



5

**Ricette Low FODMAP
per un Picnic che fa bene
anche alla pancia**

**Scopri come rendere il tuo picnic estivo
un momento di benessere senza compromessi.**



**1**

Insalata di Quinoa

Ingredienti

  per 2 persone

QUINOA	150g
AVOCADO MATURO	1
CETRIOLO	1
POMODORO MATURO	1
SUCCO DI LIMONE	1 LIMONE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	UN FILO
SALE E PEPE	QB
SEMI DI ZUCCA (OPZIONALE)	1 CUCCHIAIO





2

Wraps di Pollo con Hummus Low FODMAP

Ingredienti

 per 2 wraps

PIADINE INTEGRALI SENZA GLUTINE	2
PETTO DI POLLO	150g
HUMMUS LOW FODMAP (SENZA AGLIO)	2 CUCCHIAI
CAROTA	1
LATTUGA	1 FOGLIA
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	1 CUCCHIAIO
SALE E PEPE	QB



**3**

Insalata di Riso con Verdure Grigliate

Ingredienti

  per 2 persone

RISO BASMATI	150g
ZUCCHINA	1
PEPERONE ROSSO	1
MELANZANA	1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	QB
SALE E PEPE	QB
SUCCO DI LIMONE	1/2 LIMONE
ACETO BALSAMICO	1 CUCCHIAIO





4

Tabulé di Finocchi e Pomodorini

Ingredienti

 per 2 persone

FINOCCHIO GRANDE	1
POMODORINI CILIEGINI	10
PREZZEMOLO FRESCO TRITATO	1 CUCCHIAIO
SUCCO DI LIMONE	1 LIMONE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	QB
SALE E PEPE	QB





5

Smoothie al Mango e Zenzero

Ingredienti



per 1 persona

MANGO MATURO	1
RADICE DI ZENZERO FRESCO	1 PEZZO PICCOLO (CIRCA 1cm)
ACQUA FRIZZANTE	100 ML
GHIACCIO	QB

