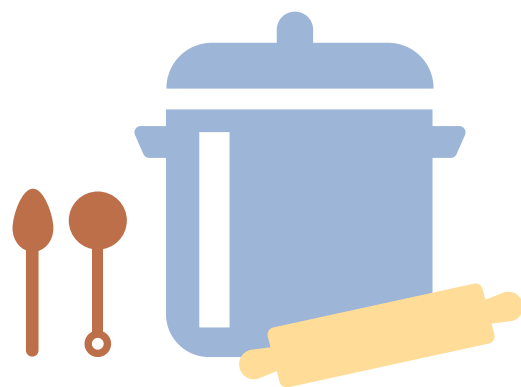


# ALIMENTAZIONE IDEALE PER LE **DISFUNZIONI** **TIROIDEE**



## **IPERTIROIDISMO**

La tiroide produce ormoni in eccesso

Cibi **SÌ**



Crucifere



Uova



Semi oleosi e noci del Brasile



Carne bianca



Gamberetti



Legumi decorticati

Cibi **NO**



Sale iodato



Soia



Caffè e tè



Insaccati e grassi



Alcolici



Zuccheri raffinati

## **IPOTIROIDISMO**

La tiroide non produce ormoni a sufficienza

Cibi **SÌ**



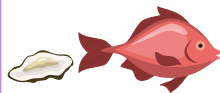
Cereali e pseudocereali **senza glutine**



Uova



Alimenti ricchi di iodio



Pesce, alghe e molluschi



Pistacchi



Legumi decorticati

Cibi **NO**



Cereali e pseudocereali **con glutine**



Soia



Caffè e tè



Latte, latticini e derivati



Alcolici



Zuccheri raffinati

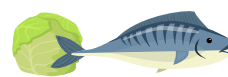


**LE RICETTE  
PER LA TIROIDE**

di **Serena Missori**, endocrinologa  
e **Marisa Maffeo**



**PANCAKE  
DOLCE E SALATO**



**PERSICO, CAPPERI  
E VERZA ALLO ZENZERO**



**INSALATINA DI CICORIA  
AGRUMATA CON SEMI MISTI**



**CREMA DI AVOCADO  
CON PISTACCHI E CIOCCOLATO**