

# BEZPŁATNE PRZEPISY NA ZDROWE POSIŁKI

Dla osób z hashimoto,  
insulinoopornością, słabymi  
włosami, jelitami oraz PCOS.

# WSTĘP

Większość osób chorujących na hashimoto boryka się z chaosem informacyjnym dotyczącym tego, w jaki sposób się odżywiać oraz jak jeść, aby chudnąć. W hashimoto podstawową zasadą jest stosowanie diety przeciwzapalnej, zbilansowanej oraz jeśli mierzysz się z nadwagą i brakiem sił, opartej na niskim indeksie glikemicznym. W ebooku tym znajdziesz przykładowy jadłospis jednodniowy, który pochodzi z naszych gotowych jadłospisów dla osób chorujących na hashimoto oraz insulinooporność. Dieta została przygotowana przez dietetyka klinicznego, w oparciu o wszystkie powyższe założenia. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat diety w hashimoto i insulinooporności, to na kolejnych stronach zostawiamy kilka cennych wskazówek! Ale najpierw przepisy!

Życzymy smacznego!  
Kamila i Lidia

# ŚNIADANIE

## SZAKSZUKA DYNIOWA:

E: 441,8 kcal; B: 26,03 g T: 27,21 g; W: 27,91 g

### SKŁADNIKI:

- Dynia - 143g (1/3 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 10g (1 łyżka)
- Jaja kurze całe - 165g (3 sztuki)
- Pietruszka, liście - 5g (1 łyżeczka)
- Pomidor - 300g (3 sztuki małe)
- Czosnek - 6g (1 ząbek)
- Papryka w proszku - 1g (1 szczypta)
- Sól biała - 2g (1 szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (1 szczypta)

### WYKONANIE:

1. Na oliwie podsmażyć pokrojoną w kostkę dynię.
2. Po około 5 minutach dodać, posiekany czosnek. Podsmażyć.
3. Następnie dodać pokrojone w kostkę pomidory. Dusić około 5 minut aż staną się miękkie.
4. Dodać przyprawy i przemieszać. Wbić jajka, przykryć pokrywką i podsmażać do momentu ścięcia białek.



# PRZEKAŚKA

## NALEŚNIKI Z KOKOSOWO-MALINOWYM NADZIENIEM:

E: 487 kcal; B: 11,98 g T: 21,27 g; W: 66,99 g

### SKŁADNIKI:

- Mąka gryczana - 45g (3 łyżki)
- Siemię lniane (len, nasiona) - 10g (1 łyżka)
- Płatki owsiane BEZGLUTENOWE - 10g
- Napój owsiany - 120g (1/2 szklanki)
- Cynamon w proszku - 1g (1 szczypta)
- Jogurt kokosowy - wegański z mleczka kokosowego - 80g (1/2 opakowania)
- Maliny, mrożone - 65g (1/2 szklanki)
- Wiórki kokosowe - 6g (1 łyżka)
- Oliwa z oliwek - 5g (1 łyżeczka)

### WYKONANIE:

1. Siemię lniane i płatki zalać wrzątkiem i poczekać około 10 minut.
2. Zblendować z mąką i mlekiem, cynamonem i szczyptą soli.
3. Smażyć na rozgrzanej patelni.
4. Połączyć jogurtem kokosowym i malinami, na górę posypać 1 łyżeczką wiórek kokosowych.
5. Możesz zamiast malin dodać borówki.



## POMIDOROWE LECZO Z KURCZAKIEM I DYNIĄ:

E: 570,30 kcal; B: 42,95 g T: 14,73 g; W: 74,31 g

### SKŁADNIKI:

- Piersz z kurczaka pojedyncza - 150g (2/3 sztuki)
- Pomidor - 200g (2 sztuki małe)
- Dynia - 143g (1/3 sztuki)
- Cebula - 50g (1/2 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 10g (1 łyżka)
- Czosnek - 6g (1 ząbek)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (1 łyżeczka)
- Ryż brązowy - 50g (1/2 woreczka)
- Papryka czerwona - 110g (1/2 sztuki)
- Cynamon w proszku - 1g (1 szczypta)
- Sól biała - 2g (1 szczypta)
- Pieprz biały - 1g (1 szczypta)

