

SPIS TREŚCI

O MNIE	6
WSTĘP	7
HASHIMOTO	9
PRZYCZYNY	10
OBJAWY	12
CO MOŻE WYWOŁAĆ HASHIMOTO?	13
DIAGNOSTYKA	14
RYZIKO ZWIĄZANE Z HASHIMOTO	16
JAK DZIAŁAMY W HASHIMOTO?	18
HASHIMOTO A CIĄŻA	19
DIETA W CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNEJ	23
PROTOKÓŁ AUTOIMMUNOLOGICZNY (AIP)	24
CO MOŻNA JEŚĆ, A CZEGO NIE MOŻNA – NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE	28
MIĘSO	28
RYBY I OWOCE MORZA	29
JAJA	31
WARZYWA	32
OWOCE	34
KISZONKI	35
INNE ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW	36
GRZYBY	37
TŁUSZCZE	38
PRZYPRAWY	39
NAJBARDZIEJ ODŻYWCZE PRODUKTY	40
ZAKAZANE PRODUKTY	41
GLUTEN – KASZE, ZBOŻA, PIECZYWO	41
ORZECHY, NASIONA	43
NABIAŁ	44
STRĄCZKI	45
CUKIER I SŁODYCZE	46
DROŻDŻE	47
PRODUKTY PRZETWORZONE	48
PRODUKTY ALERGIZUJĄCE I NIETOLEROWANE	49

NAPOJE – CO PIĆ, A CZEGO UNIKAĆ?.....	50
KAWA	51
HERBATA	52
NAPOJE TYPU LIGHT	52
KOLOROWE NAPOJE.....	53
SOKI WYCISKANE	53
SOKI, NEKTARY	53
ALKOHOL	53
ROZKŁAD I PROPOZYCJE POSIŁKÓW	54
AIP W DIECIE WEGETARIAŃSKIEJ	56
PROBLEMY, KTÓRE MOŻESZ NAPOTKAĆ.....	58
CIAĞLE JEM TO SAMO	58
STRACH PRZED ZJEDZENIEM CZEGOŚ ZAKAZANEGO	59
BRAK SPADKU WAGI	60
NIE MOGĘ PRZYTYĆ.....	62
NIE LUBIĘ MIĘSA	63
OCHOTA NA SŁODKIE	65
JAK ŻYĆ BEZ KAWY?.....	66
NASILIŁY SIĘ DOLEGLIWOŚCI	66
WYPADAJĄ MI WŁOSY.....	67
JEST MI ZIMNO	71
UCZUCIE CIĘŻKOŚCI PO POSIŁKU.....	72
CO, JEŚLI AIP NIE DZIAŁA?	74
NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W AIP	75
WPROWADZANIE I ZAKOŃCZENIE DIETY	76
DODATKOWE PORADY	77
CHLEB – CZYM GO ZASTĄPIĆ?	77
MYCIE WARZYW I OWOCÓW	79
KOSMETYKI BEZ CHEMII	81
AIP – LISTA ZAKUPÓW	83
STYL ŻYCIA	84
KONTAKT Z NATURĄ.....	84
RUCH	85
UNIKANIE STRESU	86

SEN	86
UZIEMIENIE	86
MORSOWANIE.....	87
POZYTYWNE MYŚLENIE	88
OD GŁOWY WSZYSTKO SIĘ ZACZYNA	88
CZY HASHIMOTO MOŻNA WYLECZYĆ?	95
LECZENIE.....	96
JAKIE JEST RYZYKO PODJĘCIA LECZENIA HORMONAMI?	97
CO JESZCZE JEST WAŻNE W LECZENIU?	99
SUPLEMENTACJA.....	100
JOD	102
TABLETKI ANTYKONCEPCYJNE.....	103
PRZEPISY.....	105
ŚNIADANIA	105
FASZEROWANE AWOKADO Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I KAPARAMI	106
KIEŁBASA SMAŻONA Z WARZYWAMI KORZENIOWYMI I CEBULĄ	107
DUSZONE WARZYWA Z WĘDZONĄ MAKRELĄ	108
TATAR Z DORSZA	109
BRUKSELKA DUSZONA Z BOCZKIEM I SZYNKĄ	110
PASZTET WIEPRZOWO-GRZYBOWY Z ŻURAWINĄ I GRZYBOWĄ KONFITURĄ.....	111
ROLADKI Z ŁOSOSIA WĘDZONEGO Z WARZYWAMI I SOSEM KOLENDROWYM.....	113
KREM JARZYNOWY Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM	114
SAŁATKA CEZAR Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM Z SOSEM ANCHOIS I SKWARKAMI.....	115
GRILLOWANY BURGER AJWEN Z BOCZKIEM.....	116
SAŁATKA ŚLEDZIOWO-BURACZKOWA.....	117
MINIKEBAB WIEPRZOWY Z SZASZŁYKAMI WARZYWNYMI	118
ZAPIEKANKA Z DYNI I MIĘSA	119
GOLONKA Z WOLNOWARU	120
PIECZONA POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA.....	121
PIERŚ DROBIOWA FASZEROWANA SZPINAKIEM Z SOSEM SZPINAKOWYM	122
ZUPA OGÓRKOWA (NA WYWARZE KOSTNYM).....	123
ZIMNE NÓŻKI PALEO	124
KREM Z CUKINII I KURCZAKA.....	125
PARÓWKI I WARZYWA	126
OBIADY	127

