

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)