



VICTUS

Medical Nutrition Group

Rețete pentru IBS

20 Rețete pentru Sindromul
de Colon Iritabil



Nemes Levente, Dietetician Înregistrat

REȚETE PENTRU IBS

20 de rețete pentru Sindromul de Colon Irritabil

Nemes Levente

Dietetician Înregistrat

VICTUS Medical Nutrition Group

AVERTISMENT IMPORTANT ȘI DISCLAIMER

Acest ghid și rețetele incluse oferă informații generale și sugestii nutriționale concepute pentru a sprijini persoanele diagnosticate cu Sindromul de Colon Irritabil (IBS / Sindromul de Colon Irritabil).

IMPORTANT: Această carte NU ÎNLOCUIEȘTE consultul medical, diagnosticul, tratamentul sau colaborarea cu un dietetician sau medic specialist. Informațiile prezentate sunt de natură generală și se bazează pe principii nutriționale recunoscute internațional pentru gestionarea IBS, inclusiv principiile dietei low FODMAP.

Fiecare persoană cu IBS are toleranțe individuale diferite. Ceea ce funcționează pentru o persoană poate să nu fie potrivit pentru alta. Recomandăm cu tărie consultarea unui dietetician înregistrat sau a unui gastroenterolog pentru elaborarea unui plan nutrițional personalizat, adaptat simptomelor, istoricului medical și stilului de viață.

Autorul (Nemes Levente), VICTUS Medical Nutrition Group și editorul nu își asumă nicio responsabilitate pentru eventualele consecințe, reacții adverse sau rezultate obținute în urma aplicării informațiilor sau rețetelor din această carte. Utilizarea materialului se face pe propria răspundere.

Recomandare finală: Colaborarea cu un specialist este întotdeauna mai dezirabilă și mai sigură decât auto-administrarea oricărui regim alimentar.

INTRODUCERE

Sindromul de Colon Irritabil (IBS) este una dintre cele mai frecvente afecțiuni gastrointestinale funcționale, afectând aproximativ 10-15% din populația globală. Simptomele – balonare, dureri abdominale, diaree, constipație sau alternanța acestora – pot fi gestionate eficient printr-o alimentație atent aleasă.

Această colecție de 20 de rețete a fost elaborată de Nemes Levente, Dietetician Înregistrat, cu scopul de a oferi opțiuni practice, gustoase și, mai ales, prietenoase cu intestinul. Rețetele respectă principiile dietei low FODMAP (evitarea zaharurilor fermentabile în exces) în porții controlate, punând accent pe:

- Fibre solubile (ovăz, orez, morcov, dovlecel) – care formează un gel protector în intestin
- Proteine slabe ușor digerabile (pui, pește alb, ouă)
- Legume blânde cu conținut scăzut de FODMAP (morcov, dovlecel, cartof, castraveți)
- Fructe în porții sigure (căpșuni max. 100-120 g/zi)
- Evitarea declanșatorilor comuni: ceapă, usturoi, fasole uscată, lactate cu lactoză, grâu în exces, prăjeli

Fiecare rețetă include un „Sfat pentru IBS” care explică de ce ingredientul sau metoda de preparare este benefică. Porțiile sunt calculate pentru a respecta limitele low FODMAP, dar ascultați-vă corpul și ajustați după toleranța personală.

Sfat general: Mâncați regulat, porții mici, mestecați bine, hidratați-vă (2-2,5 L/zi) și combinați rețetele cu mișcare ușoară și gestionarea stresului.

