



# Przewodnik Przetrawiania Bez Orzechów

---

## 21-Dniowa Dieta Hashimoto

**Witamy w tym niezbędnym module Twojego 21-dniowego planu!**

Diety przeciwzapalne przy Hashimoto często wykorzystują orzechy jako źródło zdrowych tłuszczów lub jako zamienniki mąk i nabiału. Jednak alergie lub nietolerancje na te produkty są bardzo powszechne.

*Jeśli nie możesz spożywać orzechów, ten przewodnik pokaże Ci, jak utrzymać pożywną, bezpieczną dietę o doskonałej konsystencji, używając świetnych alternatyw w każdym posiłku.*



## Czego NIE możesz jeść

Musisz wyeliminować z diety wszystkie orzechy. Podczas 21 dni trwania programu, całkowicie unikaj:

### Tradycyjne orzechy:

Orzechy włoskie, bardzo popularne w sałatkach i deserach, oraz orzechy laskowe.

### Inne orzechy i migdały:

Migdały, nerkowce, pistacje, orzechy pekan i makadamia.

### Orzeszki ziemne (arachidowe):

Chociaż orzeszki ziemne to rośliny strączkowe, a nie orzechy z botanicznego punktu widzenia, niosą ze sobą wysokie ryzyko zanieczyszczenia krzyżowego i są wysoce prozapalne dla osób z Hashimoto. Należy ich unikać.

#### UWAGA NA ETYKIETY

### Ukryte orzechy

Uważnie czytaj etykiety batonów zbożowych, granoli, czekolad, marcepana i

śladowe ilości orzechów"

"Może zawierać



## Wyzwanie "Zamienników przy Hashimoto"

---

W diecie przy chorobie tarczycy często zalecamy mleko migdałowe lub mąkę z nerkowców. Twoją największą trudnością będzie przygotowywanie dostosowanych przepisów: nie będziesz w stanie używać najpopularniejszych zamienników glutenu i mleka.

**Ale dobra wiadomość jest taka,  
że w tym procesie Twoimi  
najlepszymi przyjaciółmi będą  
NASIONA I PESTKI!**



## Czym to zastąpić?

Kuchnia oferuje fantastyczne alternatywy, zwłaszcza bardzo popularne i łatwo dostępne nasiona oraz pestki, które zapewniają tę samą chrupkość i składniki odżywcze, nie powodując reakcji alergicznych:

| Składnik Zastępowany              | Idealny Zamiennik<br>(Bezpieczny i przyjazny dla tarczycy)                                                                                                  |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Orzechy w sałatkach i przekąskach | Pestki dyni (prażone) lub pestki słonecznika. Są chrupiące, bogate w cynk i selen – niezbędne minerały dla tarczycy!                                        |
| Mąka migdałowa / z orzechów       | Mąka kokosowa (używaj w mniejszych ilościach, ponieważ mocno chłonie płyny), zmielone w domu pestki słonecznika lub mąka z manioku.                         |
| Mleko migdałowe lub z nerkowców   | Mleko kokosowe z kartonu/butelki (do picia), bezglutenowe mleko owsiane lub mleko konopne.                                                                  |
| Masło orzechowe / migdałowe       | Masło słonecznikowe lub Tahini (pasta sezamowa). Doskonałe do smarowania bezglutenowego pieczywa lub jedzenia z owocami.                                    |
| Tekstura w deserach/ciastach      | Wiórki kokosowe, nasiona chia lub mielone siemię lniane.<br><b>Uwaga:</b> Kokos to owoc i zazwyczaj jest bezpieczny dla osób uczulonych na orzechy drzewne. |



## Moc nasion dla tarczycy

Zastąpienie orzechów pestkami i nasionami to nie tylko bezpieczne dostosowanie do Twojej alergii, ale także wielki bonus dla Twojego zdrowia! **Pestki dyni, słonecznika, sezam i siemię lniane** to jedne z największych naturalnych źródeł selenu i cynku — dwóch najważniejszych składników odżywczych potrzebnych do przekształcenia hormonu tarczycy (T4) w jego aktywną formę (T3) i zdrowego przyspieszenia metabolizmu.

