

Alimentos que benefician la tiroides

Suplementos importantes y reconstituyentes

- Caldo de huesos (colágeno)
- Verduras encurtidas (para la salud intestinal: para aprovechar al máximo los nutrientes de las comidas)

Alimentos ricos en yodo:

- Sal del Himalaya
- Algas kelp
- Arándanos rojos
- Carne de alta calidad cocinada a fuego lento

Alimentos ricos en tirosina (un aminoácido esencial para la salud de la tiroides):

- Proteínas animales de buena calidad
- Huevos
- Semillas de sésamo
- Hojas de mostaza
- Espinacas y otras hojas más amargas

Alimentos ricos en selenio:

- Nueces de Brasil (4-5 al día, p
- Carne
- Huevos
- Champiñones (principalmente shiitake)
- Pescado de mar

Alimentos ricos en zinc:

- Tahini prensado en frío

- Semillas de calabaza y girasol
- Piñones, nueces pecanas y almendras

Verduras - Ilimitadas

Lechuga, espinacas baby, rúcula, kale, endibia, rúcula, acelga, espinacas Hojas de mizuna, repollo, brotes de todo tipo. Espárragos, alcachofa, tupinambo, boniato, pepino, zanahoria, brócoli, coliflor, cebolla blanca/morada, cebolleta, calabaza de todo tipo, calabacín, coles de Bruselas, col china, puerro, nabo, apio, colinabo, calabaza, champiñones, remolacha, rábano, hinojo.

Evite las solanáceas al principio; añádalas después de unas semanas y compruebe si le resulta cómodo.

Proteínas animales: (sin antibióticos ni hormonas). Órganos (se recomienda carne de res: hígado, riñones, corazón), res, cordero, pescado de mar (flamida, frida, intias, dorada, loco, barboni, sardinas), salmón, ganso/pato, cerdo, pollo

Productos de despensa:

Anchoas, sardinas, gelatina, miel natural, vinagre de sidra de manzana natural, leche de coco, mantequilla de coco, colágeno en polvo/médula ósea deshidratada en polvo, bicarbonato de sodio, alcaparras, salsa de pescado sin gluten, coco rallado.

Grasas saludables:

Aguacate (consultar con un médico), aceitunas (sin especias prohibidas), leche de coco (sin aditivos), mantequilla de coco (no calentar), grasa animal (para freír y cocinar), aceite de coco prensado en frío, aceite de oliva virgen extra (en frío).

Frutas:

Se recomienda consumir con moderación: una taza al día como máximo. Manzanas verdes, bayas (arándanos, moras, peras), piña, açai, caqui, melocotones, pomelo, cerezas, limón, lima, lichi, papaya, pomelo, maracuyá, kiwi, carambola, granada, ciruela. Especias y hierbas: cebolla en polvo, ajo en polvo (sin gluten ni aditivos), orégano, albahaca, jengibre, wasabi, vainilla (sin alcohol o solo en polvo), azafrán, jengibre, tomillo fresco, perejil, tomillo, estragón, cilantro, cúrcuma, trufa, lavanda, melisa, hierba limón, mejorana, malva lantana,

menta, salvia, menta, cebollino, hojas de albahaca, hojas de laurel, hojas de rosa, hojas de fenogreco, hojas de lima kéfir, hojas de hinojo, perejil, clavo, hojas de curry (no mezcla de curry en polvo), cilantro/tomillo, canela, nuez moscada, manzanilla, escaramujo, mejorana.