CUPRINS

1. Terci de ovăz cu căpșuni
2. Omletă cu dovlecel și morcov
3. Supă cremă de morcov cu orez
4. Salată de orez cu castraveți și ouă
5. Pui la cuptor cu dovlecel și cartofi
6. File de cod la abur cu orez și morcov
7. Clătite din făină de orez cu căpșuni
8. Budincă de orez cu căpșuni
9. Salată de cartofi cu ouă și castraveți
10. Dovlecel umplut cu orez și ou
11. Orez prăjit cu morcov, dovlecel și ou
12. Supă de pui cu orez și morcov
13. Biscuiți din ovăz cu căpșuni
14. Cartofi copti umpluți cu ou și castraveți
15. Ciorbă ușoară de legume cu orez
16. Ouă posate pe pat de dovlecel ras
17. Pilaf de orez cu pui și morcov
18. Batoane energetice din ovăz și căpșuni
19. Orez dulce cu scortişoară și căpșuni
20. Legume la abur cu ou fiert și orez

REȚETE

Fiecare rețetă este concepută pentru a fi simplă, rapidă și sigură pentru persoanele cu IBS.

1. Terci de ovăz cu căpșuni

Porții: 1 porție | Timp de preparare: 10 minute

Ingrediente:

- 40 g fulgi de ovăz (fără gluten dacă este necesar)
- 200 ml lapte de orez sau apă
- 80-100 g căpșuni proaspete, tăiate
- 1 linguriță zahăr brun sau sirop de arțar (opțional)

Mod de preparare:

1. Pune fulgii de ovăz într-o cratiță mică împreună cu laptele de orez sau apa.
2. Fierbe la foc mic 5-7 minute, amestecând continuu până când terciul se îngroașă.
3. Adaugă căpșunile tăiate și îndulcitorul, amestecă delicat și lasă pe foc încă 1 minut.
4. Servește imediat, cald, eventual presărat cu puțină scorțișoară (cu moderație).

□ Sfat pentru IBS: Ovăzul este o sursă excelentă de fibre solubile beta-glucan, care calmează mucoasa intestinală și ajută la reglarea tranzitului. Porția de căpșuni respectă limitele low FODMAP.

2. Omletă cu dovlecel și morcov

Porții: 1 porție | Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- 2 ouă medii
- 100 g dovlecel, ras fin
- 50 g morcov, ras fin
- 1 lingură ulei de măsline
- Sare, piper proaspăt rășnit
- 1 linguriță pătrunjel proaspăt tocat (opțional)

Mod de preparare:

1. Bate ouăle într-un bol cu sare și piper.
2. Adaugă dovlecelul și morcovul ras, amestecă bine.
3. Încălzește uleiul într-o tigaie antiaderentă la foc mediu.
4. Toarnă compoziția și gătește 3-4 minute pe o parte, apoi întoarce sau pliază omleta.
5. Servește imediat cu pătrunjel.

□ Sfat pentru IBS: Dovlecelul și morcovul sunt legume cu conținut scăzut de FODMAP și bogate în vitamine. Ouăle oferă proteină de calitate, ușor digerabilă.

3. Supă cremă de morcov cu orez

Porții: 4 porții | Timp de preparare: 35 minute

Ingrediente:

- 600 g morcovi, curățați și feliați
- 80 g orez alb
- 1,2 L apă sau supă de pui clară (fără ceapă/usturoi)
- 2 linguri ulei de măsline
- Sare, piper, 1 frunză de dafin
- Pătrunjel proaspăt pentru servire

Mod de preparare:

1. Într-o oală, călește morcovii în ulei 3 minute.
2. Adaugă orezul, apa, sarea, piperul și dafinul.
3. Fierbe la foc mic 25 de minute până când morcovii și orezul sunt moi.
4. Scoate dafinul și pasează supa cu blenderul până devine cremă fină.
5. Servește caldă, presărată cu pătrunjel.

□ *Sfat pentru IBS: Morcovii sunt bogați în beta-caroten și fibre solubile. Orezul adaugă textură și carbohidrați ușor digerabili. Evită ceapa și usturoiul pentru a nu irita intestinul.*

4. Salată de orez cu castraveți și ouă

Porții: 2 porții | Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

- 150 g orez alb, fiert și răcit
- 2 ouă fierte tari, tăiate felii
- 1 castravele mediu, feliat subțire
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lingură oțet de mere diluat
- Sare, piper, mărar proaspăt

Mod de preparare:

1. Fierbe orezul conform instrucțiunilor, răcește-l complet.
2. Fierbe ouăle 8-9 minute, decojește și taie felii.
3. Taie castraveții în felii subțiri și pune-i într-un bol cu orezul.
4. Pregătește dressingul din ulei, oțet, sare și piper.
5. Amestecă salata cu dressingul, adaugă ouăle și mărarul. Servește rece.

