

Lisa Ciciarello Andrews

DIETA NA NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



85 prostych przepisów
skutecznie łagodzących choroby autoimmunologiczne,
Hashimoto, stany zapalne i insulinooporność



DIETA NA
NIEDOCZYNNOŚĆ
TARCZYCY

Lisa Ciciarello Andrews

DIETA NA NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY



**85 prostych przepisów
skutecznie łagodzących choroby autoimmunologiczne,
Hashimoto, stany zapalne i insulinooporność**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Anna Kaszyc

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-250-1

Tytuł oryginału: *The Complete Thyroid Cookbook: Easy Recipes and Meal Plans for Hypothyroidism and Hashimoto's Relief*

Copyright © 2021 by Callisto Publishing LLC
First Published in English by Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy ani rekomendacji terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem specjalistą. Autor i Wydawca informują, że opisane w książce metody mogą mieć charakter alternatywny i w rozumieniu przepisów o prawach pacjenta mogą nie posiadać powszechnego potwierdzenia naukowego. Autor i Wydawca stanowczo odradzają rezygnację z leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną na rzecz treści opisanych w tej publikacji. Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z samodzielnego stosowania prezentowanych treści bez nadzoru medycznego.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywanie.pl

PRINTED IN POLAND

*Ta książka kucharska jest dedykowana mojej mamie,
Joanne Ciccirello.
Rzadko korzystała z przepisów,
ale zawsze trafiła w dziesiątkę.*



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	8
Część pierwsza	
Odżywianie dla zdrowia tarczycy	11
ROZDZIAŁ 1. Zrozumienie związku między tarczycą a dietą	13
ROZDZIAŁ 2. Plany posiłków i nie tylko	35
Część druga	
Przepisy wspomagające leczenie tarczycy	53
ROZDZIAŁ 3. Produkty podstawowe	55
ROZDZIAŁ 4. Śniadania i napoje	71
ROZDZIAŁ 5. Zupy i sałatki	85
ROZDZIAŁ 6. Posiłki roślinne	99
ROZDZIAŁ 7. Ryby i owoce morza	115
ROZDZIAŁ 8. Drób i mięso	133
ROZDZIAŁ 9. Słodkości i przekąski	151
Przelicznik miar	168
Źródła	169
Bibliografia	170
Podziękowania	171
O Autorce	172

Rozdział 1

ZROZUMIENIE ZWIĄZKU MIĘDZY TARCZYCĄ A DIETĄ



W niniejszym rozdziale omówimy najważniejsze funkcje tarczycy oraz pięć głównych przyczyn zaburzeń jej czynności. Przedstawimy badania, leki, suplementy i najczęstsze schorzenia tarczycy, a także inne choroby autoimmunologiczne, które mogą wpływać na jej funkcjonowanie. Na koniec omówimy różne zmiany w diecie, które mogą poprawić funkcjonowanie tarczycy i ogólny stan zdrowia.

Wszystko o tarczycy

Tarczyca to mały organ w kształcie motyla, który znajduje się z przodu szyi (u mężczyzn pod jabłkiem Adama). Tarczyca jest częścią układu hormonalnego i można ją porównać do małej elektrowni w twoim organizmie, która kontroluje metabolizm i regulację hormonów. Bierze też udział w ogólnym wzroście i rozwoju fizycznym, regulacji temperatury oraz rozwoju mózgu u niemowląt.

Tarczyca współpracuje z przysadką mózgową, która wytwarza hormon tyreotropowy (TSH). Przysadka mózgowa znajduje się w mózgu i komunikuje z tarczycą, aby ta wytwarzała i uwalniała odpowiednie hormony. Jeśli przysadka mózgowa nie funkcjonuje prawidłowo lub tarczyca jest w jakiś sposób zaburzona, wpłynie to na hormony tarczycy. Kiedy poziom TSH jest nie zrównoważony, wytwarzanych jest zbyt dużo lub zbyt mało niektórych hormonów, co powoduje zmiany w metabolizmie. Osoby z zaburzeniami czynności tarczycy mogą przybierać na wadze, jeśli tarczyca jest niedoczynna (tzw. niedoczynność tarczycy), lub tracić na wadze, jeśli tarczyca jest nadczynna (tzw. nadczynność tarczycy).

