

Menú semanal *Low FODMAP*.

Siete días de desayuno, comida, cena y snack para la fase de eliminación, con recetas, cantidades y lista de la compra.
Basado en los principios de la dieta Low FODMAP y las porciones de referencia de Monash University.

El menú de un vistazo

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACK
LUNES	Porridge de avena con arándanos	Pollo al limón con arroz y calabacín	Tortilla francesa con espinacas y tomate	Plátano firme + almendras
MARTES	Tostadas sin gluten con mantequilla y kiwi	Salmón al horno con patatas y judías verdes	Ensalada templada de quinoa	Yogur sin lactosa con semillas
MIÉRCOLES	Smoothie de fresa y plátano	Ternera salteada con verduras y arroz	Crema de zanahoria y jengibre	Tortitas de arroz con crema de cacahuete
JUEVES	Huevos revueltos con tomate y cebollino	Pasta sin gluten con pesto de albahaca	Merluza al vapor con boniato	Uvas + nueces de macadamia
VIERNES	Yogur sin lactosa con granola casera	Hamburguesa casera Low FODMAP	Revuelto de espinacas con gambas	Mandarina + tortitas de maíz
SÁBADO	Crêpes de trigo sarraceno con plátano	Curry suave de pollo con arroz	Pizza casera Low FODMAP	Palitos de verdura con hummus
DOMINGO	Brunch Low FODMAP	Arroz al horno con verduras	Sopa de miso con tofu y arroz	Piña fresca en dados

Antes de empezar

- **Porciones:** las cantidades importan en la dieta FODMAP. Un alimento puede ser seguro en una porción y alto en FODMAP en otra. Sigue las cantidades indicadas.
- **No acumules FODMAP (*stacking*):** aunque cada plato respeta su porción, evita combinar en una misma comida varias raciones moderadas del mismo grupo FODMAP (fructanos, GOS, polioles). El efecto se suma. Ante la duda, consulta la app de Monash.
- **Variedad:** intenta no repetir los mismos alimentos todos los días para asegurar un buen aporte nutricional.
- **Preparación:** dedica 1-2 horas el domingo a preparar bases (arroz cocido, verduras asadas, proteínas) para la semana.
- **Sustituciones:** si algún ingrediente no te gusta o no lo encuentras, sustitúyelo por otro de la misma categoría que sea bajo en FODMAP.
- **Hidratación:** bebe al menos 1,5-2 litros de agua al día.

Recetas día a día

Lunes

Desayuno: Porridge de avena con arándanos

- 40 g de copos de avena sin gluten
- 200 ml de leche sin lactosa o bebida de arroz
- 1 puñado de arándanos frescos
- 1 cucharada de semillas de chía
- Canela al gusto

Cocina la avena con la leche a fuego medio durante 5 minutos. Sirve con los arándanos, las semillas de chía y un toque de canela.

Comida: Pollo al limón con arroz y calabacín

- 150 g de pechuga de pollo
- Zumo de ½ limón
- 1 calabacín mediano en rodajas
- 150 g de arroz basmati cocido
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano

Sazona el pollo con limón, sal, pimienta y orégano. Cocínalo a la plancha 5-6 minutos por lado. Saltea el calabacín en aceite de oliva. Sirve con el arroz.

Snack: Plátano firme (verde-amarillo, sin manchas marrones) + 10 almendras

Usa siempre plátano firme: según Monash, el plátano poco maduro es bajo en FODMAP en ~1 unidad mediana, mientras que el plátano muy maduro (con manchas marrones) es alto en fructanos y solo se tolera en porciones muy pequeñas (~½).

Cena: Tortilla francesa con espinacas y tomate

- 2 huevos
- 1 puñado de espinacas frescas
- 1 tomate pequeño en dados
- Sal y pimienta, aceite de oliva

Bate los huevos con sal y pimienta. En una sartén con aceite, saltea las espinacas un minuto, añade el tomate y vierte los huevos. Cocina a fuego medio hasta que cuaje.

Martes

Desayuno: Tostadas de pan sin gluten con mantequilla y kiwi

- 2 rebanadas de pan sin gluten (verificar ingredientes)
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 kiwi pelado y en rodajas

Comida: Salmón al horno con patatas y judías verdes

- 150 g de filete de salmón
- 2 patatas medianas
- 100 g de judías verdes
- Aceite de oliva, sal, pimienta, eneldo, zumo de limón

Precalienta el horno a 200 °C. Coloca el salmón y las patatas cortadas en cuartos en una bandeja. Aliña con aceite, limón, sal y eneldo. Hornea 25 minutos. Cuece las judías verdes al vapor y aliña.

