

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

- Zucca
- Carote
- Peperoni
- Melanzane  
(in piccole quantità)
- Rucola
- Zucchine
- Fagiolini
- Melone
- Kiwi
- Melograno
- Prezzemolo
- Finocchietto
- Pesce spada
- Ricciola
- Alici