banane (3-4), mirtilli e lamponi, fragole
- Kiwi (2), arance/mandarini (3-4), ananas (1 piccolo), uva (grappolo piccolo)

Verdure

- Carote, zucchine, cetriolo, peperoni (rosso, verde), pomodori
- Spinaci freschi, fagiolini, patate e patata dolce, lattuga
- Zenzero fresco, erba cipollina fresca

Dispensa

- Riso basmati, quinoa, avena senza glutine, pasta senza glutine, farina di grano saraceno
- Pane senza glutine, gallette di riso/mais
- Olio extra vergine d'oliva, tamari (salsa di soia senza frumento), pasta di miso, latte di cocco
- Pinoli, mandorle, noci di macadamia, arachidi
- Semi (chia, lino, zucca, girasole), sciroppo d'acero, aceto di vino, cocco grattugiato
- Spezie: cannella, origano, paprika, curcuma, cumino, curry

Latticini e alternative

- Latte senza lattosio, bevanda di mandorle
- Yogurt senza lattosio, parmigiano, mozzarella senza lattosio, burro

Avviso. Questo menu è orientativo ed è progettato per la fase di eliminazione (2–6 settimane) della dieta Low FODMAP. Non sostituisce il consiglio di un professionista.

Le quantità e le porzioni seguono i riferimenti della Monash University, ma la tolleranza è individuale. Consulta un dietista-nutrizionista specializzato prima di iniziare la dieta e per guidare la fase di reintroduzione, e usa l'app di Monash per verificare le porzioni ed evitare l'accumulo (*stacking*) di FODMAP.

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