

Lebensmittel, die Ihr bei der Hashimoto-Diät genießen dürft:

Gruppe	Lebensmittel, z.B.
<ul style="list-style-type: none"> Fett 	Butter, Ghee, Kokosfett, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl
<ul style="list-style-type: none"> Geflügel 	Alle Sorten, auch Wildgeflügel
<ul style="list-style-type: none"> Gemüse 	Hier darf alles Grüne auf den Teller, verzichten solltet Ihr auf Mais, seltener essen Avocado (fett), Oliven und sauer eingelegte Gemüse (siehe Essig bei den verbotenen Lebensmitteln)
<ul style="list-style-type: none"> Getränke 	Tee, Wasser, Kaffee, Espresso, Mineralwasser oder stilles Wasser - alles ist erlaubt. Versucht am Tag mindestens 1,5 l - max jedoch 3 l zu trinken (ich habe da wirklich Probleme, da ich viel trinke. Das überfordert aber die Nieren)
<ul style="list-style-type: none"> Gewürze 	Hier dürft hier eigentlich alles essen. Verzichtet besser auf künstliche Aromen, Aspartam, Glutamat, Essig, alle E-Zusatzstoffe und natürlich Zucker
<ul style="list-style-type: none"> Milchersatz 	Mandelmilch, Kokosmilch oder Reismilch (die ist nicht ganz so ideal, da sie von allen Milchersätzen die meisten KH´s hat)
<ul style="list-style-type: none"> Nüsse und Kerne 	Mandeln, Macadamia und Paranüsse sind ein leckerer Snack wenn Ihr einfach was zwischen die Zähne braucht, Kürbiskerne, Pinien, Pistazien, Sesam und Sonnenblumenkerne dürfen gerne den Salat aufpeppen
<ul style="list-style-type: none"> Obst 	Auf extrem zuckerhaltige Lebensmittel solltet Ihr verzichten, ab und an darf aber Obst auf den Teller
<ul style="list-style-type: none"> Rindfleisch 	Hack-, Steak- oder Bratenfleisch, alles erlaubt
<ul style="list-style-type: none"> Schafs- und Ziegenkäse-Produkte, auch Büffelmilch (findet man allerdings selten) 	Schafsmilch, Ziegenmilch - pur oder als Joghurt. Schafskäse geht auch, Ziegenkäse enthält schon wieder einige Histamine durch die Reifung. Büffelmozzarella darf ab und an auf den Teller! Beachtet hier die 500 g-pro-Tag-Begrenzung
<ul style="list-style-type: none"> Süßwasserfisch 	Forelle, Dorsch, Lachs, Scholle, Schwertfisch, Seelachs, Seeteufel oder Viktoriabarsch könnt Ihr unbedenklich essen

