

Rețete pentru IBS (colon iritabil)

20 de rețete low-FODMAP fără ceapă și usturoi, create de Nemes Levente, dietetician-nutriționist autorizat. Fiecare rețetă explică de ce ingredientele alese sunt blânde cu intestinul.

Nemes Levente
Dietetician-nutriționist autorizat
Victus Medical Nutrition Group
victusmed.ro

De ce contează alimentația în colonul iritabil

Sindromul de intestin iritabil (IBS) este una dintre cele mai frecvente afecțiuni digestive funcționale și afectează aproximativ 10–15% din populație. Balonarea, durerile abdominale, diareea, constipația sau alternanța lor nu apar din cauza unei leziuni la nivelul intestinului, ci a modului în care intestinul și sistemul nervos comunică între ele.

Alimentația este cel mai puternic instrument disponibil în IBS. Rețetele de mai jos respectă principiile dietei low-FODMAP — limitarea zaharurilor fermentabile care trag apă în intestin și produc gaz — în porții calculate să rămână în limitele sigure.

Principiile care stau la baza rețetelor

Fibre solubile, nu insolubile. Ovăz, orez, morcov, dovlecel și cartof formează un gel protector care calmează mucoasa și reglează tranzitul, spre deosebire de tărațele și cerealele integrale grosiere.

Proteine slabe, ușor digerabile. Pui, curcan, pește alb și ouă se digeră rapid și nu fermentează în intestin.

Legume blânde, în porții controlate. Morcov, dovlecel, cartof și castravete sunt sigure în cantitățile din rețete. În low-FODMAP cantitatea contează la fel de mult ca alimentul.

Fructe în porții sigure. Căpșunile rămân sub pragul FODMAP la aproximativ 100–120 g pe zi. Merele, perele și pepenele sunt printre cei mai frecvenți declanșatori.

Fără ceapă și usturoi. Sunt cei mai comuni declanșatori din bucătăria românească. Aroma se obține din ulei de măsline, ierburi proaspete, dafin și lămâie.

Mese mici și regulate. Porțiile mari și pauzele lungi între mese agravează simptomele independent de ce mănânci.

Cuprins

Mic dejun

1. Terci de ovăz cu căpșuni · 10 min · 1 porție
2. Omletă cu dovlecel și morcov · 15 min · 1 porție
3. Clătite din făină de orez cu căpșuni · 20 min · 2 porții (6–8 clătite)
4. Ouă poșate pe pat de dovlecel ras · 15 min · 1 porție

Supe și ciorbe

5. Supă cremă de morcov cu orez · 35 min · 4 porții
6. Supă de pui cu orez și morcov · 50 min · 4 porții
7. Ciorbă ușoară de legume cu orez · 40 min · 4 porții

Feluri principale

8. Pui la cuptor cu dovlecel și cartofi · 45 min · 2 porții
9. File de cod la abur cu orez și morcov · 30 min · 2 porții
10. Dovlecel umplut cu orez și ou · 50 min · 2 porții
11. Orez prăjit cu morcov, dovlecel și ou · 20 min · 2 porții

12. Pilaf de orez cu pui și morcov · 35 min · 3 porții

13. Legume la abur cu ou fiert și orez · 25 min · 2 porții

Salate și garnituri

14. Salată de orez cu castraveți și ouă · 25 min · 2 porții

15. Salată de cartofi cu ouă și castraveți · 30 min · 3 porții

16. Cartofi copti umpluți cu ou și castraveți · 60 min · 2 porții

Deserturi și gustări

17. Budincă de orez cu căpșuni · 40 min · 4 porții

18. Biscuiți din ovăz cu căpșuni · 25 min · 12 biscuiți

19. Batoane energetice din ovăz și căpșuni · 30 min · 8 batoane

20. Orez dulce cu scorțișoară și căpșuni · 25 min · 3 porții

Mic dejun

1. Terci de ovăz cu căpșuni

10 min

1 porție

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.

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 mai lasă pe foc 1 minut.
- 4 Servește imediat, cald, eventual cu puțină scorțișoară.

2. Omletă cu dovlecel și morcov

15 min

1 porție

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

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.

3. Clătite din făină de orez cu căpșuni

20 min

2 porții (6–8 clătite)

Sfat pentru IBS: Făina de orez este o alternativă excelentă la cea de grâu, fără fructani și ușor digerabilă. O opțiune de mic dejun care nu se simte ca o dietă.

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-o ușor cu ulei.
- 3 Toarnă câte un polonic de aluat și prăjește clătitele 2 minute pe fiecare parte.
- 4 Servește cu căpșuni proaspete și puțin zahăr pudră.

4. Ouă poșate pe pat de dovlecel ras

15 min

1 porție

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

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 cratiță, fierbe apă cu puțin oțet.
- 4 Sparge ouăle în apa care clocotește ușor și poșează-le 3 minute.
- 5 Servește ouăle pe patul de dovlecel, presărate cu pătrunjel.

