

Los siguientes menús se ha diseñado para **seguir una dieta lo más equilibrada** posible a partir de los alimentos mejor tolerados **por los pacientes con SII**.

Menú para personas con SII

Menú para personas con SII e intolerancia a la fructosa

Menú para personas con SII e intolerancia a la lactosa

Menú para personas con SII e intolerancia al sorbitol

Menú para personal con SII e intolerancia al gluten

Menú para personas con SII y estreñimiento

Menú para personas con SII y diarrea

Menú para personas con SII

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Desayuno	Taza de leche sin lactosa* Rebanada de pan de payés con tomate y jamón cocido 2 mandarinas	Bol de leche sin lactosa* con un puñado de cereales bajos en fibra ½ granada	Bizcocho casero al microondas  Vaso de zumo de naranja natural
Almuerzo	Crema de zanahoria Filete de salmón con patatas al horno Puñado de arándanos	Salteado de arroz con zanahoria, espinacas y setas Pollo al horno con membrillo  Yogur	Espaguetis con salsa de tomate, albahaca** y queso rallado sin lactosa ¼ de conejo al horno 2 rodajas de piña natural
Merienda	Yogur	Plátano	Batido de pepino, piña y pomelo 
Cena	Hummus de soja con bastoncitos de verduras  Filete de lomo a la plancha 1 kiwi	Ensalada de remolacha y aguacate  Tortilla francesa 2 ciruelas	Caldo de pollo con fideos Filete de merluza al papillote  Yogur

* O bebida vegetal **Según aceptación



Haz clic en los platos del menú y descárgate las recetas

Imprimir menú

Menú para personas con SII e intolerancia a la fructosa

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Desayuno	Taza de leche sin lactosa* Rebanada de pan de payés con aceite de oliva virgen y queso sin lactosa 2 mandarinas	Bol de leche sin lactosa* con un puñado de cereales de arroz hinchado Plátano	Bizcocho casero al microondas  Vaso de zumo de naranja natural
Almuerzo	Crema de calabaza Filete de salmón con patatas al horno Yogur	Ensalada de endivias con rábanos y aceitunas Pollo al horno patatas Puñado de arándanos	Espaguetis salteados con verduras** ¼ de conejo al horno 2 rodajas de piña natural
Merienda	Naranja	Batido de apio, piña y pomelo 	Yogur
Cena	Hummus de soja con bastoncitos de verduras  Filete de lomo a la plancha Plátano	Caldo vegetal** con fideos Tortilla francesa Yogur	Patatas y acelgas hervidas Filete de merluza al papillote  2 mandarina

* O bebida vegetal **Según aceptación



Haz clic en los platos del menú y descárgate las recetas

Imprimir menú

Menú para personas con SII e intolerancia a la lactosa

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Desayuno	Taza de leche sin lactosa* Rebanada de pan de payés con tomate y jamón cocido 2 mandarinas	Bol de leche sin lactosa* con un puñado de cereales de arroz hinchado ½ granada	Bizcocho casero al microondas  Vaso de zumo de naranja natural
Almuerzo	Ensalada de remolacha  y aguacate Pollo al horno con membrillo  Yogur (sin lactosa)	Espaguetis con salsa de tomate, albahaca** y queso rallado sin lactosa Tortilla francesa Naranja	Salteado de arroz con zanahoria, espinacas y setas ¼ de conejo al horno ½ granada
Merienda	2 ciruelas	Batido de pepino, piña y pomelo	Yogur (sin lactosa)
Cena	Crema de zanahoria  Filete de salmón al vapor 2 rodajas de piña natural	Hummus de soja con bastoncitos de verduras  Filete de lomo a la plancha Yogur (sin lactosa)	Ensalada de tomate, aceitunas y orégano** Filete de merluza al papillote  Kiwi





