



# PLANI USHQIMOR

*Nutricioniste: Anisa Kakija*

PROGRAMI

**"TRANSFORMOHU NGA SHTEPIA"**

*Nga: Marin Camaj*



[tnsh.marincamaj.com](https://tnsh.marincamaj.com)

# **PËRMBLEDHJA**

- Dieta ushqimore ----- faqe 4-7
- Këshilla ushqimore ----- faqe 8
- Receta e ëmbël ----- faqe 9
- Guida për personat me PCOS ----- faqe 10-13
- Guida për personat vegjetarianë ----- faqe 14-16
- Guida për nënat gjidhënëse  
dhe gratë shtatzëna ----- faqe 17-23
- Guida për personat diabetik  
& prediabetik ----- faqe 24-27
- Guida për personat me Hashimoto  
& hipoteroizem ----- faqe 28-30





PLANI USHQIMOR PERMBAN **1200 KALORI** NE DITE.

## DITA 1

### Mëngjes:

Porridge: 2 lgj tërshërë, 150 g të bardha veze, 1 portokall mesatar, 70 g kos 0% (për volum dhe kremozitet), 10 g çokollatë të zezë, kanellë (½ lugë çaji), pak kripë

### Përgatitja:

Vendos gjysmen e portokallit e prerë në copa në një tigan të vogël me pak ujë. Lëre të zbutet për 2-3 minuta. Shto kanellën dhe një majë kripë. Shto tërshërën dhe të bardhat e vezës duke përzier gjatë gjithë kohës. Gatua 2-3 minuta derisa masa të bëhet super kremoze. Shto kosin sipër dhe çokollatën sipër porridge-it që të shkrihet

### Dreka:

135 g sardele ose 1 pako e gjysme sardele “ Rodon ” (108 g secila, zgjedh opsionin në vaj ulliri), 140 g patate, 100 g selino, ½ qepë, 1 lugë çaj vaj ulliri, kripë, piper, limon (nëse dëshironi)

### Përgatitja:

Ziej patatet derisa të zbuten, kulloji dhe lëri mënjanë. Kaurdis qepën dhe selinon në tigan me pak vaj derisa të zbuten. Përzieni patatet e ngrohta me selinon dhe qepën. Shto sardelat e kulluara sipër. Shto pak kripë, piper dhe pak limon sipas dëshirës.

### Snack

½ mollë + kanellë

### Darka

1 piadinë (sugjerohet: “sfogliata integrale conad” - 225 g - ose “verso natura conad - Piadina Kamut Biologica” kanë përberësit më të mirë), 30 g avocado, 10 g djath që preferoni (mund të jetë mozzarella e grirë, gouda e grirë ose djath i bardhë), 130 g gjoks pule , rukola ose valeriana

### Përgatitja:

Skuqe gjoksin e pulës në tigan me kripë, piper dhe pak limon. Vendos piadinën në tigan, 1 minutë në secilën anë. Shto avocadon në feta dhe të gjith përberësit e tjerë. Nëse zgjedhni mozzarella ose gouda, shojeni gjatë gatimit të piadinës që të shkrihet

✓ **Te bardhat e vezes** gjenden te gatshme ne market, te pakitura ne kuti, njesoj si qumeshti. Ndodhen tek sektori i frigoriferit

## DITA 2

### Mëngjes:

Vezë të rahura: 1 vezë e plotë, 150g të bardha veze, 30 g bukë, pak gjethe borziloku, 1 lugë çaj vaj ulliri, ½ luge caji pesto, kripë dhe piper

### Përgatitja:

Rrih vezën dhe të bardhat në një enë me pak kripë e piper. Shto edhe peston. Ngroh vajin në tigan dhe kaurdis pak borzilokun. Hidhi vezët, duke i përzier butësisht derisa të bëhen të kremta (rreth 3 minuta).