Supe și ciorbe

5. Supă cremă de morcov cu orez

35 min

4 porții

Sfat pentru IBS: Morcovii sunt bogați în beta-caroten și fibre solubile, iar orezul adaugă carbohidrați ușor digerabili. Fără ceapă și usturoi, ca să nu irite intestinul.

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.

6. Supă de pui cu orez și morcov

50 min

4 porții

Sfat pentru IBS: Supa de pui clară este un sprijin real în zilele cu simptome active. Orezul și morcovul adaugă substanță fără a irita.

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 de minute, până când orezul și morcovii sunt moi.
- 4 Scoate dafinul și ajustează condimentele.
- 5 Servește fierbinte, cu pătrunjel proaspăt.

7. Ciorbă ușoară de legume cu orez

40 min

4 porții

Sfat pentru IBS: O ciorbă fără ceapă și fără leguminoase, potrivită pentru zilele cu balonare. Legumele alese sunt sigure și aduc vitaminele necesare.

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, împreună 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.

Feluri principale

8. Pui la cuptor cu dovlecel și cartofi

45 min

2 porții

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

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 Stropiște cu ulei și condimentează cu sare, piper, rozmarin și boia.
- 4 Coace 35–40 de minute, amestecând o dată la jumătatea timpului.
- 5 Servește fierbinte.

9. File de cod la abur cu orez și morcov

30 min

2 porții

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

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Fierbe orezul conform instrucțiunilor.
- 2 Pune peștele într-un aburitor sau într-o 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.

10. Dovlecel umplut cu orez și ou

50 min

2 porții

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

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, sarea, piperul și pătrunjelul.
- 4 Umple dovleceii cu compoziția și așază-i într-o tavă unsă cu ulei.
- 5 Coace 30–35 de minute, până când dovleceii sunt moi.

11. Orez prăjit cu morcov, dovlecel și ou

20 min

2 porții

Sfat pentru IBS: O modalitate rapidă de a folosi orezul rămas. Legumele adăugate cresc volumul fără a adăuga FODMAP în exces — atenție doar să eviți ceapa și usturoiul.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

- 1 Încălzește uleiul într-un wok sau într-o tigaie mare, la foc iute.
- 2 Adaugă morcovul și dovlecelul, călește-le 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.

12. Pilaf de orez cu pui și morcov

35 min

3 porții

Sfat pentru IBS: Un preparat tradițional adaptat: fără ceapă, cu porții controlate de legume. Orezul și puiul oferă energie și proteină de calitate.

INGREDIENTE

- 250 g orez basmati
- 250 g piept de pui, cuburi mici
- 150 g morcov, tăiat julien
- 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 mai călește 2 minute.
- 3 Adaugă orezul și amestecă 1 minut.
- 4 Toarnă apa fierbinte, sarea, piperul și dafinul.
- 5 Acoperă și fierbe la foc mic 18 minute. Lasă acoperit încă 5 minute, apoi servește.

13. Legume la abur cu ou fiert și orez

25 min

2 porții

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

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 încă ușor crocante.
- 2 Fierbe ouăle separat.
- 3 Aranjează orezul pe farfurie, adaugă legumele și ouăle tăiate.
- 4 Stropește cu ulei de măsline și condimentează.
- 5 Servește imediat.

Salate și garnituri

14. Salată de orez cu castraveți și ouă

25 min

2 porții

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

INGREDIENTE

- 150 g orez alb, fiert și răcit
- 2 ouă fierte tari, tăiate felii
- 1 castravete 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 și răcește-l complet.
- 2 Fierbe ouăle 8–9 minute, decojește-le și taie-le felii.
- 3 Taie castravetele în felii subțiri și pune-l 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.

15. Salată de cartofi cu ouă și castraveți

30 min

3 porții

Sfat pentru IBS: Cartofii răciți după fierbere formează amidon rezistent, benefic pentru microbiom. Iaurtul fără lactoză este o opțiune sigură pentru majoritatea persoanelor cu IBS.

INGREDIENTE

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

MOD DE PREPARARE

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

16. Cartofi copti umpluți cu ou și castraveți

60 min

2 porții

Sfat pentru IBS: Cartofii copti sunt o sursă bună de amidon rezistent, iar umplutura ușoară nu încarcă digestia.

INGREDIENTE

- 2 cartofi mari de copt
- 2 ouă fierte, tăiate cuburi
- ½ castravete, tăiat cubulețe
- 2 linguri iaurt fără lactoză sau ulei de măsline
- Sare, piper, mărar
- Puțină brânză fără lactoză rasă (opțional)

MOD DE PREPARARE

- 1 Preîncălzește cuptorul la 200 °C.
- 2 Coace cartofii întregi 45-50 de minute, până sunt moi.
- 3 Taie cartofii în jumătate și scoate puțin din miez.
- 4 Amestecă miezul cu ouăle, castravetele, iaurtul, sarea și piperul.
- 5 Umple cartofii, pune-i din nou la cuptor 5-7 minute și servește cald.

