

LE REGIME HYPOTHYROIDIEN

MATIN

Deux oeufs à la coque ou sur le plat

utiliser du sel **iodé**

Consommez de préférence des oeufs dits "Colombus" riches en Omega 3 (voir sur Internet) (Bleu blanc rouge en France)

+ une tranche de saumon

OU un blanc de poulet

OU de la charcuterie mais ne pas abuser : conservateurs et sel...

ET du PORRIDGE: moitié flocons d'avoine, moitié eau ou lait ENTIER (pour donner du goût), OU lait de soja...

A jouter du sel iodé et de la cannelle pour donner du goût

MIDI

Viande poisson légumes A VOLONTE : IL NE FAUT PAS AVOIR FAIM

SOIR

Pâtes à volonté, huile d'olive, tomates, tous légumes...

FRUITS à volonté toute la journée

GRIGNOTAGE A éviter mais si vous ne pouvez pas vous en passer...

favoriser les aliments salés et surtout les fromages DURS : Gouda, Emmenthal, Parmesan (sans lactose). Sinon mangez un fruit ou des noix

Le chocolat noir +75% est autorisé.

INDEX GLYCEMIQUE DES ALIMENTS

Boissons alcoolisées	110	Riz complet	50
Sucre	100	Pâtes complètes	50
Pommes de terre chips	85	Spaghettis al dente	40
Riz blanc	85	Flocons d'avoine	40
Carottes CUITES	85	Jus de fruits frais	40
Pain blanc hamburger	85	Pain complet	40
Baguette	70	Figues abricots secs	35
Céréales	70	Carottes CRUES	30
Mars Twix...	70	Pois chiches haricots	30
Colas Sodas	70	Chocolat noir +75%	22
Confitures sucrées	65	Amandes noisettes	22
Raisins secs	65	Noix	20
Bananes mûres Melon	60	AVOCATS	20
Semoule	60	Légumes verts	<15
Spaghettis bien cuits	55	Tomates oignons	<15
Biscuits sablés	55	Salades	<15

Viandes poissons beurre huiles ZERO