### Dreka:

100 g mish i grirë viçi (sa me pak dhjame), 100 g lakër e bardhë, 1 karrotë, 35 g oriz basmati, 1 lugë gjelle vaj ulliri, kripë dhe piper

### Përgatitja:

Ziej orizin sipas udhëzimit të paketimit. Ngroh vajin në tigan dhe skuq mishin e grirë derisa të marrë ngjyrë. Kripos dhe piperos. Shto karotën e prerë hollë dhe lakrën e grirë, përzieji në zjarr të mesëm derisa të zbuten pak por të mbajnë strukturën. Shërbe mishin me perimet dhe orizin në anë.

### Snack

200 g kos grek 0% (shto ⅓ lugë ujë për t'a bërë konsistencen më kremoze dhe perziej)

1 protokall i vogel

Kanellë

### Darka

150 g kërpudha, 220 g bizele (të shpëlarë dhe të kulluar), 1 lugë çaj vaj ulliri ekstra i virgjër, 20 g pancetta, piper, kripe

### Përgatitja:

Gatuaj pancetën në tigan derisa të bëhet krokante. Shto kërpudhat e prera dhe gatuaj derisa të zbuten dhe të marrin pak ngjyrë, shto edhe pak vaj. Shto bizelet në fund dhe gatuaj për 1 minut tjetër. Shto pak piper

\*Nese nuk e konsumon pancetten, mund ta zevendesosh me mish pule (60 g)



## DITA 3

### Mëngjes:

250 g kos grek 0%,  $\frac{1}{3}$  ose 50 g mollë e prerë, 1.5 lgj tërshërë ose “cereali antichi - Misura (conad)”, 1 lugë çaj fara lule dielli ose kungulli, 1 lugë çaji mjaltë, kanellë sipas preferencës

---

### Dreka:

100 g fileto pule, 30 g quinoa, 100 g lakër e kuqe, 1 karrotë

Për salcen:

1 lugë çaji mjaltë, 1 lugë çaji mustardë, 1 lugë gjelle uthull molle, 1 lugë gjelle vaj ulliri, pak kripë, 1–2 lugë ujë për ta holluar

---

Përgatitja:

Ziej quinoa-n sipas udhëzimit të paketimit. Skuq fileton në tigan me pak vaj ulliri. Në një enë përziej lakrën e kuqe të prerë hollë dhe karotat në shirita. Përgatit salcën duke përzier mjaltin, mustardën, uthullën dhe vajin. Shërbe quinoa-n me fileton dhe perimet, duke shtuar salcën sipër.

---

### Snack

$\frac{1}{2}$  hurme normale ose 1 hurme e vogël

150 g fiocchi di latte (cottage cheese ose gjize)

Kanellë

---

### Darka

100 g presh, 80 g patate, 50 g hithra, 160 g peshk merluc (ose 1 lloj tjetër), 1 lgj vaj ulliri, kripë, piper

---

Përgatitja:

Ziej preshin me patatet në ujë me kripë derisa të zbuten, shto preshin pak më vonë. Shto hithrën në minutat e fundit që të mos gatuhet shumë. Kullo shumicën e ujit dhe bluaj gjithçka derisa të bëhet supë kremoze. Ndërkohë gatuaj merlucin në tigan me pak vaj, kripë dhe piper, vetëm sa të zbutet. Shërbe supën në pjatë dhe vendos kodin sipër ose në anë.

## DITA 4

### Mëngjes:

250 g kos grek 0 %, 5 lugë manaferra të egra (ose 1 frut i fresket) , ½ lugë çaji kanelle, 1 lugë çaj tahini, 1 katrorë çokollatë të zezë, pak kripë deti

---

### Dreka:

120 g gjoks pule ose kofshë pa kockë, 30 g oriz basmati, 100 g brokoli, 1 karrotë, 1 qepë e vogël, 1 lugë gjelle pana ose qumësht, 1 lugë gjelle vaj ulliri ose gjalpë, kripë, piper

### Përgatitja:

Vendos në tenxhere pulën + qepën e prerë + pak kripë + ujë sa ta mbulojë. Ziej për 12 minuta. Nxirr pulën, prij në copa dhe ktheje në tenxhere. Shto karrotën e prerë në feta dhe gatuaj 5 minuta. Shto orizin dhe broccolin dhe ziej 10 minuta. Shto brokolin në copa. Në fund ul zjarrin dhe shto pak pana ose qumësht vetëm për kremozitet. Lëre edhe 2 minuta. Rregullo me kripë dhe piper

