

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

- Ravanelli
- Lattuga romana
- Cavolo riccio
(in porzioni moderate)
- Rucola
- Crescione
- Lattuga iceberg
- Pollo
- Radicchio
- Patate dolci
(in porzioni moderate)
- Tacchino
- Kiwi
- Banane
(non troppo mature)
- Limoni
(in porzioni moderate,
circa 1 cucchiaino di succo
per porzione)
- Spigola
- Merluzzo