ŁOSOŚ SMAŻONY Z BURAKAMI Z SOSEM VINAIGRETTE	127
ROLADY WIEPRZOWE Z PUREE MARCHEWKOWO-ESTRAGONOWYM	128
IMBIROWY SCHAB Z MIKSEM MAKARONÓW WARZYWNYCH.....	130
ZUPA IMBIROWO-SZPINAKOWA Z KURCZAKIEM.....	131
SIEKANY TATAR Z WOŁOWINY	132
SCHAB DUSZONY Z WARZYWAMI W SZAŁWIOWYM MLEKU KOKOSOWYM.....	133
DORSZ ZAPIEKANY W POMIDORACH Z TYMIANKIEM, MŁODĄ KAPUSTĄ	134
ZE SKWARKAMI	134
WĄTROBA WIEPRZOWA Z PIECZONĄ DYNIĄ I SELEREM NACIOWYM	135
RYŻ Z KALAFIORA Z KURCZAKIEM DUSZONYM W MLEKU KOKOSOWYM,.....	136
Z POREM, CEBULĄ I IMBIREM	136
SZPINAKOWE CURRY Z INDYKA Z RYŻEM Z KALAFIORA	137
CIEŁĘCINA DUSZONA W SOSIE CYTRUSOWYM	138
MAKARON WARZYWNY Z SOSEM SZPINAKOWO-MIĘSNYM	139
PIECZONY HALIBUT NA MARYNOWANYCH BURAKACH Z SAŁATKĄ.....	140
ŻEBERKA Z DYNIĄ MAKARONOWĄ	141
GĘSINA Z WOLNOWARU NA SPAGHETII WARZYWNYM	142
KARKÓWKA WIEPRZOWA DUSZONA Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI Z WOLNOWARU	143
KREWETKI NA „RYŻU” Z KORZENIA PIETRUSZKI.....	144
SPAGHETTI BOLOGNESE NA MAKARONIE Z CUKINII.....	145
UDKA DROBIOWE GOTOWANE.....	146
WOLNO GOTOWANA WOŁOWINA	147
KOLACJE.....	148
ZUPA KASZTANOWA.....	148
PLACKI Z BATATÓW	149
BUDYŃ KASZTANOWO-KOKOSOWY.....	150
FRYTKI Z PIETRUSZKI.....	151
RISOTTO Z KALAFIORA.....	152
MIĘTOWA SAŁATA Z RYŻEM Z KALAFIORA.....	153
SAŁATKA OWOCOWA.....	154
PIECZONE WARZYWA.....	155
MAKARON Z CZARNEJ RZEPY I KALAREPY W SOSIE RYDZOWYM.....	156
ZUPA DYNIOWO-MARCHEWKOWA Z CYNAMONEM I IMBIREM	157
SPAGHETTI Z KREMOWYM SOSEM Z AWOKADO.....	158
SAŁATKA MAKARONOWA Z OGÓRKIEM	159
SAŁATKA JARZYNOWA Z SOSEM VINAIGRETTE Z AWOKADO	160

GRATIN Z BATATÓW W SOSIE KURKOWO-CEBULOWYM	161
PLANTANOWE PLACKI Z KAROBEM.....	162
CHLEBEK BANANOWY	163
KOKOSOWY PUDDING Z TAPIOKI Z PIECZONYM JABŁKIEM	164
SMOOTHIE JAGODOWO-BANANOWE ZE ŚMIETANKĄ KOKOSOWĄ.....	165
WARZYWNA MISA BUDDY	166
NALEŚNIKI KASZTANOWE.....	167
PODSUMOWANIE I CO DALEJ.....	168