Snack: Yogur sin lactosa con semillas de calabaza

Cena: Ensalada templada de quinoa

- 100 g de quinoa cocida
- ½ pimiento rojo asado
- 6 aceitunas negras
- Pepino en rodajas
- Zanahoria rallada
- Aceite de oliva y vinagre de vino

Mezcla todos los ingredientes en un bol. Aliña con aceite y vinagre. Puedes añadir unas hojas de albahaca fresca.

Miércoles

Desayuno: Smoothie de fresa y plátano

- 6 fresas
- ½ plátano firme
- 200 ml de bebida de almendras (sin inulina)
- 1 cucharada de semillas de lino
- Hielo al gusto

Tritura todo en la batidora hasta obtener una textura suave.

Comida: Ternera salteada con verduras y arroz

- 150 g de carne de ternera en tiras
- 1 zanahoria en juliana
- ½ pimiento verde en tiras
- 1 puñado de brotes de mungo (bajos en FODMAP; evita los brotes de soja, altos en GOS)
- 150 g de arroz cocido
- Salsa de soja (tamari sin trigo)
- Aceite de oliva, jengibre fresco rallado

Saltea la ternera en aceite caliente con el jengibre. Añade las verduras y cocina 3-4 minutos. Incorpora un chorrito de tamari. Sirve sobre el arroz.

Snack: Tortitas de arroz con mantequilla de cacahuete (100% cacahuete)

Cena: Crema de zanahoria y jengibre

- 4 zanahorias grandes
- 1 trozo de jengibre fresco (2 cm)
- 1 patata pequeña
- 500 ml de caldo de verduras casero (sin cebolla ni ajo)
- Aceite de oliva, sal, pimienta

Cuece las zanahorias, la patata y el jengibre en el caldo durante 20 minutos. Tritura hasta obtener una crema suave. Sirve con un hilo de aceite de oliva.

Jueves

Desayuno: Huevos revueltos con tomate y cebollino

- 2 huevos
- 1 tomate pequeño en dados
- Cebollino fresco picado (parte verde)
- Sal y pimienta, pan sin gluten tostado

Revuelve los huevos a fuego suave con el tomate. Sirve sobre la tostada y espolvorea cebollino.

Comida: Pasta sin gluten con pesto de albahaca

- 80 g de pasta sin gluten (maíz o arroz)
- Pesto casero: 30 g de piñones, albahaca fresca, 2 cucharadas de aceite de oliva, 20 g de parmesano, sal
- Pollo a la plancha en tiras (100 g)

Tritura los piñones con la albahaca, el aceite y el parmesano. Cocina la pasta según las instrucciones y mézclala con el pesto. Añade el pollo.

Snack: Uvas (1 puñado pequeño) + nueces de macadamia

Cena: Merluza al vapor con boniato

- 150 g de merluza
- 1 boniato pequeño ($\leq \frac{1}{2}$ taza)
- Judías verdes al vapor
- Aceite de oliva y limón

Cocina la merluza y las verduras al vapor. Asa el boniato al horno o en microondas. Aliña todo con aceite de oliva y un chorrito de limón.

Viernes

Desayuno: Yogur sin lactosa con granola casera

- 150 g de yogur sin lactosa
- Granola casera: copos de avena sin gluten, semillas de calabaza, coco rallado, sirope de arce, tostados al horno 15 min a 160 °C
- Frambuesas

Comida: Hamburguesa casera Low FODMAP

- 150 g de carne picada de ternera
- Pan sin gluten para hamburguesa
- Lechuga, tomate, pepino
- Mostaza (sin miel)
- Patatas al horno en gajos

Forma la hamburguesa con la carne sazonada con sal, pimienta y orégano. Cocina a la plancha. Monta con los vegetales y mostaza. Acompaña con gajos de patata al horno con pimentón y aceite de oliva.

Snack: Mandarina + tortitas de maíz

Cena: Revuelto de espinacas con gambas

- 2 huevos
- 100 g de gambas peladas
- 2 puñados de espinacas
- Aceite de oliva infundado con ajo
- Pimentón dulce

Saltea las gambas en el aceite con ajo. Añade las espinacas y, cuando se reduzcan, incorpora los huevos batidos. Remueve hasta que cuajen.

Sábado

Desayuno: Crêpes de trigo sarraceno con plátano

- 50 g de harina de trigo sarraceno
- 1 huevo
- 100 ml de leche sin lactosa
- ½ plátano en rodajas
- Sirope de arce

Mezcla la harina, el huevo y la leche hasta obtener una masa fluida. Cocina en una sartén antiadherente crêpes finas. Rellena con plátano y sirope de arce.

Comida: Curry suave de pollo con arroz

- 150 g de pechuga de pollo en dados
- 1 zanahoria en rodajas
- ½ pimiento rojo en tiras
- 100 ml de leche de coco (verificar: sin JMAF)
- 1 cucharadita de curry en polvo (sin cebolla/ajo en la mezcla)
- Arroz basmati
- Aceite de oliva, jengibre rallado

Saltea el pollo con el jengibre en aceite. Añade las verduras, la leche de coco y el curry. Cocina 10 minutos a fuego lento. Sirve con arroz.

