

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

- Petto di pollo
- Petto di tacchino
- Manzo magro
- Salmone fresco
- Gamberetti
- Uova
- Formaggio cheddar stagionato
- Formaggio parmigiano
- Mozzarella di bufala
- Latte di cocco
- Gelato al cocco senza lattosio
- Kefir senza lattosio
- Kombucha
- Quinoa
- Riso basmati
- Grano saraceno
- Patate
- Banane mature
- Fragole
- Kiwi
- Lime
- Pomelo
- Uva
- Peperoni rossi
- Pomodori
- Ravanelli
- Finocchio
- Lattuga romana
- Zucchine verdi
- Seitan