---

### Snack

1 hurmë  
1 arre

---

### Darka

120 g karkaleca, 30 g thjerrëza kafe (ose të kuqe nëse nuk keni shumë kohë), 1 karrotë e prerë hollë, 1 grusht spinaq, 1 qepë, 1 lugë gjelle vaj ulliri  
Për salcën: 1 luge caji tahini, lëngu i gjysmës së një limoni, kripë, piper, pak ujë të ngrohtë për salcën, turmeric

### Përgatitja:

Ziej thjerrëzat në pak ujë me kripë derisa të zbuten. Në një tigan ngroh vajin dhe skuq qepën derisa të zbutet. Shto karrotat dhe gatuaji derisa të fillojnë të zbuten. Shto karkalecat dhe gatuaji derisa të marrin ngjyrë të verdhë. Shto spinaqin në fund që të ulë volumin për disa sekonda. Shto thjerrëzat e ziera dhe përzieji të gjitha bashkë.

### Për salcën

Përziej tahinin me lëng limoni, pak kripë, piper dhe turmeric.. Shto gradualisht pak ujë të ngrohtë derisa të bëhet kremoze dhe e lëngshme. Hidhe salcën sipër pjatës ose përzieje brenda direkt.

**KI PARASYSH:** Ky plan me 1200 kalori konsiderihet i ulet dhe ne kohe afatgjate mund te shkaktoje probleme ne metabolizem. Nese vendos ta zbatosh, sidomos per kete kategori, eshte teper e rendesishme te ndiqet keshilla qe kemi shkruajtur ne fund te faqes se dites 7.



## KËSHILLA PËR ZBATIMIN E PLANIT USHQIMOR

- Mund të konsumosh çdo frut ose perime që deshiron në vend të atyre që janë vendosur në dietë.
- Cottage cheese/fiocchi di latte mund të zëvendësosh edhe me gjize.
- Përdor për gatim vetëm vaj ulliri ekstra të virgjër ose gjalpe. Respekto sasinë e vendosur në dietë. Përdori minimalisht.
- Sasia e mishit (pulë, mish i kuq, peshk, fruta deti) është e pa gatuar.
- Sasia e perimeve i referohet peshës së tyre të freskët, para se të pihen apo zjehen.
- Erëzat mund të shtohen sipas dëshirës në çdo gatim.

## KËSHILLA EXTRA

- Ushqehu pak më ngadalë. Kjo i jep kohë stomakut që të dërgojë sinjalin e ngopjes në tru, duke evituar kështu mbikëmbimin e tepërt.
- Mbaj sa më larg ushqimet e procesuara nga shtëpia, sidomos nëse ke shumë neps. Nëse i ke afër, mund ta teprosh shumë lehtësisht me to. Bëje aksesin ndaj tyre më të vështirë.
- Nuk kemi pse të tregohemi radikalë me ushqimin. Nëse do, mund të konsumosh “ushqime qejfi” por thjesht përpiku mos ta teprosh.
- Mos shko në pazar e uritur. Kur je e uritur, tundohehesh të blësh gjëra që nuk të duhen. Kur të hahet diçka e ëmbël, provo si fillim me një frut. Shpesh dëshira ikën vetëm me pak ëmbëlsi natyrale (ose provo recetën tonë në faqen tjetër).
- Çdo ushqim metabolizohet më mirë kur ti stërvitesh rregullisht, prandaj... FORCA! Pas vaktit të darkës (sidomos nëse tejngjepesh), disa minuta ecje (15+ minuta) janë “ilaç” për komplet organizmin dhe për një gjumë më të qetë.
- Përmirëso sa të mundesh gjumin. Pas një gjumi jo të mirë, dëshira për brumra e sheqerna rritet, ndërkohë që vetëkontrolli ynë ndaj tyre ulët.
- **E RËNDËSISHME:** Mënyra më e mirë për të qetësuar mendjen është të lodhësh trupin. Prandaj... stërvitu rregullisht dhe shiko se sa mire do ndihesh!

