
Spis treści

Wstęp	9
Rozdział pierwszy Dylemat tarczycowy	21
Rozdział drugi Twoja tarczyca może cię zaskoczyć	39
Rozdział trzeci Najważniejsza przyczyna rozwoju choroby tarczycy	53
Rozdział czwarty Ukryte źródła jodu	71
Rozdział piąty Dieta uzdrawiająca tarczycę	101
Rozdział szósty Faza utrzymania	141
Rozdział siódmy Lista pokarmów i przygotowywanie posiłków	161
Rozdział ósmy Przepisy i plany posiłków	187
28-dniowy plan posiłków	188
Koktajle	194
Inne dania śniadaniowe	203
Salatki i wrapy	216
Zupy i gulasze	239
Dania główne	250
Dodatki i sosy	274
Desery	286

Rozdział dziewiąty	Pytania i odpowiedzi	291
Zakończenie		309
Listy zakupów		311
Przypisy		319
Podziękowania		335