

## 15 CIBI LOW FODMAP DA METTERE NEL CARRELLO NEL MESE DI FEBBRAIO

- Finocchio  
(in porzioni moderate)
- Zucchine  
(in porzioni moderate)
- Pastinaca
- Cavolo verza  
(in quantità limitata)
- Porri  
(solo la parte verde)
- Melagrana  
(in porzioni moderate,  
circa  $\frac{1}{4}$  di tazza)
- Pere  
(in porzioni piccole e  
non troppo mature)
- Kiwi
- Mandarini  
(in porzioni piccole)
- Mirtilli  
(in porzioni moderate)
- Orata
- Sogliola
- Semi di zucca
- Noci di macadamia  
(in porzioni piccole)