Dwa główne hormony tarczycy, T3 (trijodotyronina) i T4 (tyroksyna), są niezbędne do produkcji i regulacji epinefryny, znanej również jako adrenalina, hormonu odpowiedzialnego za dobre samopoczucie. Epinefryna pomaga kontrolować reakcje emocjonalne, takie jak strach, radość i podekscytowanie, a także odgrywa istotną rolę w metabolizmie i wzroście kości.

Jeśli lekarz podejrzewa, że coś jest nie tak z funkcjonowaniem tarczycy, może zlecić badanie poziomu hormonów tarczycy (w tym TSH), aby ustalić dalszy plan działania.

Co powoduje zaburzenia tarczycy?

Według Amerykańskiego Stowarzyszenia Tarczycy (American Thyroid Association) choroby tarczycy dotyczą 12% populacji Stanów Zjednoczonych, choć nawet 60% osób nie wie, że na nie cierpi. Choroby tarczycy występują pięć do ośmiu razy częściej u kobiet niż u mężczyzn, a ich liczba rośnie.

Naukowcy uważają, że w Stanach Zjednoczonych rośnie liczba chorób autoimmunologicznych (w których układ odpornościowy atakuje własne tkanki) i nieautoimmunologicznych tarczycy z kilku powodów. Stresujący tryb życia i złe nawyki, takie jak nadmierne spożywanie alkoholu, palenie tytoniu,

niewłaściwa dieta i brak ruchu, mogą zwiększać ryzyko nieautoimmunologicznych zaburzeń czynności tarczycy.

Kobiety mogą być bardziej narażone na choroby tarczycy, ponieważ doświadczają stresu związanego z ciążą i karmieniem piersią. W sytuacji stresowej tarczyca przechodzi w tryb oszczędzania energii, co powoduje zmęczenie i przyrost masy ciała.

Pięć głównych przyczyn zaburzeń czynności tarczycy to dziedziczność, nieprawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, zaburzenia równowagi flory bakteryjnej jelit, czynniki środowiskowe oraz niedobory żywieniowe. Występowanie chorób autoimmunologicznych tarczycy w rodzinie zwiększa ryzyko ich rozwoju. Naukowcy nie zidentyfikowali jeszcze konkretnego genu, ale uważają, że do zaburzeń czynności tarczycy może prowadzić kilka mutacji genetycznych. Wiadomo, że poziom hormonów regulujących pracę tarczycy jest częściowo uzależniony od uwarunkowań genetycznych. Przyjrzyjmy się bliżej tym głównym przyczynom.

Nieprawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego osłabionego przez inne choroby przewlekłe, zwiększa ryzyko wystąpienia autoimmunologicznej choroby tarczycy. Według artykułu Jorge’a Cárdenasa-Roldána *How Do Autoimmune Diseases Cluster in Families?* (Jak choroby autoimmunologiczne skupiają się w rodzinach?), schorzenia autoimmunologiczne mają tendencję do skupiania się w rodzinach, co nazywa się agregacją rodzinną, a to oznacza, że pewne cechy, zachowania lub zaburzenia stale pojawiają się w danej rodzinie. Chociaż czynniki środowiskowe mają wpływ na choroby tarczycy, genetyka może odgrywać znaczącą rolę.