## RECETA E ËMBËL

KUJDES: MUND TE KONSUMOSH VETEM 1 RACION KEK NE VEND TE SNACK-UT TE VENDOSUR NE DIETE.

### KEK ME PORTOKALL DHE COKOLLATE TE ZEZE

Perberesit (per 12 racione):

- 2 veze
- 1 portokall i madh (lekura + 3–4 luge leng)
- 80 g miell tershere
- 1 luge kakao pa sheqer (opsionale)
- 1 luge sode buke
- pak kripe
- pak embelsues
- 1 luge vaj ulliri ose vaj kokosi
- 20–30 g çokollate e zeze 70–85% per sipër



Pergatitja:

Rrahim vezet me lengun e portokallit dhe embelsuesin derisa te behet nje mase pak e fryre. Shtojme lekuren e portokallit dhe vajin dhe i përziejme lehte. Përziejme miellin, kakao-n, soden dhe kripen ne nje ene, pastaj i shtojme tek masa e vezeve dhe përziejme derisa te behet nje mase homogjene. Hedhim masen ne tepsi dhe e pjekim 20–25 min, ne 180° Shkrijme çokollatën e zezë dhe e sperkatim mbi kekun qe eshte ende të ngrohtë, ose shtojme disa copa cokollate 5 minuta para se ta nxjerrim nga furra.

**TE BEFTE MIRE!** 😊



## !! UËMENDJE

- Ky plan ushqimor do të ndihmojë për të arritur objektivat që ke, ndërkohë që të ofron të gjitha vlerat ushqyese të nevojshme për organizmin, për një balancë të plotë hormonale.
- Nëse dëshiron një plan të tillë çdo muaj (7 ditë), bashkangjitur me të gjitha guidat e nevojshme për **PCOS, SHTATZANINË, GJIDHËNIEN, DIABETIN, HASHIMOTON dhe VEGJETARIANET...**

KLIKO KËTU 

<https://tnsh.marincamaj.com/>

GUIDA PER PCOS

• Pse shfaqet PCOS?

Shfaqet si rezultat i PCOS, gjendje që shfaqet tek disa të gratë me nivel të ulët insulinorizimit dhe nivel të lartë androgjeniteti.

Kur shfaqet, gjatë vitit shfaqet: ~10% përzierje me shkurtesh insulinorizimit ~10%

- nivel i ulët insulinorizimit ~10% përzierje me shkurtesh insulinorizimit
- nivel i ulët insulinorizimit
- shfaqet shpesh në vitet e para të jetës, por shpesh shfaqet edhe më vonë.

• Shfaqet si shkurtesh insulinorizimit

Kur shfaqet si shkurtesh insulinorizimit, kjo shfaqet si rezultat i shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët. Kjo shfaqet si rezultat i shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët.

Shfaqet

- shfaqet si shkurtesh insulinorizimit, kjo shfaqet si rezultat i shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët
- shfaqet si shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët, kjo shfaqet si rezultat i shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët
- shfaqet si shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët, kjo shfaqet si rezultat i shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët

• Shfaqet si shkurtesh insulinorizimit

- shfaqet si shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët, kjo shfaqet si rezultat i shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët
- shfaqet si shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët, kjo shfaqet si rezultat i shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët
- shfaqet si shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët, kjo shfaqet si rezultat i shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët

Shfaqet si shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët, kjo shfaqet si rezultat i shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët.

• Shfaqet si shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët

Shfaqet si shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët, kjo shfaqet si rezultat i shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët.

Kur shfaqet si shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët, kjo shfaqet si rezultat i shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët.

Shfaqet si shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët, kjo shfaqet si rezultat i shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët.

Shfaqet si shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët, kjo shfaqet si rezultat i shkurtesh insulinorizimit dhe insulinorizimit të ulët.

