

# Dieta para colon irritable en PDF (menú semanal)

LUNES - DESAYUNO

## 1. Porridge de Avena con Manzana



Tiempo de preparación: **10 minutos**

### Ingredientes

- 100 g de copos de avena integral sin gluten
- 300 ml de leche de avena (sin azúcar)
- 1 manzana cortada en cubos
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de semillas de lino molidas
- 1 cucharadita de canela de Ceylán

### Preparación

1. **Calienta la leche de avena** en una cacerola a fuego medio hasta que comience a hervir.
2. **Añade los copos de avena integral y remueve bien** para evitar que se peguen. Cocina a fuego lento durante unos 5-7 minutos, hasta que la avena espese.
3. **Agrega las semillas de chía y lino**, tras molerlas y mezcla bien. Cocina durante otros 2-3 minutos.
4. **Añade los cubos de manzana y la canela de Ceylán**, removiendo para integrar bien todos los ingredientes.

### Consejos

Si mientras estás preparando este porridge, te tomas medio vasito de agua con limón. Estarás aportando una gran fuente de vitamina C y protección a tu estómago.

LUNES - ALMUERZO

## 2. Bowl de arroz integral con verduras asadas

Tiempo de preparación: **30 minutos**Ingredientes para: **2 personas**

### Ingredientes

- 200 g de arroz integral
- 1 zanahoria, cortada en rodajas finas
- 1 calabacín, cortado en cubos
- 1 pimiento rojo, en tiras
- 1 cebolla morada, cortada en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce o ahumado
- 1/2 cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

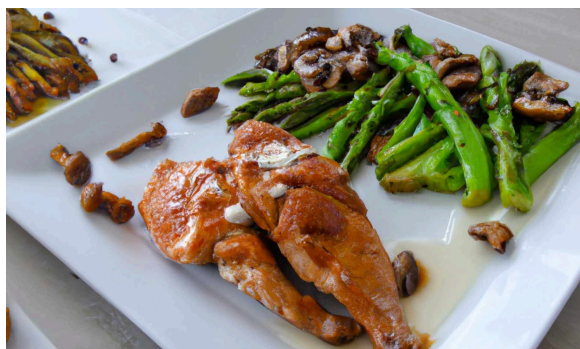
1. **Hierve el arroz integral** en abundante agua con sal durante unos 25-30 minutos, o hasta que esté tierno.
2. **Precalienta el horno a 200°C.** Coloca las zanahorias, el calabacín, el pimiento y la cebolla en una bandeja para horno. Rocía con aceite de oliva, y añade el pimentón, el comino, sal y pimienta.
3. **Hornea las verduras durante 20-25 minutos**, removiendo a la mitad del tiempo para que se doren de manera uniforme.
4. En un bowl grande, **mezcla el arroz integral cocido con las verduras asadas.** Rocía un poco de zumo de limón si te apetece darle un toque fresco.

### Consejos

El salmón es rico en omega-3, que es un potente antiinflamatorio. Asegúrate de no sobre cocinarlo para mantener sus nutrientes. Puedes añadirle ajito frito para darle más sabor a la receta

LUNES - CENA

## 3. Pavo con espárragos y champiñones



2. **Añade el pavo** y saltea hasta que esté casi cocido
3. **Incorpora los espárragos y los champiñones**, y cocina hasta que el pavo esté completamente cocido y las verduras tiernas

### Consejos

Puedes hacer un poco de salsa con parte de los champiñones, añadiendo leche (sin lactosa si hay intolerancias) un poco de vino blanco, cebolla, ajo. Y guardarla para otros platos de la semana.

