

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA HIPOTIREOIDISMO



COMA

- ✓ Todo tipo de carne! (Frango, vaca-fígado, coração; peru, porco e peixes - os melhores são atum e salmão);
 - ✓ Ovos e Sopa de tutano (ossos);
 - ✓ Batata doce, Tapioca, Brocolis, couve, couve flor, cenoura, pimentão, berinjela, alho, cebola, alface, tomate, pepino, nabo, espinafre, beterraba!
- www.abelanaoafera.com.br
- ✓ Óleo de coco e Azeite de oliva;
 - ✓ Abacate e azeitonas;
 - ✓ Sal do Himalaia;
 - ✓ Todas as Frutas que você quiser

COMA COM MODERAÇÃO



- ✓ Carne processada: linguiça, salsicha, bacon (2 ou 3 vezes por semana);
- ✓ Vinagre (prefira o de maçã);
- ✓ Restaurantes e Fast-Food.
- ✓ Chocolate (+75% cacau)

www.abelanaoafera.com.br

**COMA MELHOR
NÃO MENOS!**

NÃO COMA



- ✓ Laticínios: manteiga, leite, queijo, creme de leite (Apenas se forem sem lactose);
- ✓ Grãos: Arroz, cereais, farinha de trigo (integrais);
- ✓ NO SUGAR (nem mascavo, nem adoçante);
- ✓ Comida saudável de supermercado (lanches 'naturais' ou barrinhas de cereais);
- ✓ Óleos e sementes industrializadas (soja, girassol e milho, por exemplo).

www.abelanaofera.com.br

Manhãs

Café, chá ou suco Detox;

Tapioca ou pão integral + peito de peru ou presunto ou granola.

Lanche da Manhã

Chá, frutas ou yorgute (sem lactose e desnatado)

Almoço

Macarrão integral ou arroz integral;
Salada e Vegetais;
Queijo branco e/ou carne.

Lanche

Frutas ou nozes + chá ou suco natural

Jantar

Repita o esquema dos alimentos do almoço!!!

Ceia

Frutas e chá.

Observações

Existe uma grande variedade de receitas que podem ser feitas com os alimentos dos primeiros 30 dias da reeducação alimentar

Não fique frustrado se não conseguir uma semana direto, Você pode recomeçar todo dia.