**MATERIALET VIJUESE  
I GJENI BRENDË PROGRAMIT  
"TRANSFORMOHU NGA SHTËPIA"**

• **kollektivna prehrana kod 16 polidnevno planirani uobjednjenja**

**Ujedinjenje**

- Hrana koju su pojedinci ili grupa ljudi, zajedno – konzumiraju na PMSI ili grupni obrok uopće nisu ujedini
- Hrana uključuje da 16, hrana u kućnim posredstvima – u obliku hrane

**Obrok**

- Hrana koju su pojedinci ili grupa ljudi, zajedno – konzumiraju na PMSI ili grupni obrok uopće nisu ujedini
- Hrana uključuje da 16, hrana u kućnim posredstvima – u obliku hrane

**Obrok**

- Hrana koju su pojedinci ili grupa ljudi, zajedno – konzumiraju na PMSI ili grupni obrok uopće nisu ujedini
- Hrana uključuje da 16, hrana u kućnim posredstvima – u obliku hrane

• **Obrok konzumiraju na PMSI**

- Hrana koju su pojedinci ili grupa ljudi, zajedno – konzumiraju na PMSI ili grupni obrok uopće nisu ujedini
- Hrana uključuje da 16, hrana u kućnim posredstvima – u obliku hrane

• **Obrok konzumiraju na PMSI**

- Hrana koju su pojedinci ili grupa ljudi, zajedno – konzumiraju na PMSI ili grupni obrok uopće nisu ujedini
- Hrana uključuje da 16, hrana u kućnim posredstvima – u obliku hrane



## • Tabela 12 - Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS.

Shprehjet e shprehjes:

- Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS
- Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS
- Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

### Kalkulimet e planit ushqimor

Shprehjet e shprehjes:

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes:

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

### Kalkulimet e planit ushqimor

Shprehjet e shprehjes:

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes: Kalkulimet e planit ushqimor për PCOS

Shprehjet e shprehjes:

**Shërbime:**

- 100 g shërbime të vogla të ftohta mund të konsumohen një herë një ditë për të parandaluar peshëmbetë dhe kolesterolin në shtet në të njëjtën kohë
- 100 g shërbime të vogla të ftohta

**Shërbime të tjera:**

- 100 g shërbime të ftohta mund të konsumohen me ujë një ditë për të parandaluar peshëmbetë dhe kolesterolin në shtet në të njëjtën kohë
- 100 g shërbime të ftohta mund të konsumohen me ujë një ditë për të parandaluar peshëmbetë dhe kolesterolin në shtet në të njëjtën kohë

• 100 g shërbime të ftohta 100 g shërbime të ftohta

• 100 g shërbime të ftohta 100 g shërbime të ftohta

## GUIDA PER VEGJETARIANET

\* The vegetation index used did not show any effect on vegetation.

1. *Wiederholungsfragen* (Repetition questions) – 20% der Gesamtpunkte (20 points of the total score).

Keywords: Well-being • Social justice • Healthcare • Health-related quality of life • Cost • Health care • Health economics



© 1998 Strategic Health & Protection Agency. All rights reserved. May be copied.

3. When the system is in the "standby" state, the system will not respond to any input. The system will only respond to the "start" button when the system is in the "standby" state.

- Strongly disagree - Strongly agree

| Substance                        | Mass (g) | Wt. % | F <sub>1</sub> (g) | F <sub>2</sub> (g) | F <sub>3</sub> (g) |
|----------------------------------|----------|-------|--------------------|--------------------|--------------------|
| NaCl                             | 100      | 90    | 10                 | 0                  | 0                  |
| Na <sub>2</sub> SO <sub>4</sub>  | 100      | 100   | 0                  | 0                  | 0                  |
| Na <sub>2</sub> CO <sub>3</sub>  | 100      | 100   | 0                  | 0                  | 0                  |
| Na <sub>2</sub> SiO <sub>3</sub> | 100      | 100   | 0                  | 0                  | 0                  |

Shall dhe produktet e qumështit

| Ushqesia              | Mësimet         | Kcal | P g/g | C g/g | F g/g |
|-----------------------|-----------------|------|-------|-------|-------|
| Ushë e pjete          | 1 litar (200 g) | 75   | 0     | 0.8   | 0     |
| Ushë e bardhë e pjete | 100 g           | 66   | 0     | 1     | 0     |
| Qumësht i bardhë      | 100 g           | 60   | 4     | 1     | 6     |
| Qumësht i bardhë      | 100 g           | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë      | 100 g           | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë      | 100 g           | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë      | 100 g           | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë      | 100 g           | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë      | 100 g           | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë      | 100 g           | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë      | 100 g           | 70   | 4     | 1     | 4     |

