

Inhalt

Einführung 5

1. Hashimoto und das
Heilpotenzial der Ernährung 15

2. Grundlagen der Ernährung 33

3. Ein maßgeschneidertes
Ernährungsprogramm 67

4. So funktioniert's!
Gewohnheiten, Gerätschaften
und Strategien für den Weg
zum Erfolg 97

5. Häufige Fragen 125

Ernährungspläne 131

Rezepte 144

Danksagung 358

Referenzen 360

Register 361