

DIVERTICOLITE

Da evitare

- noci, nocciole, mandorle, pistacchi, arachidi, etc...
- semi di lino/papavero
- pomodori, melanzane, fichi, cetrioli
- kiwi,anguria,uva, melograno

Consigliati

- fibre solubili (es: piselli, fagioli, mele, carote, broccoli, patate, avena, orzo, segale)
- acqua