

Owoce i warzywa

zgodne z dietą low FODMAP

E	Z	S	B	S	V	K	A	W	G
Y	M	Z	C	Z	A	T	O	M	M
T	F	C	E	I	M	Ł	T	P	O
R	F	Z	R	E	A	K	A	K	E
U	R	Y	W	M	R	A	X	T	X
S	N	P	B	N	C	N	T	V	A
K	U	I	J	I	H	R	O	Z	Y
A	M	O	N	A	E	O	X	V	B
W	B	R	T	K	W	K	F	J	C
K	C	E	K	I	M	X	R	G	C
I	A	K	O	G	Ó	R	E	K	Z
Q	U	O	R	I	I	B	B	O	E
M	K	W	M	F	R	D	X	B	I

Znajdziesz wszystkie?

DUSG-2024-00072

12.03.2025

Statyk

copy:

🌸 Wiosna tuż za rogiem! 🌱

Świat budzi się do życia, a razem z nim na talerzach pojawia się coraz więcej świeżych owoców i warzyw. Wiosenne smaki to nie tylko radość dla podniebienia, ale też wsparcie dla zdrowia jelit! ❤️

Przygotowaliśmy dla Was wykreślankę, w której ukryliśmy nazwy owoców i warzyw zgodnych z dietą low FODMAP, typowe dla wiosennego sezonu. 🌱 Sprawdź, ile z nich uda Ci się odnaleźć! Które z nich będą pierwsze na Twoim talerzu?

Znajdź je wszystkie i podziel się w komentarzu, które z nich lubisz najbardziej! ⬇️

Źródło:
<https://enel.pl/enelzdrowie/dieta-i-odzywianie/dieta-low-FODMAP-co-mozesz-jesc-a-z-czego-lepiej-zrezygnowac>

Owoce i warzywa

zgodne z dietą low FODMAP

E	Z	S	B	S	V	K	A	W	G
Y	M	Z	C	Z	A	T	O	M	M
T	F	C	E	I	M	Ł	T	P	O
R	F	Z	R	E	A	K	A	K	E
U	R	Y	W	M	R	A	X	T	X
S	N	P	B	N	C	N	T	V	A
K	U	I	J	I	H	R	O	Z	Y
A	M	O	N	A	E	O	X	V	B
W	B	R	T	K	W	K	F	J	C
K	C	E	K	I	M	X	R	G	C
I	A	K	O	G	Ó	R	E	K	Z
Q	U	O	R	I	I	B	B	O	E
M	K	W	M	F	R	D	X	B	I

Znajdziesz wszystkie?

DUSG-2024-00072