* O bebida vegetal **Según aceptación



Haz clic en los platos del menú y descárgate las recetas

Imprimir menú

Menú para personas con SII e intolerancia al sorbitol

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Desayuno	Taza de leche sin lactosa* Rebanada de pan de payés con aceite de oliva virgen y queso sin lactosa 2 mandarinas	Bol de leche sin lactosa* con un puñado de cereales de arroz hinchado ½ granada	Bizcocho casero al microondas  Kiwi
Almuerzo	Salteado de arroz con espinacas y nueces Pollo al horno con membrillo  2 rodajas de piña	Hummus de soja con bastoncitos de verduras  Sepia a la plancha con perejil** 2 mandarinas	Espaguetis con salsa de tomate, albahaca** y queso rallado sin lactosa Filete de lomo a la plancha ¼ Papaya
Merienda	Yogur	Batido de pepino, piña y pomelo 	Yogur
Cena	Ensalada de apio, pepino y orégano** Tostada con berenjena asada y anchoas Kiwi	Judía verde con yuca hervida Tortilla francesa Yogur	Crema de calabaza Filete de merluza al papillote  2 mandarinas

* O bebida vegetal **Según aceptación



Haz clic en los platos del menú y descárgate las recetas

Imprimir menú

Menú para personal con SII e intolerancia al gluten

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Desayuno	Taza de leche sin lactosa* Bizcocho casero al microondas Naranja 	Infusión Bol mediano con yogur, almendras, pipas y plátano	Bol de leche sin lactosa* con un puñado de cereales de arroz hinchados Kiwi
Almuerzo	Salteado de quinoa y setas Tortilla francesa 2 mandarinas	Hummus de soja con bastoncitos de verduras  ¼ de conejo al horno Kiwi	Ensalada de tomate, maíz, zanahoria y pepino Fideos de arroz salteados con verduras y corvina  Un puñado de arándanos
Merienda	Batido de pepino, piña y pomelo 	Taza de leche sin lactosa	Yogur
Cena	Crema de zanahoria  Pollo al horno con membrillo  Yogur	Ensalada de remolacha y aguacate  Crep de trigo sarraceno con berenjena asada  2 ciruelas 	Sopa de verduras** con arroz Filete de merluza al papillote  2 rodajas de piña natural

* O bebida vegetal **Según aceptación



Haz clic en los platos del menú y descárgate las recetas

Imprimir menú

Menú para personas con SII y estreñimiento

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Desayuno	<p>Taza de leche sin lactosa*</p> <p>Crep de trigo sarraceno con miel y nueces </p> <p>2 rodajas de piña natural</p>	<p>Infusión</p> <p>Bol con yogur, arándanos y nueces</p>	<p>Infusión </p> <p>Crep de trigo sarraceno con tomate, aguacate y queso sin lactosa</p> <p>½ granada</p>
Almuerzo	<p>Ensalada de remolacha y aguacate </p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p>	<p>Trigo sarraceno con salsa de tomate, orégano** y queso rallado sin lactosa</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Kiwi</p>	<p>Salteado de quinoa con espinacas y piñones</p> <p>¼ de conejo al horno</p> <p>2 rodajas de piña natural</p>
Merienda	<p>Batido de pepino, piña y pomelo </p>	<p>Yogur</p>	<p>2 ciruelas</p>
Cena	<p>Hummus de soja con bastoncitos de verduras </p> <p>Sepia a la plancha con perejil**</p> <p>2 mandarinas</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de pechuga de pavo a la plancha</p> <p>Naranja</p>	<p>Judias verdes y patatas hervidas</p> <p>Filete de merluza al papillote </p> <p>Yogur</p>

* O bebida vegetal **Según aceptación



Haz clic en los platos del menú y descárgate las recetas

Imprimir menú

Menú para personas con SII y diarrea

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Desayuno	Taza de leche sin lactosa* Pan tostado con aceite de oliva virgen y sal ½ membrillo asado	Bol de leche sin lactosa* con un puñado de cereales bajos en fibra 1 plátano	Infusión Crepe de trigo sarraceno con queso (sin lactosa) y jamón cocido 
Almuerzo	Arroz caldoso con bacalao 1 plátano asado	Pollo al horno con membrillo  Yogur sin lactosa	Fideos de arroz salteados con verduras y corvina  1 plátano
Merienda	Biscotes con queso (sin lactosa)	Taza de leche sin lactosa*	Yogur sin lactosa
Cena	Crema de zanahoria  Tortilla de clara de huevo con jamón cocido Yogur sin lactosa	Patata y zanahoria hervida Filete de pavo a la plancha 2 rodajas de boniato asado con canela**	Caldo de pollo con arroz Filete de merluza al vapor ½ membrillo asado

