

Spis treści



Zanim porozmawiamy o dobrej diecie	4
Choroba Hashimoto – jak może zmienić życie?	6
Jak organizm cię o niej informuje?	7
Kilka słów o diagnozie i leczeniu	8
Możesz mieć „tylko” hashimoto albo...	10
Zgodnie z najnowszą wiedzą	14
Co twojej tarczycy służy, a co wprost przeciwnie?	15
Bez glutenu, bez laktozy... Czy to ma sens?	17
To teraz będzie o jedzeniu	19
Dieta przeciwzapalna jest dla ciebie	20
Zasady, reguły i przyjemność z jedzenia	22
Zielona ewolucja, nie rewolucja	23
Nie tylko warzywami...	24
Czego może ci brakować	25
Niezbędnik na poprawę formy i nastroju	28
Kuchenne triki i zamienniki	29
Twój jadłospis na 4 tygodnie	32
Tydzień 1	34
Tydzień 2	58
Tydzień 3	82
Tydzień 4	106
Posiłki małe i duże, które w hasimoto ratują z opresji	130
Menu do zadań specjalnych	132
Na spadek formy	134
Na kiepski nastrój	140
Pomoc przy biegunkach	146
Przy zaparciach	152
Lista przepisów	158