

# Menú semanal

## Dieta baja en FODMAP

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Merluza a la plancha con patatas panaderas y judías verdes	Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, tomate, espinacas)	Arroz caldoso con pollo y verduras (pimiento rojo, zanahoria)	Pimientos del piquillo rellenos de bacalao con bechamel de leche sin lactosa	Pasta sin gluten al pesto con tomates cherry asados	Pollo asado con limón y romero, acompañado de ensalada de rúcula y espinacas con nueces	Paella de marisco con arroz, azafrán y verduras permitidas (pimiento rojo, tomate)
CENA	Tortilla sin cebolla y ensalada de tomate y pepino	Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate) con atún, aceitunas y huevo cocido	Crema de calabaza con picatostes de pan sin gluten	Espárragos blancos con vinagreta y jamón serrano	Sopa de pescado y marisco con caldo casero de verduras y perejil	Gazpacho andaluz sin pan, servido con huevo cocido picado y jamón serrano	Ensaladilla rusa adaptada con mayonesa casera sin ajo, patatas, zanahorias, guisantes y atún en conserva.

Este menú es un ejemplo de dieta y solo tiene fines informativos. No reemplaza el consejo médico profesional. Dado que cada persona tiene necesidades nutricionales distintas, es esencial que cualquier cambio dietético se realice bajo la supervisión de un nutricionista o dietista registrado.

Consulta a un profesional antes de iniciar cualquier nueva dieta para asegurar que se adapte a tus necesidades específicas y mantenerte saludable.

### ¿Buscas ayuda personalizada?

Contacta ahora y comienza a cuidarte mediante un plan personalizado para mejorar tu salud.



[nutricionnervion.es](https://nutricionnervion.es)



621 079 889



@nutricionnervion

