

LES BONS GLUCIDES POUR HASHIMOTO



Se sentir mieux en mangeant

LISTE DES BONS GLUCIDES POUR HASHIMOTO

Voici une liste de bons glucides à privilégier quand tu souffres de la thyroïdite d'Hashimoto.

Ces glucides sont riches en nutriments, à faible indice glycémique, et soutiennent la santé intestinale et thyroïdienne :

1. Légumes riches en glucides 🌱

- Patate douce 🍠
- Courge (butternut, potimarron) 🎃
- Carottes 🥕
- Betteraves
- Panais

2. Fruits à faible indice glycémique 🍓

- Baies (myrtilles, framboises, mûres)
- Pomme (avec modération, si non sucrée)
- Kiwi
- Agrumes (orange, pamplemousse)
- Prune

3. Pseudo-céréales sans gluten 🌾

- Quinoa
- Sarrasin
- Millet
- Amarante

4. Légumineuses

- Lentilles
- Pois chiches
- Haricots rouges ou noirs

5. Riz et alternatives sans gluten 🍚

- Riz complet ou basmati
- Riz sauvage
- Flocons d'avoine sans gluten

LISTE DES BONS GLUCIDES POUR HASHIMOTO

6. Noix et graines 🌰

- Noix de coco râpée (riche en fibres)
- Chia (en pudding ou mélange)
- Lin

Pourquoi ces glucides ?

- **Indice glycémique faible ou modéré** : Ils évitent les pics de glycémie qui peuvent affecter la thyroïde.
- **Riches en fibres** : Ils soutiennent un microbiote sain et limitent l'inflammation.
- **Nutriments essentiels** : Ils apportent des vitamines et minéraux nécessaires au fonctionnement thyroïdien (comme le zinc, le sélénium et le magnésium).

Alimente tes repas avec 1 ou 2 glucides en faisant attention à changer d'aliments à chaque repas pour un meilleur équilibre.

LISTE DES BONS GLUCIDES POUR HASHIMOTO

Si tu as des carences ou des déficits dans ces vitamines, oligo-éléments, minéraux, alors l'alimentation seule ne suffira pas et tu auras besoin de te supplémenter. Lorsqu'on est en hypothyroïdie, et encore plus avec Hashimoto, c'est souvent parce qu'on a des carences !

Pour vérifier tout cela, je te propose un Bilan Personnalisé Offert de 30 minutes.

Il te suffit de cliquer sur le lien ci-après et de réserver ton créneau.

<https://calendly.com/isabellekirchner/bilan-personnalise-offert-hashimoto>

Au plaisir de t'accompagner dans la nouvelle version de toi !

Isabelle
Ta Guide Hashimoto

