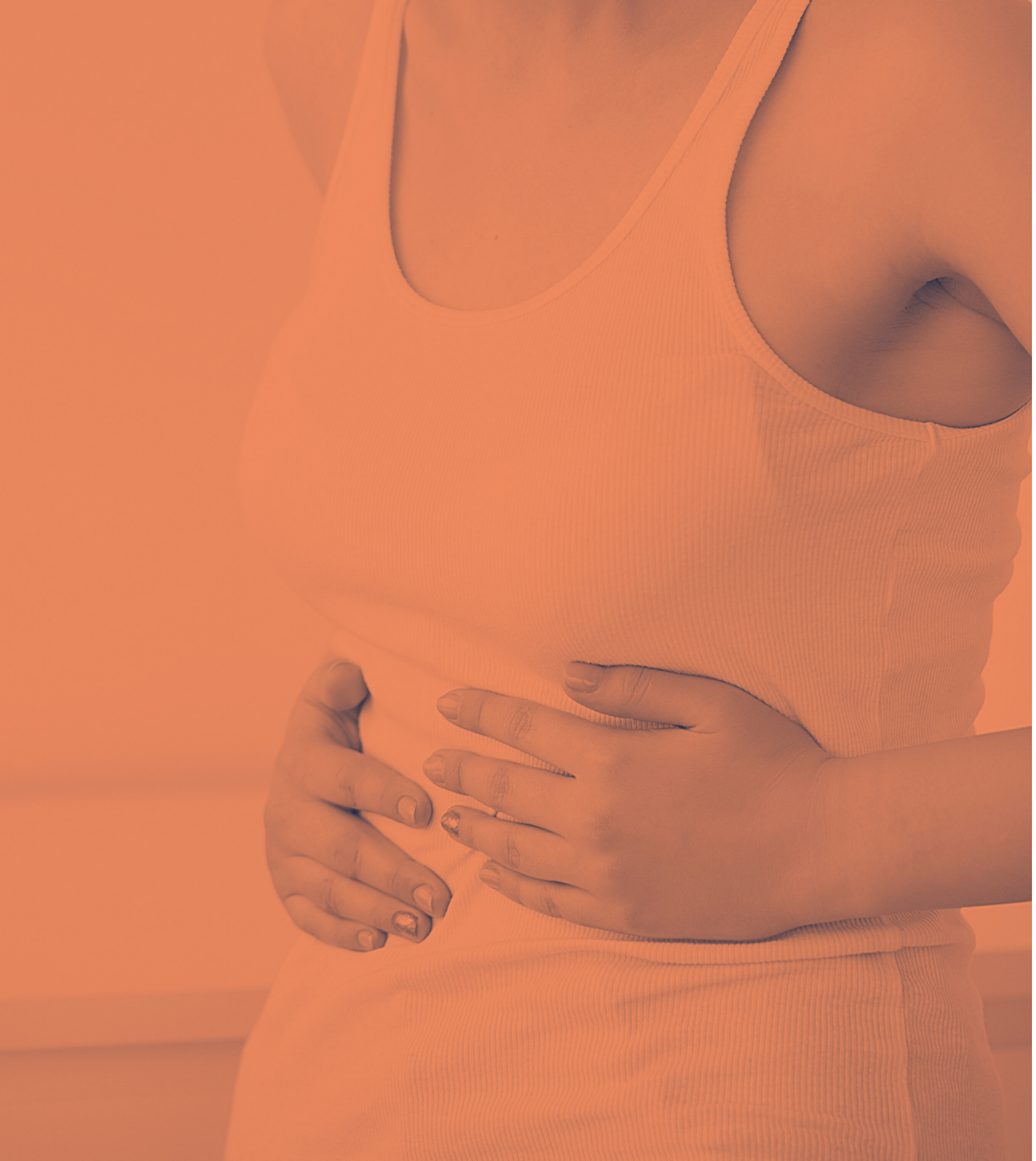

Ideas de comidas

Cuando tenemos diarrea en SII

(síndrome de intestino irritable)

experto SII & SIBO
smart pills

- **Acelgas con zanahoria y patata + pechugas de pollo a la plancha.**

- **Bol de canónigos y cherris + arroz blanco con tomate y huevo.**

- **Ensalada de rúcula, tomate, canónigos, atún, huevo duro y patata cocida.**

- **Hélices de garbanzo con espinacas rehogadas con zanahoria y semillas de lino.**

- **Puré de espinaca, zanahoria y patata (o ensalada) y pollo asado con patatas.**

- **Tortilla de patata (sin freír) con verduras asadas (calabacín, zanahoria, berenjena, patata, pimiento rojo...)**

- **Lenteja roja con patata y zanahoria y taquitos de pollo con ensalada.**

experto SII & SIBO