

15 CIBI LOW FODMAP DA METTERE NEL CARRELLO NEL MESE DI DICEMBRE

- Cavolo verza
(fino a 1 tazza cotto)
- Spinaci
(fino a 1 tazza crudo)
- Carote
- Rape
- Zucchine
- Pomodori
- Patate dolci
- Fagiolini
- Peperoni
(in quantità limitate)
- Mandarino
- Radicchio
(fino a 1 tazza crudo)
- Clementine
- Arance
(fino a 1 frutto medio)
- Kiwi
- Melograno
- Noci pecan
(fino a 10 noci)