### WYKONANIE:

1. Dynię i paprykę pokroić w kostkę, a cebulę w krążki. Czosnek drobno posiekać.
2. Na rozgrzanej patelni podsmażyć cebulę z czosnkiem. Dodać pokrojoną pierś z kurczaka i smażyć około 10 minut.
3. Dodać dynię, paprykę i przyprawy. Podlać wodą tak aby woda była do 3/4 wysokości produktów.
4. Dusić około 15 minut. Następnie dodać pomidory i koncentrat. Dusić aż warzywa zmiękną.
5. Przyprawić cynamonem i podać z ryżem.



# KOLACJA

---

## SAŁATKA Z AWOKADO:

E: 307,09 kcal; B: 5,7 g T: 24,23 g; W: 19,29 g

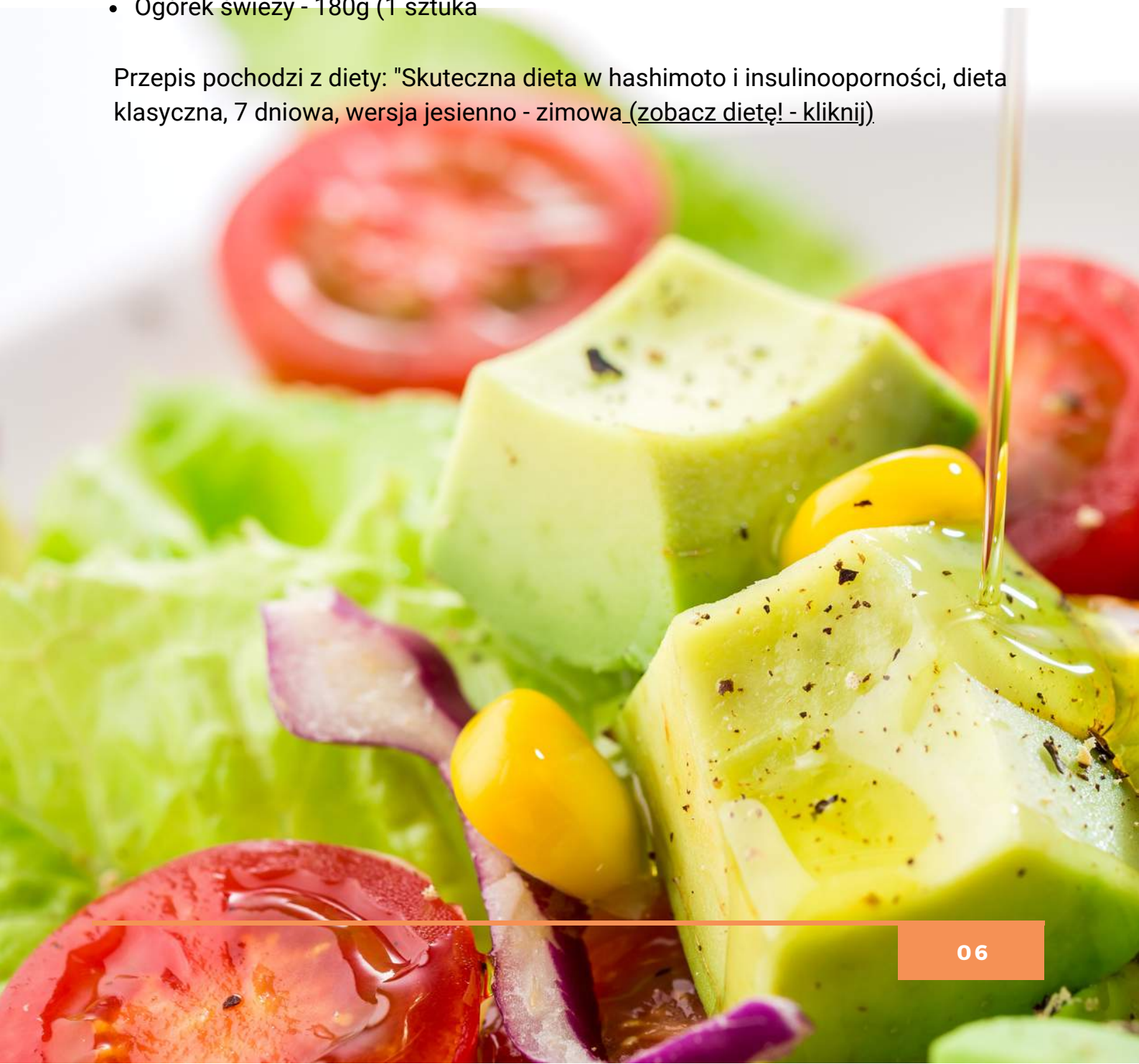
### SKŁADNIKI:

- Awokado - 90g (2/3 sztuki)
- Pomidor - 160g (1 sztuka)
- Mix sałat - 75g (3 garście)
- Oliwa z oliwek - 10g (1 łyżka)
- Ogórek świeży - 180g (1 sztuka)

### WYKONANIE:

1. Wymieszać ze sobą drobno pokrojone warzywa (sałatę, ogórka, pomidorki, awokado), skropić oliwą z oliwek.

Przepis pochodzi z diety: "Skuteczna dieta w hashimoto i insulinooporności, dieta klasyczna, 7 dniowa, wersja jesienno - zimowa ([zobacz dietę!](#) - kliknij).



# DIETA

**NIE ISTNIEJE JEDNA DIETA ODPOWIEDNIA DLA WSZYSTKICH CHORUJĄCYCH NA HASHIMOTO. JESTEŚ WYJĄTKOWA WIĘC POTRZEBUJESZ INDYWIDUALNEGO PODEJŚCIA**

Sprawdziłyśmy chyba wszystkie diety, które są polecane przy chorobach autoimmunologicznych. Wspólnym mianownikiem każdej zdrowej diety jest unikanie żywności wysoko przetworzonej, wyeliminowanie cukru i kwasów tłuszczowych trans. Włącz natomiast do diety żywność bogatą w składniki odżywcze, urozmaiconą i jak najbardziej przypominającą swoją pierwotną wersję. Po prostu prawdziwe jedzenie. Temat diety w Hashimoto jest bardzo szeroki. My polecamy przy Hashimoto **dieta przeciwzapalna**, czyli taką, która niweluje stany zapalne w organizmie, składa się m. in. z dobrych tłuszczów, dobrej jakości białka i warzyw.


Zanim zaczniesz wybierać rodzaj diety, liczyć kalorie, planować posiłki, powinnaś wiedzieć jakie są źródła nadwagi w Hashimoto oraz jakie są najczęściej popełniane błędy przez osoby chorujące. Najczęściej winę za nadprogramowe kilogramy zrzucamy tylko na sam fakt zachorowania na Hashimoto. A to nie jedyny powód, dlaczego tyjemy i trudno nam zrzucić wagę. Oprócz unormowania hormonów tarczycy, powinnaś przyjrzeć się swojemu stylowi życia, temu w jakich okolicznościach spożywasz posiłki i jak dużo czasu na to poświęcasz. Ważnym aspektem są również czynniki emocjonalne - jaki jest twój stosunek do jedzenia, jakie funkcje spełnia jedzenie w twoim życiu, jakie znaczenie mu przypisujesz, czy nie rozwiązujesz jedzeniem jakiś konfliktów emocjonalnych. Temat emocji to temat, któremu poświęciłyśmy [cały odrębny 4 tygodniowy kurs](#). Czasem odnalezienie źródła w głowie, daje największe efekty w drodze do zdrowienia.



# NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY

- OBCINANIE KALORII
- ELIMINACJA PRODUKTÓW
- MONODIETY
- RYGORYSTYCZNE DIETY
- GŁODÓWKI, DETOXY, POSTY
- ZAJADANIE
- BRAK BIAŁKA I TŁUSZCZY W DIECIE

## JAKIE FUNKCJE POWINNA PEŁNIĆ DIETA W HASHIMOTO?

- 
- ODŻYWIENIE TARCZYCY
  - WYCISZENIE UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO
  - ODPOWIEDNIO DOBRANA DIETA DO ZDIAGNOZOWANYCH ZABURZEŃ (SKUTECZNA FARMAKOTERAPIA)
  - ZAPOBIEGANIE POWSTAWANIU KOLEJNYCH CHOROÓB
  - STABILIZACJA WAGI
  - DOBRE SAMOPOCZUCIE

---

# PIERWSZE KROKI W DIECIE

TO, CO ZAWSZE POLECAMY JAKO PIERWSZY KROK, KTÓRY WARTO WPROWADZIĆ TO WYKLUCZENIE Z DIETY CUKRU, PSZENICY ORAZ MLEKA.

Nie musisz wykonywać żadnych testów na nietolerancje. Wystarczy, że wyeliminujesz te produkty na jakiś czas, przynajmniej na miesiąc i zobaczysz różnicę w swoim samopoczuciu. Od schudnięcia po pozbycie się mgły mózgowej. Po tym czasie wprowadź je z powrotem do diety i zauważ jak twoje ciało na nie reaguje.

Prawdopodobnie nie będziesz chciała do nich wracać. Pamiętaj, aby nie wprowadzać wykluczeń na własną rękę. Skontaktuj się z dobrym dietetykiem, który zbilansuje ci dietę.

## MODEL ŻYWIENIA W HASHIMOTO

### ZACZNIJ OD PODSTAW!

- BRAK PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI
- BRAK CUKRU W FORMIE NIENATURALNEJ
- BRAK KWASÓW TŁUSZCZOWYCH TRANS
- ŻYWNOŚĆ BOGATA W SKŁADNIKI ODŻYWCZE
- ŻYWNOŚĆ UROZMAICONA
- SPORA ZAWARTOŚĆ WITAMIN I MINERAŁÓW



---

# CZY HASHIMOTO MOŻNA WYLECZYĆ DIETĄ?



Jest to jedno z najczęściej zadawanych pytań na naszych szkoleniach czy webinarach. Jednym z elementów, które mogą doprowadzić cię do remisji choroby, jest odpowiednia dieta. Według nas, jest to kluczowy krok, który musisz podjąć, aby zacząć zdrowieć. Najprawdopodobniej podczas diagnozy usłyszałaś, że z hashimoto nic się nie da zrobić, wystarczy brać tylko leki, jeśli masz niedoczynność lub nadczynność, a do objawów możesz się przyzwyczaić. Stan wiedzy na dziś jest taki, że hashimoto nie można wyleczyć. Można natomiast doprowadzić do remisji, czyli do sytuacji, kiedy nie będziesz odczuwała objawów choroby, a niektóre osoby, nie będą musiały przyjmować sztucznych hormonów. Lidka od paru lat nie przyjmuje hormonów.

Większość osób chorujących na hashimoto boryka się z chaosem informacyjnym dotyczącym tego, w jaki sposób się odżywiać oraz jak jeść, aby chudnąć. W odpowiedzi na Twoje potrzeby powstał ten ebook oraz ebook ["Dieta w hashimoto" razem z gotowymi jadłospisami](#). Mają one pomóc Ci zrozumieć, jak zmienić swoje nawyki, aby stały się częścią naszego życia, a nie trudnym obowiązkiem. W hashimoto podstawową zasadą jest stosowanie diety przeciwzapalnej, zbilansowanej oraz jeśli mierzysz się z nadwagą i brakiem sił, opartej na niskim indeksie glikemicznym.



