

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

- Carote novelle
- Ravanelli
- Zucchine chiare
- Cetrioli
- Germogli di soia (cotti)
- Pomodori ciliegino (in piccole quantità)
- Erba cipollina
- Patate novelle
- Lattuga romana
- Spinacino fresco (in piccole porzioni)
- Arance bionde (una per porzione)
- Fragole
- Kiwi verde
- Limoni
- Zenzero fresco