Shall dhe produktet e qumështit

| Ushqesia         | Mësimet | Kcal | P g/g | C g/g | F g/g |
|------------------|---------|------|-------|-------|-------|
| Qumësht i bardhë | 100 g   | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë | 100 g   | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë | 100 g   | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë | 100 g   | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë | 100 g   | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë | 100 g   | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë | 100 g   | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë | 100 g   | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë | 100 g   | 70   | 4     | 1     | 4     |
| Qumësht i bardhë | 100 g   | 70   | 4     | 1     | 4     |

GUIDA PER GRATE  
SHTATZENA & GJIDHENESE

Është e rëndësishme të kuptohet se plani ushqimor është një dokument që përdoret si udhëzues për të bërë zgjedhje të shëndetshme dhe të shëndetshme në dietë. Është e rëndësishme të kuptohet se plani ushqimor është një dokument që përdoret si udhëzues për të bërë zgjedhje të shëndetshme dhe të shëndetshme në dietë.

- Të kuptohet se plani ushqimor është një dokument që përdoret si udhëzues për të bërë zgjedhje të shëndetshme dhe të shëndetshme në dietë.
- Të kuptohet se plani ushqimor është një dokument që përdoret si udhëzues për të bërë zgjedhje të shëndetshme dhe të shëndetshme në dietë.
- Të kuptohet se plani ushqimor është një dokument që përdoret si udhëzues për të bërë zgjedhje të shëndetshme dhe të shëndetshme në dietë.
- Të kuptohet se plani ushqimor është një dokument që përdoret si udhëzues për të bërë zgjedhje të shëndetshme dhe të shëndetshme në dietë.

• Shprehje të përdorura

1. Shprehje të përdorura të shprehjeve

Është e rëndësishme të kuptohet se plani ushqimor është një dokument që përdoret si udhëzues për të bërë zgjedhje të shëndetshme dhe të shëndetshme në dietë.

Shprehje të përdorura të shprehjeve të shprehjeve

- Shprehje të përdorura të shprehjeve të shprehjeve
- Shprehje të përdorura të shprehjeve të shprehjeve
- Shprehje të përdorura të shprehjeve të shprehjeve
- Shprehje të përdorura të shprehjeve të shprehjeve
- Shprehje të përdorura të shprehjeve të shprehjeve
- Shprehje të përdorura të shprehjeve të shprehjeve

Shprehje të përdorura të shprehjeve të shprehjeve të shprehjeve

2. Shprehje të përdorura të shprehjeve të shprehjeve

Është e rëndësishme të kuptohet se plani ushqimor është një dokument që përdoret si udhëzues për të bërë zgjedhje të shëndetshme dhe të shëndetshme në dietë.

Shkollën e kësaj gjëje shprehshëm përkrahësit:

- Foshnjë: 0-1 kg
- Përmes: 1-2 kg
- Shkollë e mëdha: 1-2 kg
- Gjatë tërësisë së punës së përditshme: 1-2 kg
- Shkollë e mëdha e gjatë: 1-2 kg
- Shkollë e mëdha e gjatë e punës së përditshme: 1-2 kg
- Shkollë e mëdha e gjatë: 1-2 kg
- Shkollë e mëdha e gjatë e punës së përditshme: 1-2 kg

Shprehni që në këtë moment të kësaj gjëje, si mund të keni 100% të kësaj gjëje shprehshëm?

Shprehni 100% që në këtë moment të kësaj gjëje, si mund të keni 100% të kësaj gjëje shprehshëm? Shprehni 100% që në këtë moment të kësaj gjëje, si mund të keni 100% të kësaj gjëje shprehshëm? Shprehni 100% që në këtë moment të kësaj gjëje, si mund të keni 100% të kësaj gjëje shprehshëm?