---

## DLACZEGO DIETA PRZECIWZAPALNA I Z NISKIM INDEKSEM GLIKEMICZNYM?

- **Wiele badań pokazuje, że dieta przeciwzapalna jest najlepszą dietą dla osób z chorobami automimmunologicznymi.**
- **Posiłki z niskim indeksem glikemicznym regulują poziom insuliny we krwi.**
- **Połączenie tych dwóch elementów daje efekty w postaci lepszego samopoczucia.**
- **Taka dieta pomoże Ci w utracie zbędnych kilogramów.**
- **Dieta przeciwzapalna wspiera wyciszanie objawów Hashimoto.**
- **Dzięki tej diecie poczujesz więcej energii.**
- **Zauważysz postępy w jakości snu.**
- **Będziesz syta i nie będziesz podjadać.**

Dzięki tej diecie pozbyliśmy się większości objawów choroby, nie jesteśmy zmęczone, wysypiamy się, poprawiła się jakość snu. W połączeniu z lekkim deficytem kalorycznym (5-10%) uzyskałyśmy efekty w postaci utraty kilogramów, pozbyliśmy się nadmiaru wody, a nasze wyniki glukozy i insuliny znacznie się poprawiły.

To, za co najbardziej cenimy dietę przeciwzapalną, to fakt, że nie wymaga od nas radykalnej zmiany nawyków i wprowadzania do diety wykluczeń dużych grup pokarmowych. Przez wiele lat testowałyśmy na sobie różne diety, łącznie z tymi najbardziej rygorystycznymi i dziś wiemy, że najważniejsze jest zdrowe podejście. Dieta ma być elementem Twojego stylu życia i nie możesz poświęcać jej całej swojej uwagi. Ta dieta w kluczowy sposób wpłynęła na poprawę naszych wyników badań.



Wiele osób chorujących na hashimoto, chce szybko schudnąć i to stanowi dla nich jedyny cel wprowadzenia diety. Niestety popełnia przy tym wiele błędów. Najczęściej popełnianymi błędami są: zbyt niska kaloryczność, wykluczanie dużych grup pokarmowych, monodiety, stosowanie głodówek i detoksów oraz emocjonalny stosunek do jedzenia.

Skuteczna dieta w hashimoto to taka, która przede wszystkim odżywi tarczycę, doprowadzi ją do równowagi, wyrówna hormony i wyciszy stan zapalny w organizmie. To wszystko spowoduje, że poczujesz się lepiej, pozbędziesz się objawów i oczywiście schudniesz.

Natomiast jeśli chcesz przytyć, to możesz to zrobić właśnie odpowiednią dietą. Ale podobnie, jak w przypadku osób, które chcą schudnąć, musisz najpierw odżywić tarczycę i wyciszyć stany zapalne.

---

# POZNAJ NASZE DIETY:

**JEŚLI NIE WIESZ, JAK SKOMPONOWAĆ PRAWIDŁOWO SWOJĄ DIETĘ, SKORZYSTAJ Z NASZYCH GOTOWYCH JADŁOSPISÓW!**

- **DIETA DLA OSÓB Z HASHIMOTO I INSULINOOPORNOŚCIĄ**
- **DIETA KLASYCZNA CAŁOROCZNA**
- **DIETA KLASYCZNA JESIEŃ ZIMA**
- **DIETA NA ZDROWE WŁOSY (DLA OSÓB Z NISKIM ŹELAZEM)**
- **DIETA NA ZDROWE JELITA**
- **DIETA NA POLICYSTYCZNE JAJNIKI**

## **ZAŁOŻENIA NASZYCH JADŁOSPISÓW:**

- Dieta przeciwzapalna, mająca na celu uregulowanie pracy tarczycy oraz unormowanie gospodarki węglowodanowo-cukrowej
- Oparta na niskim indeksie glikemicznym
- Ekonomiczna i prosta w przygotowaniu
- Redukcja i stabilizacja wagi
- 4 posiłki
- Kaloryczność 1800 kcal
- Jadłospisy 7 i 14 - dniowe
- Wersja klasyczna (z mięsem i rybami), wegetariańska oraz wegańska
- Jadłospisy w wersji całorocznej oraz sezonowe
- Dodatek: jak podnieść kaloryczność diety (jeśli masz zapotrzebowanie na więcej kalorii).
- Różnorodność - każda z diet ma całkiem inne przepisy, możesz je dowolnie łączyć