* O bebida vegetal **Según aceptación



Haz clic en los platos del menú y descárgate las recetas

Imprimir menú

Bizcocho casero al microondas

Ingredientes para 3 unidades

- 1 huevo
- 50g harina de arroz
- 25ml aceite de oliva virgen extra
- 25g azúcar*
- 5g levadura (sin gluten)
- 50g de yogur sin lactosa
- 1 pizca sal

Elaboración

1. Batir el huevo con el azúcar en un bol hasta conseguir una mezcla bien integrada.
2. Añadir el resto de ingredientes y batir hasta conseguir una masa uniforme. Reservar una pequeña cantidad de aceite de oliva virgen extra.
3. Con este aceite untar ligeramente 3 tazas medianas, de entre 150ml y 200ml, aptas para microondas.
4. Distribuir la mezcla anterior entre las tres tazas.
5. Colocar en el microondas y cocinar, a máxima potencia, durante 1 minuto y medio.
6. Dejar reposar durante un minuto y desmoldar en caliente o dejar enfriar en la misma taza. Servir frío.

Observaciones

Se recomienda el uso de tazas de 175ml (café con leche).

Se pueden añadir, según aceptación, aromas: canela en polvo, ralladura de limón o naranja, esencia de vainilla, etc.

*En caso de padecer SII y malabsorción a la fructuosa y/o lactosa, sustituir el azúcar por 1 cucharada de café (5mL) de edulcorante líquido a base de sacarina sódica y ciclamato.



Imprimir receta

Batido de frutas y verduras

Ingredientes para 1 persona

- 30g pepino*
- 200g piña
- 50ml zumo de pomelo (½ pomelo)
- 6 hojas de hojas de menta**

Elaboración

1. Pelar el pepino.
2. Pelar la piña.
3. Exprimir el pomelo.
4. Limpiar las hojas de menta.
5. Triturar en frío, con la ayuda de un túrmix, el pepino y la piña.
6. Juntar con el zumo de pomelo y las hojas de menta. Triturar otra vez hasta conseguir homogeneizar la mezcla.
7. Reservar en la nevera y servir frío.

Observaciones

Puede diluirse con agua mineral según el espesor deseado.
Puede utilizarse una licuadora. En este caso el zumo será de consistencia más líquida.

*En caso de padecer SII e intolerancia a la fructosa cambiar el pepino por 10g de apio.

** Utilizar menta según aceptación.



Imprimir receta

Crema de zanahoria

Ingredientes para 1 persona

- 200g zanahoria (2 unidades pequeñas)
- 10ml aceite de oliva virgen extra
- 120ml agua de cocción
- Sal y pimienta*

Elaboración

1. Pelar las zanahorias y cortar a rodajas finas.
2. Poner agua a calentar en un cazo, al romper el hervor, salar ligeramente y agregar las zanahorias.
3. Hervir hasta que la zanahoria resulte tierna, durante unos 20 minutos aproximadamente.
4. Escurrir las zanahorias y reservar 120ml del agua de cocción.
5. Triturar las zanahorias junto con el agua reservada y añadir el aceite de oliva virgen extra.
6. Servir caliente o reservar y servir fría.

Observaciones

Se pueden asar las zanahorias en el horno a 160°, durante 45'. Se obtendrá una crema de sabor más intenso. Se puede acompañar la crema, en el caso que sean aptos, con unas pipas o frutos secos.

*Utilizar pimienta, hierbas aromáticas u otras especias (por ejemplo eneldo y cúrcuma) según aceptación.



Creps de trigo sarraceno

Ingredientes para 12 unidades

- 210g harina de trigo sarraceno (2 tazas)
- 360ml agua (2 tazas y media)
- 1 huevo
- 3g sal
- 1 c/s aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Mezclar la harina con la sal en un bol.
2. Añadir el agua y remover hasta conseguir una textura homogénea.
3. Batir un huevo y añadirlo a la mezcla.
4. Este proceso también puede facilitarse con la ayuda de una batidora eléctrica (túrmix).
5. Dejar reposar la masa durante al menos ½ hora antes de utilizar.
6. En una sartén ancha y caliente, añadir unas gotas de aceite de oliva.
7. Verter un cucharón de masa de crepe y esparcir rápidamente la mezcla en la sartén. Las crepes deben quedar finas.
8. Cuando se haya tostado la crepe por un lado, dar la vuelta y dejar que se tueste por el otro lado.
9. Reservar en frío hasta uso o rellenar inmediatamente al gusto y servir.

