



## **15 CIBI LOW FODMAP DA METTERE NEL CARRELLO NEL MESE DI OTTOBRE**



- Zucca
- Zucchine
- Fagiolini
- Broccoli
- (in piccole quantità)
- Cavolo nero
- Melograno
- Fragole
- Cefalo
- Cernia
- Nasello
- Menta
- Timo
- Rosmarino
- Nocciole
- (in piccole quantità)
- Castagne