**PRZECZYTAJ WIĘCEJ O NASZYCH GOTOWYCH  
JADŁOSPISACH (KLIKNIJ!)**

---

# EBOOK "DIETA NA HASHIMOTO"



Nasze jadłospisy są częścią ebooka "Dieta na hashimoto". Co znajdziesz w ebooku:

- Gotowy jadłospis na 7 lub 14 dni w wersji klasycznej (mięso oraz ryby), wegetariańskiej lub wegańskiej
- Czy istnieje jedna dieta w hashimoto?
- Jakie założenia powinna spełniać zdrowa dieta dla osób z hashimoto i insulinoopornością?
- Jakie są objawy insulinooporności?
- Wskazówki od czego zacząć wprowadzanie zmian, aby dieta nie była kolejną presją.
- Złote zasady zdrowego życia w hashimoto i insulinooporności.
- Zasady diety przeciwzapalnej.
- Alergie pokarmowe i nietolerancje.
- Gluten i nabiał, czy są Twoimi największymi wrogami?
- Emocjonalny stosunek do jedzenia, czyli nie tylko to co jesz ma znaczenie w zdrowym odżywianiu.
- Sposoby na obniżenie indeksu glikemicznego.

---

# MAMY DLA CIEBIE PREZENT!



JEŚLI SPODOBAŁY CI SIĘ NASZE PRZEPISY, TO ZAPRASZAMY CIĘ DO SKORZYSTANIA Z NASZYCH DIET, PRZYGOTOWANYCH PRZEZ DIETETYKA KLINICZNEGO. MAMY DLA CIEBIE PREZENT:

-30%

NA WSZYSTKIE NASZE DIETY

KODEM: JESIENNA30

(KLIKNIJ!)

---

# JEŚLI NIE RADZISZ SOBIE Z OBJAWAMI CHOROBY - MOZEMY CI POMOC!

*Lidia*

*Kamila*



**W niniejszym ebooku  
zawarliśmy tylko  
część tego, czego  
uczymy i jak  
pomagamy.**

Tematem Hashimoto zawodowo zajmujemy się od lat. Zawodowo zajmujemy się wspieraniem ludzi w zmianie, zwłaszcza w chorobie. Jesteśmy dyplomowanymi life coachami oraz trenerkami procesów zmian. Pracujemy z grupami oraz indywidualnie. Same zostałyśmy zdiagnozowane kilkanaście lat temu.

Docieramy do najlepszych specjalistów w Polsce (lekarzy endokrynologów, ginekologów, diabetologów, dietetyków, trenerów personalnych, seksuologów, psychologów, fizjoterapeutów i wielu innych). Dziś czujemy się dobrze, chociaż choroba Hashimoto wymaga od nas ciągłej uważności, aby tego nie stracić. To oznacza, że nie tylko wiemy o czym mówimy, ale również wiemy, jak o tym mówić. Wokół Hashimoto narosło wiele mitów i niedopowiedzeń, dlatego postanowiłyśmy rozwiewać je, opierać się na rzetelnych źródłach i wyprowadzać osoby chore z chaosu, w którym się znalazły.

Dajemy im konkretne informacje oraz pokazujemy, jak krok po kroku, zacząć zdrowieć. Wiemy jak to zrobić! Chcemy dać innym nadzieję i pokazywać, że z tą chorobą można żyć świetnie, bez objawów, a wielu przypadkach lepiej niż przed chorobą. My żyjemy dziś z tą chorobą w dużo większym komforcie niż kiedyś, bo nie odczuwamy tak dotkliwie jej objawów. Lidka, w procesie swojej zmiany, dziś już nie przyjmuje hormonów.

Katalog szkoleń znajdziesz na kolejnych stronach.

