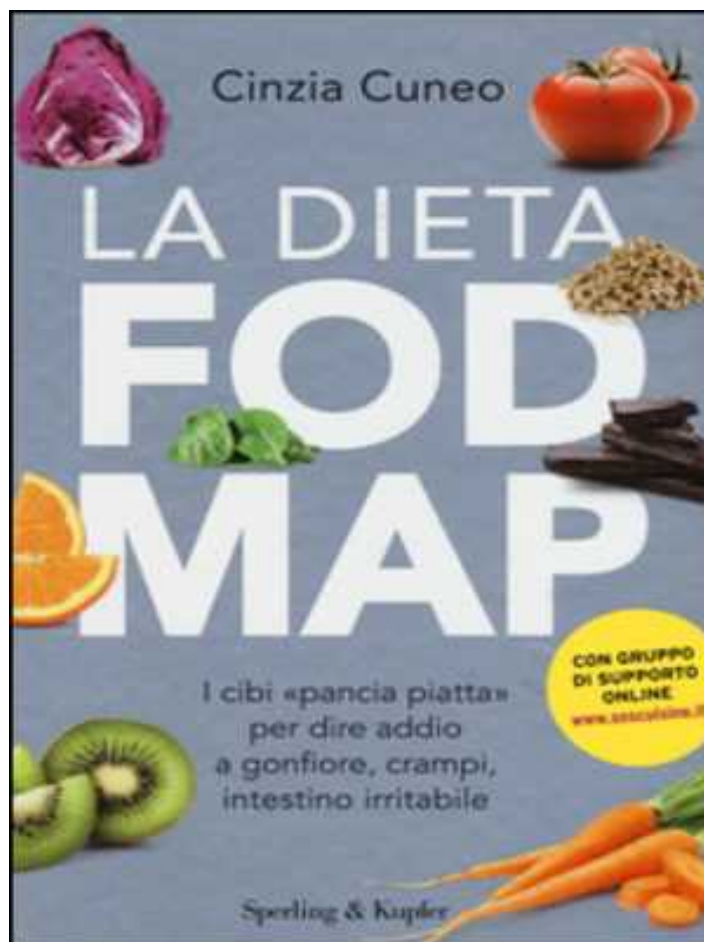


La dieta FODMAP PDF

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: 3246 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?

Che alimentazione seguire per convivere con il colon irritabile? Quali alimenti consumare e quali evitare? [Clicca per leggere una guida chiara e completa.](#)

n tantissimi mi state chiedendo informazioni e consigli sui FODMAP. Innanzitutto, che cosa sono? FODMAP è un acronimo che sta per "Fermentable ...

La sindrome del colon irritabile, più comunemente conosciuta con il termine colite, è un disturbo che interessa 1 persona su 3. Tra le cause principali: stress ...

LA DIETA FODMAP

[Leggi di più ...](#)