



SPIS TREŚCI

Wstęp 9

1. Choroba Hashimoto i leczniczy potencjał jedzenia 21

2. Podstawy żywienia 42

3. Twój plan żywieniowy 79

4. Jak osiągnąć efekty. Nawyki, akcesoria kuchenne oraz strategie decydujące o sukcesie diety 110

5. Najczęściej zadawane pytania 139

Plany posiłków 147

Książka kucharska 160

Podziękowania 369

Źródła 373

Indeks 375