



Menús setmanals per dieta FODMAPs

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	<ul style="list-style-type: none"> Llet sense lactosa* amb te/cafè Pa sense gluten amb pernil dolç Plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> Llet sense lactosa* Cereals sense gluten (flocs de blat de moro, civada o arròs inflat) 2 mandarines 	<ul style="list-style-type: none"> Llet sense lactosa* amb te/cafè Pa sense gluten amb pernil salat Meló 	<ul style="list-style-type: none"> Llet sense lactosa* amb te/cafè Galetes sense gluten, sense fructosa ni edulcorants no permesos 2 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Llet sense lactosa* amb te/cafè Pa sense gluten amb formatge fresc* Maduixes 	<ul style="list-style-type: none"> Llet sense lactosa* amb te/cafè Pa sense gluten amb formatge* Plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> Llet sense lactosa* amb te/cafè Pa sense gluten amb mantega i melmelada de maduixa (sense fructosa) Meló taronja (cantalup)
Mig matí	logurt natural*	Plàtan	logurt natural*	Mandarines	logurt natural*	Infusió	Aperitiu: olives, patates xips
Dinar	<ul style="list-style-type: none"> Quinoa amb verdures (pebrot, pastanaga, carabassó) Tonyina fresca a la planxa Meló 	<ul style="list-style-type: none"> Bledes amb cigrons (1/4 tassa de cigrons) Llom de porc Pinya natural 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs saltejat amb gambes i verdures (pastanaga, pebrot verd i vermell) Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet Gall dindi a la planxa amb albergínia Pinya 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacs saltejats amb llavors de xia Conill a la planxa Raïm (15 u.) <p>Pa sense gluten</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fideus d'arròs amb carabassó, albergínia i salsa de soja Sèpia a la planxa 2 mandarines 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida (enciam, espinacs frescs i endívia) Lasanya gratinada (carn picada, carabassó i tomàquet) Taronja
Berenar	Avellanes (10-15 u.)	Formatge fresc amb melmelada de maduixa (sense fructosa)	Torrades d'arròs	Nous	Torrades sense gluten amb pernil	Xocolata amb pa sense gluten	Ametlles (10 u.)
Sopar	<ul style="list-style-type: none"> Amanida fresca (enciam, tomàquet, cogombre, blat de moro) Pollastre a la planxa Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda i patata Truita a la francesa amb tomàquet amanit Nous 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de carabassa Sardines a la planxa Maduixes 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida fresca Llenguado a la planxa logurt natural* 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa (pasta sense gluten) Salmó amb pastanaga al vapor Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> Pizza (massa sense gluten; tomàquet, pollastre, carbassó, formatge) Pinya 	<ul style="list-style-type: none"> Pa sense gluten amb tomàquet Pernil o formatge Plàtan

*Sense lactosa si presenta malabsorció a la lactosa.