Zaburzenia równowagi flory bakteryjnej jelit stanowią kolejną przyczynę autoimmunologicznych chorób tarczycy. Według Eleonore Fröhlich, jak można przeczytać w jej artykule *Microbiota and Thyroid Interaction in Health and Disease* (Interakcja mikrobioty i tarczycy w zdrowiu i chorobie), zmiany środowiska bakterii w naszych jelitach, znane jako mikrobiom jelitowy, są powiązane z chorobą Hashimoto, chorobą Gravesa-Basedowa, guzkami tarczycy i rakiem tarczycy. Jeśli wyściółka jelit jest uszkodzona, antygeny i inne reaktywne związki mogą przedostawać się do krwiobiegu i wywoływać reakcję immunologiczną.

Toksyny środowiskowe również mogą zaburzać funkcjonowanie tarczycy. Metale ciężkie, takie jak aluminium, ołów i rtęć, mogą uszkadzać hormony tarczycy. Pestycydy, substancje chemiczne zawarte w domowych środkach

czyszczących oraz toksyny występujące w dywanach, meblach i odzieży również mogą zwiększać ryzyko wystąpienia chorób tarczycy.

Produkty kosmetyczne także mogą zaburzać funkcjonowanie tarczycy. Produkty do pielęgnacji skóry, kosmetyki do makijażu i dezodoranty często zawierają toksyny, które są wchłaniane przez skórę. Związki występujące w produktach kosmetycznych, takie jak parabeny, zakłócają działanie układu hormonalnego, w tym tarczycy.

Niedobory składników odżywczych mogą również zwiększać ryzyko wystąpienia autoimmunologicznej choroby tarczycy. Tarczyca potrzebuje jodu do prawidłowego funkcjonowania. Modne jest stosowanie soli morskiej, ale niestety, nie zawiera ona jodu. Żelazo przekształca nieaktywny hormon tarczycy w jego aktywną formę. Niedobór żelaza jest najczęstszym niedoborem składników odżywczych na świecie.

Oprócz jodu i żelaza do produkcji hormonów tarczycy potrzebna jest miedź, a cynk i selen są niezbędne do przekształcania T4 i T3 w ich aktywne formy. Witamina D reguluje odpowiedź immunologiczną i jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania tarczycy.

FAQ: BADANIA, LEKI I SUPLEMENTY

Poniższe informacje nie mają na celu zastąpienia porady medycznej, ale służą jako przewodnik po kwestiach, które należy omówić z lekarzem.

Pytanie: O jakie badania należy poprosić lekarza?

Jeśli lekarz pierwszego kontaktu podejrzewa, że coś jest nie tak z tarczycą, zleci badanie krwi w celu sprawdzenia poziomu TSH. Jest to najlepszy sposób na wykrycie zaburzeń czynności tarczycy i należy go sprawdzać co roku.

Podwyższony poziom TSH sugeruje, że produkowanych jest zbyt mało hormonów tarczycy (niedoczynność tarczycy), natomiast obniżony poziom TSH sugeruje, że produkowana jest zbyt duża ilość tyroksyny (nadczynność tarczycy). Niski poziom TSH może

być również objawem poważnej choroby i niekoniecznie wskazuje na chorobę tarczycy. Inne badane hormony tarczycy to T4, T3 i poziom tyreoglobuliny.

Pytanie: Czy zaburzenia czynności tarczycy wpływają na płodność?

U kobiet mogą wystąpić nieregularne miesiączki lub bezpłodność, ponieważ obniżony poziom hormonów tarczycy może wpływać na owulację. Nadczynność tarczycy występuje rzadziej niż niedoczynność i dotyka około 1 na 100 osób w Stanach Zjednoczonych. Przed planowaniem rodziny należy skonsultować się z lekarzem, aby ustabilizować pracę tarczycy.

Pytanie: Jakie leki stosuje się w schorzeniach tarczycy?

Często przepisywanym lekiem na niedoczynność tarczycy jest lewotyroksyna, syntetyczna forma T4 (tyroksyny), dostępna pod nazwami handlowymi Synthroid, Levoxyl i Unithroid. Tirosint-SOL to płynna forma tyroksyny stosowana u pacjentów z trudnościami w połykaniu. Armour Thyroid jest wytwarzany ze świń i stosowany w leczeniu niedoczynności tarczycy lub raka tarczycy. Liotyronina, również stosowana w leczeniu niedoczynności tarczycy, to syntetyczny T3, dostępny pod nazwą handlową Cytomel.

