



# FRUTTA E FODMAPS

Quale scegliere  
e quale evitare

## CONSENTITA

Banane  
Arance  
Limoni  
Mandarini  
Mirtilli  
Lamponi  
Fragole  
More  
Kiwi  
Melone

## DA EVITARE

Mele  
Pere  
Avocado  
Mango  
Fichi  
Cachi  
Susine  
Anguria  
Albicocche  
Pesche

TIP: evitare tutta la frutta disidratata  
come l'uvetta o i fichi secchi!