Snack: Palitos de zanahoria y pepino con hummus casero de pocas lentejas

(¾ taza de lentejas en lata enjuagadas, tahini, limón, aceite de oliva, comino)

Cena: Pizza casera Low FODMAP

- Base de pizza sin gluten (o masa casera con harina de arroz y tapioca)
- Salsa de tomate casera (tomate triturado con orégano y aceite, sin cebolla ni ajo)
- Mozzarella sin lactosa
- Pimiento, aceitunas, albahaca

Extiende la masa, cubre con la salsa y los ingredientes. Hornea a 220 °C durante 12-15 minutos.

Domingo

Desayuno: Brunch Low FODMAP

- 2 huevos fritos o pochados
- 2 lonchas de bacon (sin aditivos con ajo/cebolla)
- Tomate asado
- Espinacas salteadas
- Pan sin gluten tostado

Comida: Arroz al horno con verduras

- 200 g de arroz
- 1 zanahoria, 1 calabacín, ½ pimiento rojo, judías verdes
- 100 g de pollo o cerdo en dados
- Caldo de verduras casero (sin cebolla ni ajo)
- Aceite de oliva, pimentón, azafrán

Sofríe las verduras y la carne en una cazuela apta para horno. Añade el arroz, el caldo, el pimentón y el azafrán. Hornea a 180 °C durante 20-25 minutos.

Snack: Piña fresca en dados

Cena: Sopa de miso ligera con tofu y arroz

- 1 cucharada de pasta de miso (verificar ingredientes)
- 100 g de tofu firme en cubos
- Arroz cocido
- Cebollino fresco (parte verde)
- Espinacas

Calienta agua y disuelve la pasta de miso. Añade el tofu, las espinacas y el cebollino. Sirve con un bol de arroz al lado.

Trucos prácticos

- **Aceite infundado con ajo:** calienta aceite de oliva a fuego bajo con dientes de ajo enteros durante 10 minutos. Retira el ajo. El sabor queda en el aceite sin los fructanos. Guárdalo en un frasco de cristal en la nevera hasta 1 semana.
- **Caldo casero:** prepara caldo con zanahoria, calabacín, nabo, puerro (solo la parte verde), apio-nabo, laurel y sal. Congélalo en porciones.
- **Batch cooking dominical:** cocina arroz, quinoa y proteínas para 3-4 días.
- **Especias seguras:** cúrcuma, comino, pimentón, curry (sin cebolla ni ajo), orégano, tomillo, romero, albahaca, cilantro, canela y jengibre.
- **Condimenta con limón y hierbas frescas:** dan mucho sabor sin riesgo de FODMAP.
- **Congela porciones individuales:** así tendrás siempre una comida segura para los días en que no te apetezca cocinar.
- **Lee las etiquetas siempre:** incluso productos aparentemente seguros pueden contener cebolla, ajo en polvo, inulina o edulcorantes problemáticos.

Lista de la compra

Proteínas

- Pechuga de pollo (500 g), ternera para guisar/picar (300 g)
- Salmón (150 g), merluza (150 g), gambas (100 g)
- Bacon (paquete pequeño), huevos (docena), tofu firme (1 bloque)

Frutas

- Plátanos (3-4), arándanos y frambuesas, fresas
- Kiwis (2), naranjas/mandarinas (3-4), piña (1 pequeña), uvas (racimo pequeño)

Verduras

- Zanahorias, calabacines, pepino, pimientos (rojo, verde), tomates
- Espinacas frescas, judías verdes, patatas y boniato, lechuga
- Jengibre fresco, cebollino fresco

Despensa

- Arroz basmati, quinoa, avena sin gluten, pasta sin gluten, harina de trigo sarraceno
- Pan sin gluten, tortitas de arroz/maíz
- Aceite de oliva virgen extra, tamari (salsa de soja sin trigo), pasta de miso, leche de coco
- Piñones, almendras, nueces de macadamia, cacahuetes
- Semillas (chía, lino, calabaza, girasol), sirope de arce, vinagre de vino, coco rallado
- Especias: canela, orégano, pimentón, cúrcuma, comino, curry

Lácteos y alternativas

- Leche sin lactosa, bebida de almendras
- Yogur sin lactosa, parmesano, mozzarella sin lactosa, mantequilla

Aviso. Este menú es orientativo y está diseñado para la fase de eliminación (2–6 semanas) de la dieta Low FODMAP. No sustituye el consejo de un profesional.

Las cantidades y porciones siguen las referencias de Monash University, pero la tolerancia es individual. Consulta con un dietista-nutricionista especializado antes de iniciar la dieta y para guiar la fase de reintroducción, y usa la app de Monash para verificar porciones y evitar la acumulación (*stacking*) de FODMAP.

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