Metimazol (Tapazole) jest stosowany w leczeniu nadczynności tarczycy i dezaktywacji gruczołu tarczycy. Jest również stosowany jako leczenie przed usunięciem gruczołu. TEPEZZA to lek podawany w infuzji, stosowany w leczeniu choroby oczu związanej z tarczycą.

Pytanie: Czy są jakieś pomocne suplementy, które warto rozważyć?

Suplementy diety nie są regulowane przez FDA i należy je stosować z ostrożnością. Zawsze należy omówić przyjmowanie suplementów z lekarzem. Oto kilka kwestii, na które należy zwrócić uwagę w przypadku suplementów:

- Według Amerykańskiego Towarzystwa Tarczycy (American Thyroid Association) suplementy zawierające jod, minerał

niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy, nie powinny przekraczać dawki 500 mikrogramów dziennie.

- Przeciwwutleniacz selen może być stosowany w chorobach tarczycy w celu zmniejszenia poziomu przeciwciół, ale zaleca się ostrożność, ponieważ suplementacja selenem jest powiązana z cukrzycą.
- Lekarz może zalecić suplementy witaminy D, ponieważ niedobór tej witaminy często występuje w przypadku chorób autoimmunologicznych, w tym zaburzeń czynności tarczycy.
- Suplementacja żelaza może być stosowana, jeśli lekarz stwierdzi jego niedobór.
- Suplementacja witaminą B₁₂ może być konieczna w przypadku osób cierpiących na nadczynność tarczycy.

Przed zażyciem suplementów zawsze skonsultuj się z lekarzem, dietetykiem lub farmaceutą.

Typowe zaburzenia tarczycy i objawy

Poniżej znajduje się przegląd typowych zaburzeń tarczycy.

Niedoczynność tarczycy

Słowo „hipo” oznacza niski poziom lub spadek. Na przykład hipoglikemia oznacza niski poziom cukru we krwi. Niedoczynność tarczycy (ang. *hypothyroidism*) definiuje się jako niską lub zmniejszoną czynność tarczycy i wiadomo, że spowalnia ona metabolizm, co skutkuje niepożądanym przyrostem masy ciała lub trudnościami z odchudzaniem. Choć niedoczynność tarczycy wiąże się z przyrostem masy ciała, może ona również mieć głęboki wpływ na serce. Niedoczynność tarczycy może powodować wysoki poziom cholesterolu, wysokie ciśnienie krwi i słabe skurcze mięśnia sercowego.

W przypadku niedoczynności tarczycy mogą występować zaparcia, suchość skóry, zmęczenie, zwiększona wrażliwość na zimno, suchość włosów lub ich wypadanie, ból lub osłabienie stawów i mięśni lub nieregularne cykle menstruacyjne. Niedoczynność tarczycy u dzieci może objawiać się słabym wzrostem, słabym rozwojem umysłowym i opóźnionym dojrzewaniem.

Choroba Hashimoto

Choroba Hashimoto to rodzaj niedoczynności tarczycy, w której bierze udział układ odpornościowy. W tej chorobie tarczyca jest atakowana i uszkodzana, przez co nie może produkować odpowiedniej ilości hormonów. Schorzenie to znane jest również jako autoimmunologiczne zapalenie tarczycy lub zapalenie tarczycy Hashimoto. Choroba Hashimoto dotyka około 5 na 100 osób w Stanach Zjednoczonych i jest najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy.

