

15 CIBI LOW FODMAP DA METTERE NEL CARRELLO NEL MESE DI MARZO

- Carote
- Ravanelli
- Spinaci
(in porzioni moderate,
fino a ½ tazza)
- Lattuga romana
- Patate dolci
(fino a 75g per porzione)
- Banane poco mature
- Fragole
- Uva
(in quantità moderate,
circa 10-15 acini per porzione)
- Limoni
- Clementine
(in porzioni moderate)
- Merluzzo
- Pollo
- Uova
- Semi di girasole
(senza sale,
in porzioni moderate)
- Noci pecan
(fino a 10 metà
per porzione)