

30 CIBI E BEVANDE LOW FODMAP DA METTERE NEL CARRELLO NEL MESE DI LUGLIO

- Zucchine
- Lattuga
- Spianci
- Peperoni
- Cetrioli
- Carote
- Pomodori
- Fagiolini
- Ravanelli
- Rucola
- Fragole
- Lamponi
- Mirtilli
- Kiwi
- Melone
- Uva
- Arance
- Limoni
- Lime
- Ananas
- Basilico
- Prezzemolo
- Timo
- Rosmarino
- Salvia
- Menta
- Suco di mirtilli
- Acqua aromatizzata alla menta e cetriolo
- Patate dolci
- Riso basmati
- Quinoa