Schorzenie to występuje częściej u kobiet i jest zwykle diagnozowane w wieku od 40 do 60 lat, choć może pojawić się również u nastolatków lub młodych dorosłych. Występowanie w rodzinie niedoczynności tarczycy lub innych chorób autoimmunologicznych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, celiakia lub toczeń, zwiększa ryzyko wystąpienia choroby Hashimoto. Objawy choroby Hashimoto, takie jak zmęczenie, spowolnienie akcji serca lub przyrost masy ciała, mogą początkowo nie występować, a z czasem może pojawić się wole (powiększenie tarczycy).

Nadczynność tarczycy

Hiper jest przeciwieństwem hipo, co oznacza podwyższony, nadaktywny lub zwiększony. W przypadku nadczynności tarczycy gruczoł ten wytwarza nadmierne ilości hormonu tarczycy (tyroksyny), co może być równie szkodliwe jak jego niedobór. Nadczynność tarczycy może prowadzić do szybkiego lub nieregularnego bicia serca oraz niezamierzonej utraty wagi z powodu przyspieszonego metabolizmu. Inne typowe objawy to niepokój, drażliwość, problemy ze snem, zwiększony apetyt, zwiększona wrażliwość na ciepło, przerzedzenie lub łamliwość włosów, zmęczenie i bóle mięśni.

Choroba ta występuje częściej u kobiet i jest częściej diagnozowana u osób z nadczynnością tarczycy w rodzinie, cukrzycą typu 1 i niedokrwistością złośliwą (spowodowaną niedoborem witaminy B₁₂).

Choroba Gravesa-Basedowa

Choroba Gravesa-Basedowa jest najczęstszym typem nadczynności tarczycy i ma charakter autoimmunologiczny. W wyniku choroby Gravesa-Basedowa mogą powstawać guzki lub grudki w tarczycy. Chociaż guzki te mogą być niezłośliwe, potrafią powodować duszności lub trudności w połykaniu. Osoby starsze i palacze są bardziej narażone na chorobę Gravesa-Basedowa.

Osoba z chorobą Gravesa-Basedowa może doświadczać obrzęku tarczycy, znanego jako zapalenie tarczycy. To zapalenie powoduje wyciekanie hormonów tarczycy z gruczołu, co prowadzi do niedoczynności tarczycy, która może utrzymywać się przez 12 do 18 miesięcy lub stać się trwała. Nadmierne spożycie jodu może u niektórych osób prowadzić do nadczynności tarczycy. Jak na ironię, jod radioaktywny może być stosowany do zniszczenia tarczycy w celu normalizacji poziomu hormonów. W rezultacie może to prowadzić do niedoczynności tarczycy wymagającej dożywotniego leczenia farmakologicznego.

Rak tarczycy

Rak tarczycy występuje rzadziej, ale istnieje kilka różnych typów, które mogą prowadzić do niedoczynności lub nadczynności tarczycy. Podobnie jak inne schorzenia tarczycy, częściej występuje u kobiet w wieku 40-50 lat, podczas gdy u mężczyzn rak tarczycy może rozwinąć się w późniejszym wieku (60-70 lat). Początkowym objawem bywa guzek na szyi. Mogą wystąpić trudności w połykaniu, chrypka, obrzęk węzłów chłonnych w okolicy szyi lub ból, choć niektórzy nie odczuwają żadnych objawów.

Chociaż przyczyny raka tarczycy nie są znane, naukowcy uważają, że narażenie na promieniowanie stanowi czynnik ryzyka, podobnie jak obciążenie rodzinne. Przyczyną raka tarczycy mogą być mutacje genetyczne DNA.

Wole

Wole to powiększenie tarczycy, które najczęściej jest spowodowane niedoborem jodu. Wole może być również spowodowane zbyt dużą lub zbyt małą produkcją hormonów tarczycy lub guzem tarczycy. Małe wole często pozostaje niezauważone i nie zawsze wymaga leczenia. Jeśli wole jest duże, mogą wystąpić objawy, takie jak trudności w połykaniu, kaszel, chrypka i problemy z oddychaniem.