# POZNAJ NASZE TOPOWE SZKOLENIA, DZIĘKI KTÓRYM WIELE KOBIET ZACZĘŁO ZDROWIEĆ!

Jeśli sumiennie je zrealizujesz, odzyskasz radość życia, siłę i wiarę, że z chorobą da się dobrze żyć! Z naszych szkoleń skorzystało już ponad 65 tysięcy chorujących. Kliknij na obrazek przedstawiający poszczególne szkolenia i dowiedz się więcej.

 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p>OGARNIJ HASHIMOTO I ODZYSKAJ Z NAMI ZDROWIE</p> <p>Best Seller</p> <p>→</p>	 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p>OSOBOWOŚĆ HASHIMOTO. OGARNIJ PSYCHIKĘ, EMOCJE I STRES</p> <p>Best Seller</p> <p>6 EDYCJA!</p> <p>→</p>
 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p>JAK PRAWIDŁOWO CZYTAĆ WYNIKI BADAŃ I ZACZAĆ ZDROWIEĆ W HASHIMOTO</p> <p>→</p>	 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p>SKUTECZNA DIETA W HASHIMOTO</p> <p>→</p>
 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p>JAK ZDROWO SCHUDNAĆ I CO JEŚĆ W HASHIMOTO</p> <p>→</p>	 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p>ROLA JELIT W HASHIMOTO I ICH WPŁYW NA CHOROBE</p> <p>→</p>
 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p>NADWAGA - INSULINOOPORNOŚĆ CZY HASHIMOTO?</p> <p>→</p>	 <p>OGARNIJ HASHIMOTO</p>	<p>JAK POZBYĆ SIĘ MGŁY MÓZGOWEJ</p> <p>→</p>

# ZMIENIAMY ŻYCIE KOBIET NA ZDROWSZE!

 	<b>JAK SKUTECZNIE OPANOWAĆ STRES I EMOCJE W HASHIMOTO</b> →	 	<b>DEPRESJA W HASHIMOTO</b> →
 	<b>MOTYWACJA W DRODZE DO ZDROWIA - JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI I ZAPLANOWAĆ ZMIANY W ŻYCIU</b> →	 	<b>JAK PODNIEŚĆ LIBIDO W HASHIMOTO</b> →
 	<b>JAK SKUTECZNIE LECZYĆ HASHIMOTO</b> →	 	<b>JAK WYZDROWIEĆ Z HASHIMOTO I ODZYSKAĆ RADOŚĆ ŻYCIA</b> →
 	<b>ZŁOTE ZASADY, DZIĘKI KTÓRYM OGARNIESZ HASHIMOTO I ZACZNIESZ ZDROWIEĆ</b> →	 	<b>JAK BYĆ BARDZIEJ ASERTYWNĄ I ZADBAĆ O WŁASNE POTRZEBY</b> →

# ZMIENIAMY ŻYCIE KOBIET NA ZDROWSZE!



**POZBĄDŹ SIĘ  
CHAOSU.  
5 PROSTYCH  
KROKÓW  
DO ZDROWIA  
W HASHIMOTO**



**JAK PRZESTAĆ SIĘ  
MARTWIĆ I  
ZACZAĆ ŻYĆ**



## ZOBACZ WSZYSTKIE NASZE SZKOLENIA

[KLIKNIJ - TUTAJ!](#)



**JEŚLI CHCESZ SIĘ Z NAMI SKONTAKTOWAĆ,  
ZAPYTAĆ O COŚ LUB ZOBACZYĆ NASZE  
AKTUALNE PROJEKTY, ZAPRASZAMY!  
ZNAJDZIESZ NAS NA FACEBOOKU,  
INSTAGRAMIE ORAZ YOUTUBIE JAKO  
#OGARNIJHASHIMOTO**

- Nasz ebook napisany jest w celach edukacyjnych, informacyjnych i poglądowych.
- Nie może zastąpić porady lekarza lub innego specjalisty ochrony zdrowia.
- Niniejsze opracowanie należy do Ogarnij Hashimoto i objęte jest prawem autorskim.
- Wszelkie udostępnianie, kopiowanie całości lub części, cytowanie bez podania autora jest zabronione i może grozić konsekwencjami prawnymi.