Tiempo de preparación: **20 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

### Ingredientes

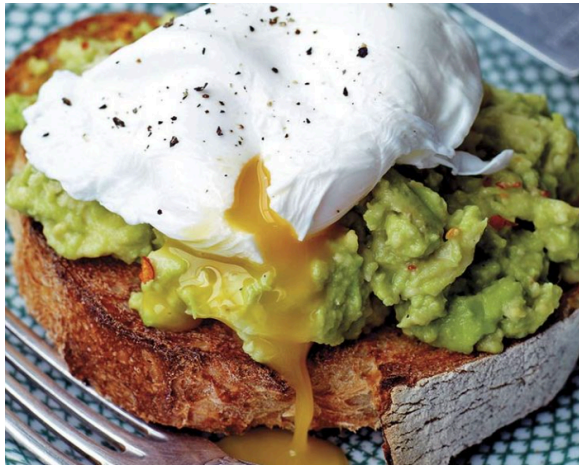
- 2 pechugas de pavo, cortadas en tiras
- 1 manojo de espárragos, cortados en trozos o sin cortar
- 1 taza de champiñones, laminados
- 2 dientes de ajo, picados
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

1. **Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y sofríe el ajo** hasta que esté dorado

MARTES - DESAYUNO

# 1. Tostada de aguacate con huevo escalfado



## Consejos

Para un desayuno completamente antiinflamatorio, asegúrate de que todos los ingredientes sean de la más alta calidad, preferiblemente orgánicos.

## Ingredientes

- 1 huevo fresco
- ½ aguacate maduro grande
- 2 rebanadas de pan de trigo sarraceno idealmente (no harinas refinadas!!)
- 1 cucharada de vinagre de manzana (para el agua de los huevos escalfados)
- ½ tomate maduro
- Sal marina y pimienta negra al gusto

## Preparación

1. **Lleva una olla mediana de agua a ebullición** y reduce a fuego lento. Casca el huevo en un tazón pequeño y deslízalo suavemente en el agua. Cocina de 3-4 minutos para una yema líquida. Retira y escurre
2. **Mientras se cocina el huevo**, tuesta las rebanadas de pan
3. **Corta el aguacate por la mitad y en un tazón**, aplasta la mitad del aguacate con un tenedor. Añade sal, pimienta y limón
4. **Unta el aguacate aplastado sobre las tostadas de pan.**
5. **Coloca un huevo escalfado sobre cada tostada.** Sazona con sal marina, pimienta negra

MARTES - ALMUERZO

## 2. Curry vegetal de lentejas



Tiempo de preparación: **40 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

### Ingredientes

- 1 taza de lentejas rojas
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria picada
- 1 pimiento rojo picado
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 lata de leche de coco
- 2 cucharadas de aceite de coco
- Sal al gusto

### Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de coco y sofríe la cebolla, ajo, zanahoria y pimiento con el curry en polvo
2. Añade las lentejas y mezcla bien
3. Vierte la leche de coco, agrega sal y deja cocinar a fuego medio-bajo hasta que las lentejas estén tiernas

### Consejos

También puedes añadirle algunos frutos secos tostados en la sartén como almendras o anacardos, para darle más sabor.

MARTES - CENA

## 3. Salmón al vapor con verduras



Tiempo de preparación: **25 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

### Ingredientes

- 2 filetes de salmón
- 1 zanahoria cortada en juliana
- 1 puerro cortado en rodajas
- 1/2 brócoli cortado en floretes
- Sal y pimienta al gusto
- Limón para servir

### Preparación

4. **Sazona los filetes de salmón** con sal y pimienta
5. **En una vaporera, coloca las verduras en la parte inferior** y los filetes de merluza encima.
6. **Cocina al vapor durante 15-20 minutos** o hasta que el pescado esté cocido y las verduras tiernas
7. Lo anterior también puede hacerse a la plancha
8. **Sirve caliente con un chorrito de zumo de limón**

### Consejos

El pescado al vapor es una forma saludable de conservar todos los nutrientes y sabores de los ingredientes. Puedes cambiar la merluza por otro pescado como la rosada, bacalao o lenguado.

MIÉRCOLES - DESAYUNO

# 1. Porridge de Avena con Arándanos y Frambuesas



Tiempo de preparación: **10 minutos**

## Ingredientes

- 100 g de copos de avena integral sin gluten
- 300 ml de leche de avena (sin azúcar)
- Arándanos y frambuesas
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de semillas de lino molidas
- 1 cucharadita de canela de Ceylán

## Preparación

5. **Calienta la leche de avena** en una cacerola a fuego medio hasta que comience a hervir.
6. **Añade los copos de avena integral y remueve bien** para evitar que se peguen. Cocina a fuego lento durante unos 5-7 minutos, hasta que la avena espese.
7. **Agrega las semillas de chía y lino**, tras molerlas y mezcla bien. Cocina durante otros 2-3 minutos.
8. **Añade los arándanos y frambuesas y la canela de Ceylán**, removiendo para integrar bien todos los ingredientes.

