

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

- Rapa
- Bietola
- Barbabietola rossa
- Porro
(solo la parte verde)
- Peperoni
(su sensibilità individuale)
- Finocchio
- Uva
- Arancia
- Mandarino
- Limone
- Dentice
- Sardina
- Sgombro
- Aneto
- Prezzemolo
- Liquirizia