

14 CONTORNI LOW FODMAPS

Lunedì

Pranzo:
pomodorini confit

Cena:
ratatouille



Martedì

Pranzo:
insalata di rucola,
melograno e pinoli

Cena:
carote glassate



Mercoledì

Pranzo:
zucchine all'agro

Cena:
involtini di melanzane
e crema di noci



Giovedì

Pranzo:
spinaci ripassati
al peperoncino

Cena:
pomodori gratinati
con pangrattato
glutenfree



Venerdì

Pranzo:
insalata mista con
ravanelli

Cena:
zucchine grigliate con
timo e olio alla menta



Sabato

Pranzo:
pinzimonio di carote
e sedano

Cena:
zucca al forno



Domenica

Pranzo:
peperonata senza aglio

Cena:
pomodorini freschi,
erba cipollina
e sedano croccante



TIP: non utilizzare aglio e cipolla, l'erba cipollina e la parte verde del cipollotto o del porro sono invece consentiti