## Consejos

Si mientras estás preparando este porridge, te tomas medio vasito de agua con limón. Estarás aportando una gran fuente de vitamina C y protección a tu estómago.

MIÉRCOLES - ALMUERZO

## 2. Bowl de pasta y aguacate



Tiempo de preparación: **20 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

### Consejos

Este bowl es una comida completa y equilibrada, ideal para después de entrenar.

### Ingredientes

- 200 g de pasta integral (puede ser fusilli, espaguetis o cualquier tipo que prefieras)
- 1 aguacate maduro
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 diente de ajo (opcional)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 10 tomates cherry, cortados a la mitad
- Hojas frescas de albahaca o rúcula (para decorar)
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

1. **Cocina la pasta integral** en agua con sal y deja que enfríe.
2. **En un bol, tritura el aguacate maduro con un tenedor.** Añade el zumo de limón, el ajo picado (si decides usarlo) y el aceite de oliva. Ajusta de sal y pimienta al gusto.
3. **Una vez que la pasta se haya enfriado** ligeramente, **mezcla** con la crema de aguacate.
4. **Añade los tomates cherry** cortados por la mitad y las hojas frescas.



MIÉRCOLES - CENA

### 3. Revuelto de huevos y espinaca

Tiempo de preparación: **15 minutos**Ingredientes para **2 personas**

#### Ingredientes

- 4 huevos
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1 tomate grande, picado
- Cúrcuma
- Pechuga de pavo opcional
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

#### Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva y saltea las espinacas hasta que se marchiten
2. Añade el tomate picado y cocina por un par de minutos
3. Bate los huevos en un tazón, salpimenta al gusto, y viértelos en la sartén con las espinacas y tomate
4. Cocina a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que los huevos estén cocidos pero aún húmedos

#### Consejos

Puesto que la masa no lleva harina, la consistencia de la masa será débil y por tanto has de esperar a que se tueste un poco antes de darle la vuelta.

JUEVES - DESAYUNO

## 1. Smoothie verde detox



Tiempo de preparación: **10 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

### Ingredientes

- 2 manzanas verdes, cortadas en cuartos
- 1 pepino, pelado y cortado en trozos
- 1 puñado grande de espinacas frescas
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco, pelado (unos 2 cm)
- El jugo de 1 limón
- 1 vaso de agua (250 ml) o agua de coco para un extra de hidratación

### Preparación

1. **Lava bien todas las verduras y frutas** quitando las semillas
2. **Coloca las manzanas, el pepino, las espinacas, el jengibre,** y el jugo de limón en la licuadora
3. **Agrega el vaso de agua o agua de coco** para facilitar la mezcla
4. **Sirve inmediatamente** para aprovechar al máximo sus nutrientes y beneficios antioxidantes

### Consejos

Si prefieres tu smoothie más frío, puedes agregar unos cubos de hielo al momento de licuar o usar frutas previamente congeladas.

JUEVES - ALMUERZO

## 2. Ratatouille



Tiempo de preparación: **50 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

### Consejos

Este clásico francés es perfecto para una cena ligera y saludable, lleno de antioxidantes y sabores. Puedes añadirle láminas de patata para añadir más carbohidratos.

### Ingredientes

- 1 berenjena, cortada en rodajas
- 1 calabacín, cortado en rodajas
- 1 pimiento rojo, cortado en rodajas
- 2 tomates, cortados en rodajas
- 1 cebolla, cortada en rodajas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 ramita de tomillo fresco
- 1 ramita de romero fresco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Mijo, Quinoa o Arroz integral para acompañar

### Preparación

1. **Precalienta el horno a 190°C.**
2. **En una fuente para hornear, coloca una base de cebolla y ajo picados, y encima ve alternando las rodajas de berenjena, calabacín, pimiento y tomate.**
3. **Sazona con sal, pimienta, tomillo y romero.** Rocía con un buen chorro de aceite de oliva.
4. **Hornea durante 40 minutos** o hasta que las verduras estén tiernas.
5. **Cocina el carbohidrato** para hacer del ratatouille una comida más nutritiva y saciante.

