(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
HİPOTİROİD İÇİN YASAKLAR LİSTESİ

YASAKLAR
√ İyot içeriği yüksek besinler tüketiniz. √ İyotlu tuz kullanınız. **Aşağıdaki gıdalar iyot tutuculardır(guatrojenik) bu besinleri tüketmeyiniz.** ☒ Lahana çeşitleri[özellikle kara lahana] ☒ Brokoli ☒ Mısır ☒ Turp ☒ Şalgam ☒ Karnabahar ☒ Yer elması ☒ Nane, kekik ☒ Brüksel lahanası ☒ Deniz bitkileri[yosun türleri]