Chociaż wole może dotknąć każdego w każdym wieku, najczęściej występuje u kobiet i często obserwuje się je w czasie ciąży lub menopauzy. Wole może wystąpić w przebiegu choroby Hashimoto, choroby Gravesa-Basedowa, raka tarczycy i innych schorzeń związanych z zaburzeniami czynności tarczycy. Niektóre leki, takie jak amiodaron i lit, również zwiększają ryzyko wystąpienia wola, podobnie jak ekspozycja na promieniowanie. Leczenie wola polega na leczeniu schorzenia podstawowego.

Rozdział 4

ŚNIADANIA I NAPOJE



Jajecznicą z cukinią i cebulą z włoską przyprawą ●	72
Jogurt kokosowy z wiśniami i prażoną komosą ryżową ▲	73
Płatki owsiane z imbirem, pomarańczą, kurkumą i kokosem ▲	74
Frittata z chipotle, smażoną papryką i cebulą ●	75
Quiche ze szpinakiem i grzybami bez spodu ●	76
Smoothie z bananem i awokado ● ▲ ■	77
Granita truskawkowo-granatowa ● ▲ ■	78
Szakszuka ●	79
Owsiane przekąski śniadaniowe z wiśniami i kokosem ●	80
Smoothie z mango i imbiru ● ▲ ■	81
Naleśniki mokka z siemieniem lnianym ● ▲	82
Śniadaniowe zawijasy z sałaty i wołowiny ● ▲	83

Jajecznica z cukinią i cebulą z włoską przyprawą

DLA 4 OSÓB | CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

CZAS GOTOWANIA: 10 MINUT

30 MINUT | 5 SKŁADNIKÓW | ● PALEO

Cukinia i jajka tworzą potężną mieszankę w połączeniu z pikantną, przyjazną dla jelit cebulą. Ten przepis zgodny z dietą paleo dostarcza białka i błonnika przy minimalnej zawartości węglowodanów. Suszona mieszanka włoskich przypraw dodaje smaku bez sodu.

1 łyżka oliwy z oliwek extra
virgin

1 mała cebula, pokrojona
w kostkę

1 cukinia, pokrojona
w plasterki o grubości
1,5 cm i na ćwiartki

1 łyżeczka suszonej włoskiej
przyprawy

4 duże jajka

¼ szklanki wody

1. Na dużej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu.
2. Dodaj cebulę. Smaż przez 3 minuty.
3. Dodaj cukinię i smaż przez 2 minuty.
4. Posyp warzywa włoską przyprawą i wymieszaj, aby je równomiernie pokryła.
5. W małej misce wymieszaj jajka z wodą.
6. Dodaj jajka do mieszanki warzywnej, wymieszaj.
7. Zmniejsz ogień. Smaż przez 2-3 minuty lub do momentu, aż jajka będą gotowe. Zdejmij z ognia. Podawaj na gorąco.

Wskazówka kulinarna: Przed dodaniem jajek na patelnię można spryskać ją sprayem do smażenia, aby zapobiec przywieraniu.

Warianty: Zamiast (lub oprócz) włoskiej przyprawy można dodać płatków czerwonej papryki. Zamiast cukinii użyj żółtej dyni, a zamiast cebuli – czerwonej lub żółtej papryki.

W jednej porcji (½ szklanki): kalorie: 117;
tłuszcz ogółem: 8 g; sód: 76 mg;
węglowodany: 4 g; błonnik: 1 g; białko: 7 g

Jogurt kokosowy z wiśniami i prażoną komosą ryżową

DLA 2 OSÓB | CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

CZAS GOTOWANIA: 10 MINUT

30 MINUT | 5 SKŁADNIKÓW | ▲ EP

Technicznie rzecz biorąc, komosa ryżowa jest nasieniem, nie zawiera glutenu i ma wyższą zawartość białka oraz błonnika niż inne zboża. Po uprażeniu nabiera orzechowego smaku, dzięki czemu świetnie zastępuje granolę w jogurcie. Ponieważ komosa ryżowa zawiera naturalne saponiny, które nadają jej mydlany posmak, przed gotowaniem należy ją dobrze opłukać.

