

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)