

АЛГОРИТМ ПОДБОРА ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Шаг 1

Что вы хотите взять из того, что полезно при всех заболеваниях щитовидной железы

- ✓ Обязательно следить за режимом питья
- ✓ Суп для щитовидной железы
- ✓ Выбрать напиток (не все сразу, можно менять по 1 в неделю)

Шаг 2

Исключить продукты, которые не подходят при всех заболеваниях щитовидной железы.

Вот этот список:

- | | |
|--------------------|---|
| ✓ Маргарин | ✓ Сахар, сухофрукты, мед |
| ✓ Полуфабрикаты | ✓ Готовые сладости |
| ✓ Белый рис | ✓ Консервированные фрукты |
| ✓ Белая мука | ✓ Жареную и жирную пищу |
| ✓ Кукуруза | ✓ Готовые покупные соленья |
| ✓ Алкоголь | ✓ Газированные напитки и готовые соки |
| ✓ Колбасы, сосиски | ✓ Все, что содержит консерванты и красители |
| ✓ Копченья | ✓ Чипсы, пиццу, гамбургеры, бурекасы |
| | ✓ Все, что жарится в глубоком масле |

Шаг 3

Определиться со своим диагнозом, его причинами и дополнить списки запрещенных и рекомендуемых продуктов соответственно

Шаг 4

Выберите те продукты, которые вам нравятся и доступны сейчас из общего списка подходящих

Шаг 5

Составьте меню на основе этих отобранных продуктов