½ szklanki białej komosy
ryżowej, podzielonej na
dwie części, optukanej
i odsączonej
¼ łyżeczki mielonego imbiru
2 szklanki jogurtu kokosowego
1 szklanka niestodzonych
wiśni (rozrożonych),
podzielonych

1. Rozgrzej średnią patelnię na średnim ogniu.
2. Rozłóż komosę równomiernie na patelni i praż, często mieszając, aż komosa zacznie pękać. Zdejmij z ognia.
3. W małej miseczce wymieszaj imbir z jogurtem.
4. Wlej 1 szklankę jogurtu kokosowego do miseczki lub pucharku deserowego.
5. Dodaj 1 szklankę wiśni.
6. Na wiśniach ułóż połowę prażonej komosy ryżowej.
7. Powtórz kroki od 4 do 6, aby przygotować drugą porcję.

Wskazówka AIP/Paleo: Zastap komosę ryżową ½ szklanki niestodzonego suszonego kokosa, aby danie było zgodne z dietą AIP i Paleo.

Warianty: Zamiast imbiru spróbuj mielonego cynamonu. Zamiast wiśni użyj świeżych lub mrożonych borówek amerykańskich.

W jednej porcji (1 ½ szklanki): kalorie: 316;
tłuszcz ogółem: 10 g; sól: 47 mg;
węglowodany: 14 g; błonnik: 7 g; białko: 7 g



Lisa Ciciarello Andrews – dyplomowana dietetyczka kliniczna z wieloletnim doświadczeniem w poradnictwie i edukacji żywieniowej. Swoją karierę budowała w prestiżowym VA Medical Center, by następnie założyć poradnię Sound Bites Nutrition, w której na co dzień prowadzi warsztaty kulinarne i popularyzuje rzetelne informacje o odżywianiu. Jej wiedza opiera się na twardych dowodach naukowych i praktyce, co zdobyło pełne uznanie w środowisku medycznym.

**Czy wiesz, że ciągłe zmęczenie, mgła mózgowa i wahania wagi to sygnały, że twoja tarczyca woła o pomoc?
To, co masz na talerzu, może ten stan odmienić.**

Jeśli zdiagnozowano u ciebie chorobę Hashimoto lub inne zaburzenia hormonalne, z pewnością toniesz w gąszczu sprzecznych informacji. Eliminować gluten? A może zrezygnować z nabiału? Zamiast zgadywać, sięgnij po sprawdzone rozwiązanie.

Z tej książki dowiesz się, jak jedzenie bezpośrednio wpływa na choroby autoimmunologiczne i w jaki sposób możesz skutecznie złagodzić uciążliwe objawy. To unikalny, przełomowy poradnik, który nie narzuca jednego, sztywnego schematu żywieniowego. Autorka bezpiecznie przeprowadzi cię przez trzy najsukcesowniejse modele odżywiania: dietę Paleo, Protokół Autoimmunologiczny (AIP) oraz dietę eliminacyjno-prowokacyjną, wypełniając lukę między skomplikowaną wiedzą medyczną a codziennym przygotowywaniem posiłków.

Otrzymasz gotowe, praktyczne jadłospisy, precyzyjne listy zakupów oraz **85 prostych przepisów wspierających tarczycę**, które bez trudu przygotujesz w domu. Dzięki tej książce dieta przeciwwzapalna przestanie być tajemnicą. Nauczysz się rozpoznawać produkty wywołujące niepożądane dolegliwości. Przekonaj się, jak odpowiednie odżywianie może stać się twoim najsilniejszym sprzymierzeńcem i daj sobie szansę na odzyskanie energii oraz lepsze samopoczucie.

**Pożegnaj Hashimoto i problemy z tarczycą,
dzięki odpowiedniej diecie!**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