Observaciones

De acuerdo a la patología añadida con la que curse el SII, las crepes pueden rellenarse de diferentes maneras y los rellenos pueden ser dulces o salados:

- Personas con SII e intolerancia al gluten (salada): berenjenas asadas con hierbas frescas*.
- Personas con SII y estreñimiento (salada): tomate, aguacate y queso sin lactosa.
- Personas con SII y estreñimiento (dulce): miel y nueces.
- Personas con SII y diarrea (dulce): plátano o membrillo asado.
- Personas con SII y diarrea (salada): queso sin lactosa y jamón cocido.

*Utilizar hierbas frescas u especias según aceptación.



[Imprimir receta](#)

Ensalada de remolacha y aguacate

Ingredientes para 1 persona

- 120g remolacha (1 unidad pequeña)
- 100g aguacate (½ unidad)
- 40g zanahoria * (½ unidad)
- 15g avellanas (½ puñado)
- 10ml aceite de oliva virgen extra
- 10ml zumo de limón
- Sal
- Pimienta**
- Comino**

Elaboración

1. Limpiar la remolacha y hervir, durante unos 50 minutos en agua. Escurrir y dejar enfriar.
2. Mientras tanto preparar una vinagreta con las avellanas troceadas, el zumo de limón, el aceite, sal, pimienta y comino.
3. Pelar el aguacate y cortar a dados.
4. Pelar la remolacha y cortar a dados.
5. Pelar y cortar la zanahoria en dados más pequeños.
6. Aliñar por separado los vegetales, para que no se mezclen los colores.
7. En el momento de servir mezclar los componentes de la ensalada y servir frío.

Observaciones

Se puede añadir más variedad de frutos secos y verduras de acuerdo a la lista de alimentos permitidos.

*En aquellas personas que padezcan de SII con estreñimiento reemplazar la zanahoria por tomate.

** Agregar pimienta, comino u otras hierbas aromáticas o especias según aceptación.



[Imprimir receta](#)

Fideos de arroz con verduras y corvina

Ingredientes para 1 persona

- 70g fideos de arroz
- 40g zanahoria (½ unidad)
- 40g nabo* (½ unidad pequeña)
- 30g puerro*
- 125g corvina
- 10ml aceite de oliva
- Sal
- Pimienta**

Elaboración

1. Poner un cazo a hervir con abundante agua, sumergir los fideos durante 1 minuto. Escurrir y enfriar bajo el grifo de agua fría. Untar con aceite para que no se peguen entre ellos y reservar.
2. Limpiar y pelar la zanahoria, el nabo y el puerro. Cortar la zanahoria y el puerro a rodajas. Cortar el nabo a tiras o rallarlo.
3. Limpiar el pescado, eliminar espinas y piel y cortar a trozos pequeños o a tiras.
4. Poner a calentar en una sartén el aceite de oliva, añadir la verdura y saltear durante unos minutos hasta que esté tierna. Se puede rehogar con un poco de agua para ablandar las verduras.
5. Agregar el pescado y saltear durante unos segundos hasta que esté cambié de color y esté cocinado.
6. Salpimentar el conjunto y añadir los fideos de arroz, remover bien para incorporar correctamente los sabores y servir caliente.

Observaciones

Se puede utilizar cualquier otro tipo de pescado blanco en lugar de corvina.

*Aquellas personas que padezcan SII y diarrea realizar la receta solo con zanahoria.

**Utilizar pimienta, hierbas aromáticas u otras especias según aceptación.



Humus de soja con bastoncitos de verduras

Ingredientes para 2 personas

- 80g soja verde
- 1 zanahoria*
- 1 rama de apio*
- 30ml aceite de oliva virgen extra
- 20ml zumo de limón
- Ralladura de ½ limón
- 100ml agua
- Pimienta**
- Sal

Elaboración

1. El día anterior a la elaboración poner en remojo la soja con una cantidad de agua que triplique su volumen.
2. Una vez la soja ha duplicado su volumen, escurrir y poner a hervir, a fuego suave, y en una cantidad de agua limpia que al menos duplique el volumen.
3. Dejar cocer durante unos 25-30 minutos o hasta que los granos sean tiernos y procurando que no se rompan demasiado. Salar y dejar enfriar en la misma agua de cocción.
4. Para elaborar el humus, escurrir y triturar la soja en grano junto con el aceite, el zumo de limón, el agua, sal y pimienta hasta conseguir un puré fino.
5. Añadir la ralladura de limón y reservar en frío.
6. Pelar la zanahoria, limpiarla y cortarla a tiras gruesas.
7. Limpiar, pelar la rama de apio y cortarla a tiras de tamaño similar a la zanahoria.
8. Servir el humus en un bol con las tiras de verduras. Aliñar el conjunto con aceite de oliva virgen extra.

Observaciones

Se puede agregar yogur sin lactosa para aumentar la cremosidad de la preparación.

*Utilizar diferentes tipos de verduras para los bastoncitos según aceptación. Por ejemplo, en personas con SII y estreñimiento o con intolerancia al sorbitol: sustituir la zanahoria por calabacín.

** Agregar pimienta, otras hierbas aromáticas u especias según aceptación.



[Imprimir receta](#)

Merluza al papillote

Ingredientes para 1 persona

- 125g merluza
- 30g puerro
- 60g zanahoria* (½ unidad)
- 100g patata** (1 unidad pequeña)
- 10ml aceite de oliva virgen extra
- 30ml agua
- Pimienta***
- Sal

Elaboración

1. Limpiar el puerro y cortar a rodajas finas.
2. Pelar la zanahoria y cortar a rodajas finas.
3. Pelar la patata y cortar a rodajas finas
4. Colocar en el fondo de un recipiente apto para el microondas, las patatas y a continuación las rodajas de puerro y zanahoria. Aliñar el conjunto con sal y pimienta y agregar el agua.
5. Tapar el recipiente y cocinar en el microondas a máxima potencia durante 6 minutos.
6. Añadir el filete de merluza, el aceite de oliva y salpimentar.
7. Continuar la cocción al microondas a máxima potencia durante 1 minuto y medio.
8. Al sacar del microondas dejar reposar, sin abrir el recipiente, durante al menos dos minutos y servir caliente.

Observaciones

*Personas que padezcan SII y estreñimiento o intolerancia a la fructosa o al sorbitol: sustituir la zanahoria por calabacín.

**Personas que padezcan SII y malabsorción del sorbitol: sustituir la patata por yuca. El procedimiento sería cortarla en finísimas rodajas, agregar 50ml de agua y cocinar por sí sola, durante 7 minutos en el microondas.

***Utilizar pimienta, otras hierbas aromáticas u especias según aceptación.



Pollo al horno con membrillo

Ingredientes para 2 personas

- 300g pollo (¼ de pollo)
- 250g membrillo (1 unidad pequeña)
- 200g patata (1 unidad pequeña)*
- 250ml agua
- 20ml aceite de oliva virgen extra
- 20ml tamari (salsa de soja sin gluten)
- Sal
- Pimienta**

Elaboración

1. Limpiar el pollo y salpimentar.
2. Pelar el membrillo y eliminar el corazón. Cortar a dados de 1 cm de manera regular.
3. Pelar la patata y cortarla a dados (2 cm) más grandes que el membrillo.
4. Colocar el membrillo en un recipiente apto para microondas, agregar 100ml del agua y cocinar a máxima potencia durante 6 minutos.
5. Colocar el pollo en una bandeja de horno. Untar con aceite.
6. Hornear el pollo con el resto del agua; a 160°C durante unos 20 minutos.
7. Pasados los primeros 20 minutos agregar las patatas y cocinar el conjunto durante 20 minutos más.
8. Transcurrido este tiempo añadir el membrillo, la salsa tamari y hornear durante unos 10 minutos más; hasta que el membrillo se impregne de los jugos del asado. Servir caliente.

Observaciones

Se puede hornear el membrillo con piel y entero durante unos 50 minutos a 180°C. Luego limpiarlo y confeccionar un puré con 1 cucharada de aceite, sal y pimienta.

*En personas con SII y malabsorción del sorbitol, reemplazar la patata por yuca. Para ello, limpiar, pelar y cortar yuca a dados de unos 2cm e incorporarlos en el horno junto al pollo. Cocinar durante 40 minutos a 160°C y luego agregar el membrillo y hornear el conjunto 10 minutos más.

**Utilizar pimienta, otras hierbas aromáticas u especias según aceptación.