JUEVES - CENA

## 2. Tacos de batata y frijoles



Tiempo de preparación: **30 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

### Ingredientes

- 2 batatas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- 6 tortillas de maíz
- 1 aguacate maduro, en rodajas
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

### Preparación

1. **Precalienta el horno a 200°C**
2. **Mezcla los cubos de batata con un poco de aceite de oliva, comino, pimentón, sal y pimienta. Hornea hasta que estén tiernos, unos 20 minutos**
3. **Calienta las tortillas en una sartén**
4. **Arma los tacos colocando en cada tortilla un poco de batata, frijoles negros, rodajas de aguacate y cilantro.**

### Consejos

Puedes añadir un toque de lima para realzar los sabores y agregar un extra de vitamina C.

VIERNES - DESAYUNO

# 1. Porridge de Avena con Pera

Tiempo de preparación: **10 minutos**

## Ingredientes

- 100 g de copos de avena integral sin gluten
- 300 ml de leche de avena (sin azúcar)
- 1 pera grande
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de semillas de lino molidas
- 1 cucharadita de canela de Ceylán

## Preparación

9. **Calienta la leche de avena** en una cacerola a fuego medio hasta que comience a hervir.
10. **Añade los copos de avena integral y remueve bien** para evitar que se peguen. Cocina a fuego lento durante unos 5-7 minutos, hasta que la avena espese.
11. **Agrega las semillas de chía y lino**, tras molerlas y mezcla bien. Cocina durante otros 2-3 minutos.
12. **Añade los arándanos y frambuesas y la canela de Ceylán**, removiendo para integrar bien todos los ingredientes.

## Consejos

Si mientras estás preparando este porridge, te tomas medio vasito de agua con limón. Estarás aportando una gran fuente de vitamina C y protección a tu estómago.

VIERNES - ALMUERZO

## 2. Pasta de lentejas con tomate y albahaca



Tiempo de preparación: **25 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

### Consejos

La pasta de lentejas es una excelente fuente de proteínas y fibra, lo que la convierte en una opción ideal para una cena nutritiva y reconfortante.

Puedes añadirles unas aceitunas negras y anchoas.

### Ingredientes

- 200 g de pasta de lentejas
- 2 tazas de salsa de tomate casera
- 1 manojo de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano rallado (opcional)

### Preparación

1. **Cocina la pasta de lentejas según las instrucciones del paquete** hasta que esté al dente
2. **Mientras se cocina la pasta**, calienta el aceite de oliva en una sartén y sofríe el ajo picado
3. **Añade la salsa de tomate** y cocina a fuego lento durante unos minutos
4. **Incorpora la albahaca fresca picada**, sal y pimienta al gusto
5. **Escurre la pasta y mézclala con la salsa de tomate en la sartén**, cocinando todo junto por unos minutos más

**Sirve caliente** y, si lo deseas, espolvorea con queso parmesano rallado.

VIERNES - CENA

## 3. Crema de calabaza y zanahoria y pollo



Tiempo de preparación: **45 minutos**

Ingredientes para **2 personas**

### Ingredientes

- 2 tazas de calabaza cortada en cubos
- 1 taza de zanahorias cortadas en rodajas
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Pollo a la plancha para acompañar

### Preparación

1. **En una olla grande, sofríe la cebolla y el ajo en aceite de oliva** hasta que estén transparentes
2. **Añade la calabaza, zanahoria, jengibre y caldo de verduras.** Cocina a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas.
3. **Con una licuadora,** procesa la sopa hasta obtener una crema suave
4. **Vuelve a calentar** y ajusta la sazón con sal y pimienta.
5. **Cocina el pollo** a la plancha y ajusta la sazón con sal, cúrcuma y pimienta.

### Consejos

Esta crema es perfecta para días fríos y puedes acompañarla con un toque de crema de leche o yogur natural para añadir cremosidad.