

## 30 CIBI E BEVANDE LOW FODMAP DA METTERE NEL CARRELLO NEL MESE DI **MAGGIO**

- Carne di pollo
- Carne di tacchino
- Manzo magro
- Salmone
- Gamberi
- Uova
- Formaggio grana
- Formaggio pecorino
- Formaggio provolone dolce
- Latte di mandorla
- Gelato senza latte vaccino
- Kefir
- Kombucha
- Pasta di riso
- Amaranto
- Miglio
- Tapioca
- Polenta
- Banane
- Melone
- Limone
- Arancia
- Mandarino
- Barbabietola
- Carota
- Cetriolo
- Sedano
- Spinaci
- Zucchina gialla
- Tofu