

IWONA WIERZBICKA

FODMAP

LISTA PRODUKTÓW



Copyright © Iwona Wierzbicka 2023

Tytuł: *FODMAP. Lista produktów*

Autor: Iwona Wierzbicka

Zdjęcia: depositphotos.com

E-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie, wykorzystywanie podczas wystąpień publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2023

SPIS TREŚCI



5 FODMAP – CO TO JEST?

8 CZYM JEST IBS?



11 CZYM JEST DIETA O NISKIEJ ZAWARTOŚCI FODMAP?

13 JAKIE PRODUKTY ZAWIERAJĄ FODMAP?