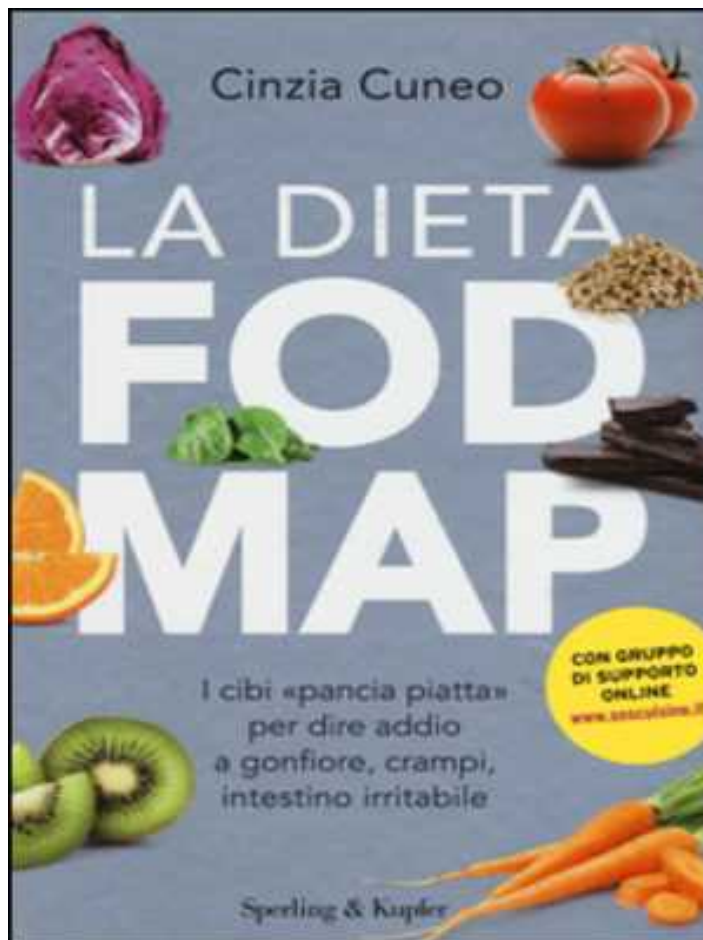


La dieta FODMAP PDF

Cinzia Cuneo



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta FODMAP. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Cinzia Cuneo
ISBN-10: 9788820061449
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3711 KB

DESCRIZIONE

L'alimentazione a basso contenuto di FODMAP - zuccheri difficili da digerire, contenuti in grano, latte, asparagi, soia, alcuni frutti e verdure, edulcoranti - è una delle poche diete scientificamente provate. Elimina gonfiore, crampi, stitichezza, sindrome dell'intestino irritabile in poche settimane, ed è indicata anche per i celiaci e per chi soffre di MICI (malattie infiammatorie croniche intestinali). Con questo libro scoprirete: come identificare ed evitare i cibi ricchi in FODMAP; quali alimenti possono sostituirli; come costruire un piano alimentare personalizzato grazie alle 100 ricette e alle 3 settimane di menu poveri in FODMAP ma ricchi di vitamine, minerali, acidi grassi essenziali.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

I cibi della dieta FODMAP per alleviare l'IBS ed un esempio di menù di una giornata low-FODMAP

QUI il sito di una mia paziente per ricette creative, sane e... low-FODMAP! *** *** *** Avevo parlato della dieta low-FODMAPs qualche mese fa (link qui): da allora ...

Dieta Fodmap per evitare meteorismo,dolore,gonfiore, sensazione di pesantezza, rallentamento del transito gastrointestinale e sindrome del colon irritabile.

LA DIETA FODMAP

[Leggi di più ...](#)