

15 CIBI E BEVANDE LOW FODMAP DA METTERE NEL CARRELLO NEL MESE DI **AGOSTO**



- Cetrioli
 - Zucchine
 - Fagiolini
 - Fragole
 - Rucola
 - Mirtilli
 - Anguria
 - Melone
 - Tè alla pesca senza zucchero
 - Acqua aromatizzata con fette di cetriolo, menta o lime
 - Salvia
 - Origano
 - Basilico
 - Dragoncello
 - Carne magra (pollo o tacchino)
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 