□ *Sfat pentru IBS: Castraveții au conținut ridicat de apă și sunt foarte blânzi cu intestinul. Orezul și ouăle oferă sațietate fără a încărca digestia.*

5. Pui la cuptor cu dovlecel și cartofi

Porții: 2 porții | Timp de preparare: 45 minute

Ingrediente:

- 300 g piept de pui, tăiat în bucăți
- 200 g dovlecel, feliat rondele
- 200 g cartofi noi, tăiați în jumătăți
- 2 linguri ulei de măsline
- Sare, piper, rozmarin proaspăt
- 1 linguriță boia dulce (opțional)

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C.
2. Așază puiul, dovlecelul și cartofii într-o tavă de copt.
3. Stropește cu ulei, sare, piper, rozmarin și boia.
4. Coace 35-40 minute, amestecând o dată la jumătatea timpului.
5. Servește fierbinte, cu salată verde dacă este tolerată.

□ *Sfat pentru IBS: Puiul este o proteină slabă, ușor de digerat. Cartofii și dovlecelul sunt amidonoase și legume permise în porții moderate în dieta low FODMAP.*

6. File de cod la abur cu orez și morcov

Porții: 2 porții | Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- 300 g file de cod sau alt pește alb
- 150 g orez basmati sau alb
- 150 g morcov, juliennat
- 1 lingură ulei de măsline
- Sare, piper, lămâie (câteva picături)
- Pătrunjel proaspăt

Mod de preparare:

1. Fierbe orezul conform instrucțiunilor.
2. Pune peștele într-un steamer sau sită deasupra apei clocotite, cu morcovul alături.
3. Aburește 10-12 minute până când peștele se desprinde ușor cu furculița.
4. Condimentează cu sare, piper, ulei și câteva picături de lămâie.
5. Servește pe pat de orez cu morcov și pătrunjel.

□ *Sfat pentru IBS: Peștele alb este bogat în proteine și omega-3 antiinflamatoare. Aburirea păstrează nutrienții și este metoda cea mai blândă pentru digestie.*

7. Clătite din făină de orez cu căpșuni

Porții: 2 porții (6-8 clătite) | Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- 120 g făină de orez
- 1 ou
- 200 ml lapte de orez sau apă
- 1 linguriță ulei de măsline
- 80 g căpșuni, tăiate
- Puțin zahăr pudră (opțional)

Mod de preparare:

1. Amestecă făina de orez cu oul și laptele până obții un aluat fluid.
2. Încălzește o tigaie antiaderentă și unge ușor cu ulei.
3. Toarnă câte o polonic de aluat și prăjește clătitele 2 minute pe fiecare parte.
4. Servește cu căpșuni proaspete și puțin zahăr pudră.

□ *Sfat pentru IBS: Făina de orez este o alternativă excelentă la făina de grâu, fără gluten și ușor digerabilă. Clătitele sunt o opțiune veselă pentru micul dejun IBS-friendly.*

8. Budincă de orez cu căpșuni

Porții: 4 porții | Timp de preparare: 40 minute

Ingrediente:

- 150 g orez alb cu bob rotund
- 600 ml lapte de orez sau apă
- 50 g zahăr (sau după gust)
- 1 baton de vanilie sau esență de vanilie
- 150 g căpșuni proaspete
- Scorțișoară pentru servire

Mod de preparare:

1. Clătește orezul și pune-l la fiert cu laptele și vanilia.
2. Fierbe la foc mic 30-35 minute, amestecând frecvent, până devine cremă.
3. Adaugă zahărul la final și amestecă.
4. Toarnă în boluri individuale și lasă la răcit.
5. Servește cu căpșuni proaspete și scorțișoară.