Deserturi și gustări

17. Budincă de orez cu căpșuni

40 min

4 porții

Sfat pentru IBS: Un desert clasic adaptat pentru IBS. Orezul oferă energie constantă fără a fermenta în intestin.

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 de minute, amestecând frecvent, până devine cremos.
- 3 Adaugă zahărul la final și amestecă.
- 4 Toarnă în boluri individuale și lasă la răcit.
- 5 Servește cu căpșuni proaspete și scorțișoară.

18. Biscuiți din ovăz cu căpșuni

25 min

12 biscuiți

Sfat pentru IBS: O gustare practică și sigură. Ovăzul și căpșunile aduc dulceață naturală și fibre solubile. Porție recomandată: 2–3 bucăți.

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 Încorporează căpșunile tăiate mărunț.
- 4 Formează 12 biluțe și aplatizează-le ușor pe o tavă cu hârtie de copt.
- 5 Coace 12–15 minute, până devin aurii. Lasă-le să se răcească.

19. Batoane energetice din ovăz și căpșuni

30 min

8 batoane

Sfat pentru IBS: Ideale pentru gustările pe fugă. Ovăzul și căpșunile oferă fibre și antioxidanți, în porții care rămân în limitele low-FODMAP. Porție: 1 baton.

INGREDIENTE

- 200 g fulgi de ovăz
- 100 g căpșuni pasate
- 60 g unt de arahide fără zahăr adăugat 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 (20×20 cm) tapetată cu hârtie de copt.
- 4 Apasă bine și coace 18–20 de minute.
- 5 Lasă să se răcească complet, apoi taie în 8 batoane.

20. Orez dulce cu scorțișoară și căpșuni

25 min

3 porții

Sfat pentru IBS: Un desert simplu și reconfortant. Scorțișoara adaugă aromă fără FODMAP, iar căpșunile aduc prospețime în porție sigură.

INGREDIENTE

- 150 g orez alb
- 400 ml lapte de orez sau apă
- 30 g zahăr
- ½ linguriță scorțișoară
- 100 g căpșuni, tăiate
- Puțină vanilie (opțional)

MOD DE PREPARARE

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

Întrebări frecvente despre IBS și dieta low-FODMAP

Ce înseamnă dieta low-FODMAP?

FODMAP este acronimul unor categorii de carbohidrați fermentabili care ajung nedigerati în colon, unde trag apă și sunt fermentați de bacterii, producând gaz și distensie. Dieta low-FODMAP le reduce temporar pe toate, apoi le reintroduce pe rând pentru a identifica exact ce declanșează simptomele la tine.

Cât timp trebuie ținută?

Faza de eliminare durează în mod normal 2-6 săptămâni — nu mai mult. Urmează faza de reintroducere, în care alimentele se testează pe rând, câte unul la 3 zile. Menținerea pe termen lung a restricției nu este recomandată: sărăcește microbiomul și nu aduce beneficii suplimentare.

Chiar trebuie să renunț la ceapă și usturoi?

În faza de eliminare, da — sunt printre cei mai puternici declanșatori și se ascund în aproape orice preparat gata făcut. Vestea bună: uleiul de măsline infuzat cu usturoi este permis, pentru că fructanii nu sunt solubili în grăsime. Aroma rămâne, FODMAP-urile nu.

Low-FODMAP înseamnă fără gluten?

Nu. Confuzia e frecventă pentru că grâul conține fructani, un tip de FODMAP. Problema nu este glutenul în sine, ci fructanii. Multe persoane cu IBS tolerează bine pâinea cu maia sau porțiile mici de grâu, dar nu tolerează o porție mare de paste.

Când trebuie să merg la medic?

Dieta nu este niciodată primul pas dacă apar semne de alarmă: sânge în scaun, scădere în greutate neintenționată, anemie, febră, simptome care încep după 50 de ani sau istoric familial de cancer colorectal ori boală inflamatorie intestinală. Acestea necesită investigații înainte de orice intervenție nutrițională.

Vrei un plan personalizat?

Rețetele din acest ghid sunt generale. Pentru un plan adaptat analizelor, vârstei și obiectivelor tale, programează o consultație.

Contact

Victus Medical Nutrition Group
Nemes Levente
Dietetician-nutriționist autorizat

victusmed.ro
victus@victusmed.ro
0740 645 785
Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 92, ap. 1/A, Târgu Mureș

Informații importante

Informațiile din această pagină au scop strict educațional și informativ. Nu înlocuiesc consultația medicală sau sfatul unui medic specialist. Diagnosticul de IBS se pune de către medic, după excluderea altor afecțiuni. Planurile alimentare sunt personalizate doar după evaluare individuală de către dieteticianul autorizat Nemes Levente.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro