



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

SIBO

DIAGRAMA DE COMIDAS



AYUNO



ALMUERZO

- **PROTEÍNA:** 180 g de pescado, carne, pollo / 1 lata de atún o sardinas + 1 huevo
- **VEGETALES 1 y 2:** ½ plato de vegetales crudos o ¼ plato de vegetales BAJOS en fodmaps
- **HIDRATOS DE CARBONO:** 3 cdas soperas de puré de calabaza / 3 cdas de arroz blanco cocido o de quinoa
- **GRASA:** 1 cda de ac. de oliva o coco / 1 cdita pequeña de semillas / 30 g de palta / 3 aceitunas (podes elegir hasta 2 opciones)
- **Postre opcional:** 1 fruta baja en fodmaps

- 180 g de pollo/pescado con verduras al horno (bajas en fodmaps) + 3 cdas de quinoa + 1 cda de ac de coco + 3 aceitunas
- Salteado de pollo c/ ensalada de tomate, huevo duro, zanahoria + 2 cdas de puré de calabaza + 30 g palta + 1 cda de aceite de oliva
- 180 g filet de merluza o pechuga de pollo + puré de zucchini y calabaza + 1 cda de mix de semillas + 1 cda de aceite de oliva
- Vegetales bajos en fodmaps salteados + 1 lata de atún + 1 huevo revuelto con zapallitos + cuadraditos de calabaza o 3 cdas de arroz blanco + 1 cda de ac. de oliva
- 180 g carne, pollo, pescado + 2 cdas de puré de calabaza + vegetales salteados bajos en fodmaps + 1 cda de ac de coco + 3 aceitunas



MERIENDA

- **PROTEÍNA:** 1 o 2 huevos
- **GRASA:** 30 g de palta / 2 cdas de harina de almendras o de coco rallado o de cacao amargo sin azúcar / 30 ml de bebida vegetal / yogur de coco sin azúcar
- **FRUTA opcional:** 1 unidad de fruta baja en fodmaps

- 2 huevos revueltos + ½ palta chica + frutos rojos
- Infusión + pancake con 2 huevos + 2 cdas soperas de coco rallado + stevia + kiwi o fruta a eleccion baja en fodmaps
- Yogurt de coco sin azúcar + 2 huevos revueltos + rodajas de mandarina o fruta a eleccion baja en fodmaps



Reemplazable por 1 o 2 SNACKS bajos en fodmaps

1 fruta baja en fodmaps / 1 puñado de frutos rojos / limonada / 30 g palta con limón / 1 huevo duro o revuelto / 1 yogur de coco sin azúcar / bastoncitos de zanahoria / pancake con 2 huevos + 2 cdas de coco rallado + Stevia



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS



CENA

- **PROTEÍNA:** 180 g de pescado a elección / 150 g de pescado + 1 huevo revuelto o duro / 120 g de pescado + 2 huevos / 1 lata de atún o sardinas + 1 huevo
- **VEGETALES 1 y 2:** ½ plato de vegetales crudos o ¼ plato de vegetales *BAJOS* en fodmaps
- **GRASA:** 1 cda de ac. de oliva o coco / 1 cdita pequeña de semillas / 30 g de palta / 3 aceitunas (podes elegir hasta 2 opciones de grasa)



- 180g de pescado a elección con verduras bajas en fodmaps (½ plato) + 1 cda ac de oliva + 3 aceitunas



- Ensalada con verduras bajas en fodmaps + 1 lata de atún o sardinas + 1 huevo duro + 1 cda. aceite de oliva



- Revuelto de zapallitos con 3 huevos + ½ lata de atún ó 100 g de filet de merluza + ensalada de vegetales bajos en fodmaps + 1 cda de ac de coco



ACLARACIÓN

Podes intercambiar las opciones del almuerzo con la cena.



Ver en archivo "FODMAPS" todos los alimentos permitidos y/o prohibidos.