□ *Sfat pentru IBS: Budinca de orez este un desert clasic românesc adaptat perfect pentru IBS. Orezul oferă energie constantă fără a fermenta în intestin.*

9. Salată de cartofi cu ouă și castraveți

Porții: 3 porții | Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- 500 g cartofi noi, fierți în coajă
- 3 ouă fierte tari
- 1 castravele mare, feliat
- 3 linguri iaurt grecesc fără lactoză sau ulei de măsline
- Sare, piper, mărar proaspăt
- 1 linguriță muștar (opțional, cu moderație)

Mod de preparare:

1. Fierbe cartofii până devin moi, răcește și taie cubulețe.
2. Fierbe ouăle, decojește și taie felii sau cuburi.
3. Amestecă cartofii, ouăle și castraveții într-un bol mare.
4. Pregătește dressingul din iaurt/ulei, sare, piper și mărar.
5. Amestecă salata cu dressingul și servește rece.

☐ *Sfat pentru IBS: Cartofii noi sunt amidon rezistent benefic pentru microbiom. Evită ceapa și usturoiul. Iaurtul fără lactoză este o opțiune sigură pentru majoritatea persoanelor cu IBS.*

10. Dovlecel umplut cu orez și ou

Porții: 2 porții | Timp de preparare: 50 minute

Ingrediente:

- 2 dovlecei medii
- 100 g orez fiert
- 2 ouă fierte, tăiate cuburi
- 50 g morcov ras
- 2 linguri ulei de măsline
- Sare, piper, pătrunjel

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 190°C.
2. Taie dovleceii în jumătate pe lungime și scoate miezul cu o lingură.
3. Amestecă orezul fiert cu ouăle, morcovul, sare, piper și pătrunjel.
4. Umple dovleceii cu compoziția și așază-i într-o tavă unsă cu ulei.
5. Coace 30-35 minute până când dovleceii sunt moi.

□ *Sfat pentru IBS: Dovlecelul este una dintre cele mai blânde legume pentru intestin. Umplutura de orez și ou oferă proteină completă și carbohidrați complecși.*

11. Orez prăjit cu morcov, dovlecel și ou

Porții: 2 porții | Timp de preparare: 20 minute

Ingrediente:

- 250 g orez fiert și răcit (de preferat din ziua precedentă)
- 1 morcov mic, juliennat
- 1 dovlecel mic, juliennat
- 2 ouă
- 2 linguri ulei de măsline
- Sare, piper, 1 linguriță sos de soia cu conținut scăzut de FODMAP (opțional)

Mod de preparare:

1. Încălzește uleiul într-o tigaie wok sau mare la foc mare.
2. Adaugă morcovul și dovlecelul, călește 3 minute.
3. Adaugă orezul rece și amestecă energic 2 minute.
4. Fă un spațiu în mijloc, sparge ouăle și amestecă rapid.
5. Condimentează și servește imediat.

□ *Sfat pentru IBS: Orezul prăjit este o modalitate rapidă de a folosi resturi. Legumele adăugate cresc volumul fără a adăuga FODMAP excesivi. Evită usturoiul și ceapa.*

12. Supă de pui cu orez și morcov

Porții: 4 porții | Timp de preparare: 50 minute

Ingrediente:

- 300 g piept de pui, tăiat cuburi
- 100 g orez
- 200 g morcov, feliat rondele subțiri
- 1,5 L apă
- Sare, piper, 2 frunze de dafin
- Pătrunjel proaspăt

Mod de preparare:

1. Pune puiul și apa la fiert, îndepărtează spuma.
2. Adaugă morcovul, orezul, sarea, piperul și dafinul.
3. Fierbe la foc mic 35-40 minute până când orezul și morcovii sunt moi.
4. Scoate dafinul, ajustează condimentele.
5. Servește fierbinte cu pătrunjel proaspăt.

☐ *Sfat pentru IBS: Supa de pui clară este un remediu tradițional pentru probleme digestive. Orezul și morcovul adaugă substanță fără a irita. Ideală în zilele cu simptome active.*

13. Biscuiți din ovăz cu căpșuni

Porții: 12 biscuiți | Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

- 150 g fulgi de ovăz
- 80 g făină de orez
- 60 g unt sau margarină fără lactoză, moale
- 50 g zahăr brun
- 1 ou
- 80 g căpșuni, tăiate mărunț

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C.
2. Amestecă ovăzul, făina, untul, zahărul și oul până obții un aluat omogen.
3. Incorporază căpșunile tăiate mărunț.
4. Formează 12 biluțe, aplatizează-le ușor pe o tavă cu hârtie de copt.
5. Coace 12-15 minute până devin aurii. Lasă să se răcească.

□ *Sfat pentru IBS: Biscuiții sunt o gustare practică și sigură. Ovăzul și căpșunile oferă dulceață naturală și fibre benefice. Porție recomandată: 2-3 bucăți.*

14. Cartofi copti umpluți cu ou și castraveți

Porții: 2 porții | Timp de preparare: 60 minute

Ingrediente:

- 2 cartofi mari de copt
- 2 ouă fierte, tăiate cuburi
- 1/2 castravele, feliat cubulețe
- 2 linguri iaurt fără lactoză sau ulei de măsline
- Sare, piper, mărar
- Puțin brânză fără lactoză rasă (opțional)

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C.
2. Coace cartofii întregi 45-50 minute până sunt moi.
3. Taie cartofii în jumătate, scoate puțină pulpă.
4. Amestecă pulpa cu ouăle, castraveții, iaurtul, sarea și piperul.
5. UMLE cartofii, pune din nou la cuptor 5-7 minute. Servește cald.

□ *Sfat pentru IBS: Cartofii copti sunt amidon rezistent excelent pentru sănătatea intestinului. Umplutura ușoară nu încarcă digestia.*

15. Ciorbă ușoară de legume cu orez

Porții: 4 porții | Timp de preparare: 40 minute

Ingrediente:

- 150 g orez
- 200 g morcov, feliat
- 150 g dovlecel, feliat
- 100 g cartof, cubulețe
- 1,8 L apă
- Sare, piper, pătrunjel, 1 frunză de dafin

Mod de preparare:

1. Pune toate legumele și apa la fiert cu dafinul.
2. După 10 minute, adaugă orezul.
3. Fierbe încă 20 de minute la foc mic.
4. Condimentează cu sare și piper.
5. Servește cu pătrunjel proaspăt tocat.

□ *Sfat pentru IBS: O ciorbă ușoară, fără ceapă sau fasole, perfectă pentru zilele cu balonare. Legumele alese sunt sigure și oferă vitamine esențiale.*

16. Ouă posate pe pat de dovlecel ras

Porții: 1 porție | Timp de preparare: 15 minute

Ingrediente:

- 2 ouă
- 150 g dovlecel, ras fin
- 1 lingură ulei de măsline
- Sare, piper
- 1 linguriță pătrunjel tocat

Mod de preparare:

1. Călește dovlecelul ras în ulei 4-5 minute până se înmoaie.
2. Condimentează cu sare și piper.
3. Într-o altă tigaie, fierbe apă cu puțin oțet.
4. Sparge ouăle în apă clocotită și poșează 3 minute.
5. Servește ouăle pe pat de dovlecel, presărate cu pătrunjel.

□ Sfat pentru IBS: Ouăle poșate sunt extrem de ușor de digerat. Dovlecelul oferă volum și fibre solubile fără a fermenta excesiv.

17. Pilaf de orez cu pui și morcov

Porții: 3 porții | Timp de preparare: 35 minute

Ingrediente:

- 250 g orez basmati
- 250 g piept de pui, cuburi mici
- 150 g morcov, juliennat
- 2 linguri ulei de măsline
- 500 ml apă fierbinte
- Sare, piper, 1 frunză de dafin

Mod de preparare:

1. Călește puiul în ulei 3 minute.
2. Adaugă morcovul și călește încă 2 minute.
3. Adaugă orezul, amestecă 1 minut.
4. Toarnă apa fierbinte, sarea, piperul și dafinul.
5. Acoperă și fierbe la foc mic 18 minute. Lasă 5 minute acoperit, apoi servește.

□ Sfat pentru IBS: Pilaf-ul este o mâncare tradițională adaptată: fără ceapă, cu porții controlate de legume. Orezul și puiul oferă energie și proteină de calitate.

18. Batoane energetice din ovăz și căpșuni

Porții: 8 batoane | Timp de preparare: 30 minute

Ingrediente:

- 200 g fulgi de ovăz
- 100 g căpșuni uscate sau proaspete pasate
- 60 g unt de arahide (fără zahăr adăugat, cu moderație) sau ulei de cocos
- 50 g miere sau sirop de arțar
- 1 ou
- 50 g făină de orez

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 175°C.
2. Amestecă toate ingredientele până obții un aluat compact.
3. Pune amestecul într-o tavă mică (20x20 cm) tapetată cu hârtie de copt.
4. Apasă bine și coace 18-20 minute.
5. Lasă să se răcească complet, apoi taie în 8 batoane.

☐ *Sfat pentru IBS: Batoanele sunt ideale pentru gustări pe fugă. Ovăzul și căpșunile oferă fibre și antioxidanți. Porție: 1 baton.*

19. Orez dulce cu scorțișoară și căpșuni

Porții: 3 porții | Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

- 150 g orez alb
- 400 ml lapte de orez sau apă
- 30 g zahăr
- 1/2 linguriță scorțișoară
- 100 g căpșuni, tăiate
- Puțină vanilie (opțional)

Mod de preparare:

1. Fierbe orezul cu laptele și vanilia 15 minute.
2. Adaugă zahărul și scorțișoara, amestecă.
3. Lasă la infuzat 5 minute.
4. Servește cald sau rece, cu căpșuni proaspete deasupra.

□ Sfat pentru IBS: Un desert simplu și reconfortant. Scorțișoara ajută la reglarea zahărului din sânge, iar căpșunile adaugă prospețime și vitamine.

20. Legume la abur cu ou fiert și orez

Porții: 2 porții | Timp de preparare: 25 minute

Ingrediente:

- 150 g orez fiert
- 100 g morcov, bastonașe
- 100 g dovlecel, bastonașe
- 100 g cartof, cubulețe mici
- 2 ouă fierte tari
- 1 lingură ulei de măsline, sare, piper

Mod de preparare:

1. Aburește legumele 8-10 minute până devin moi dar crocante.
2. Fierbe ouăle separat.
3. Aranjează orezul pe farfurie, adaugă legumele și ouăle tăiate.
4. Stropeste cu ulei de măsline și condimentează.
5. Servește imediat.

□ Sfat pentru IBS: O masă completă, echilibrată și foarte ușoară. Aburirea păstrează maximul de nutrienți și minimizează iritația intestinală.

NOTE FINALE

Vă mulțumim că ați ales această colecție de rețete de la VICTUS Medical Nutrition Group.

Gestionarea IBS este un proces continuu de descoperire a ceea ce funcționează pentru corpul dumneavoastră. Aceste rețete sunt un punct de plecare excelent, dar nu uitați:

- Țineți un jurnal alimentar pentru a identifica triggerii personali
- Reintroduceți alimente treptat sub supravegherea unui dietetician
- Combinați alimentația cu somn de calitate, mișcare și tehnici de relaxare
- Nu ezitați să solicitați ajutor profesional atunci când simptomele persistă

Pentru sfaturi personalizate, programe de nutriție sau consultații, contactați:
Nemes Levente - Dietetician Înregistrat
VICTUS Medical Nutrition Group

Vă dorim sănătate, echilibru și mese fără griji! ☐

© 2026 VICTUS Medical Nutrition Group. Toate drepturile rezervate.

Această carte este destinată uzului personal. Reproducerea sau distribuirea fără acord scris este interzisă.