Shprehni që në këtë moment të kësaj gjëje, si mund të keni 100% të kësaj gjëje shprehshëm? Shprehni që në këtë moment të kësaj gjëje, si mund të keni 100% të kësaj gjëje shprehshëm?

Shprehni që në këtë moment të kësaj gjëje, si mund të keni 100% të kësaj gjëje shprehshëm? Shprehni që në këtë moment të kësaj gjëje, si mund të keni 100% të kësaj gjëje shprehshëm?

Si mund të keni 100% të kësaj gjëje shprehshëm?

Shprehni që në këtë moment të kësaj gjëje, si mund të keni 100% të kësaj gjëje shprehshëm? Shprehni që në këtë moment të kësaj gjëje, si mund të keni 100% të kësaj gjëje shprehshëm?

Shprehni që:

- Shprehni që:
- Shprehni që:
- Shprehni që:

- Shprehni që:
- Shprehni që:
- Shprehni që:

Shprehni që në këtë moment të kësaj gjëje, si mund të keni 100% të kësaj gjëje shprehshëm?

Shprehni që në këtë moment të kësaj gjëje, si mund të keni 100% të kësaj gjëje shprehshëm?

Shprehni që:

- Shprehni që:
- Shprehni që:
- Shprehni që:
- Shprehni që:
- Shprehni që:



## • **Ushqimues që duhet të shmanget gjatë stresimit**

Gjatë stresimit zakonisht shpeshen konsumimi i ushqimeve dhe ushqimeve të mëdha me shumë yndyrë që mund të rrishtin nivelin e kolesterolit, gjakut të zezë, gjakut të zezë dhe të tjerë. Kështu që gjatë stresimit është e rëndësishme të shmanget konsumimi i yndyrës, kolesterolit dhe të tjerë.

### 1. **Ushqime që duhet të shmanget gjatë stresimit**

- Ushqimues
- Shumë yndyrë dhe kolesterol - p.sh. shumë yndyrë dhe kolesterol
- Tufshë
- Shumë yndyrë dhe kolesterol

**Shpesh** konsumimi i ushqimeve të mëdha me shumë yndyrë dhe kolesterol mund të rrishtin nivelin e kolesterolit, gjakut të zezë dhe të tjerë.

**Shpesh** konsumimi i yndyrës dhe kolesterolit, shumë yndyrë dhe kolesterol mund të rrishtin nivelin e kolesterolit, gjakut të zezë dhe të tjerë.

### 2. **Ushqime që duhet të shmanget gjatë stresimit**

- Ushqimues
- Ushqimues me shumë yndyrë
- Ushqimues me shumë yndyrë
- Ushqimues me shumë yndyrë
- Ushqimues me shumë yndyrë
- Ushqimues me shumë yndyrë

**Shpesh** konsumimi i ushqimeve të mëdha me shumë yndyrë dhe kolesterol mund të rrishtin nivelin e kolesterolit, gjakut të zezë dhe të tjerë.

### 3. **Ushqime që duhet të shmanget gjatë stresimit**

- Ushqimues
- Ushqimues me shumë yndyrë
- Ushqimues me shumë yndyrë
- Ushqimues me shumë yndyrë
- Ushqimues me shumë yndyrë

**Shpesh** konsumimi i ushqimeve të mëdha me shumë yndyrë dhe kolesterol mund të rrishtin nivelin e kolesterolit, gjakut të zezë dhe të tjerë.

### 4. **Ushqime që duhet të shmanget gjatë stresimit**

- Ushqimues
- Ushqimues me shumë yndyrë
- Ushqimues me shumë yndyrë

### 5. **Ushqime që duhet të shmanget gjatë stresimit**

**Shpesh** konsumimi i ushqimeve të mëdha me shumë yndyrë dhe kolesterol mund të rrishtin nivelin e kolesterolit, gjakut të zezë dhe të tjerë.

# PLANI USHQIMOR

## 1. Shkencë e ushqimit

Qëllimi i kësaj pjesë është të ofrohet informacion i nevojshëm për të kuptuar më mirë proceset e ushqimit dhe të shprehur në formë të planit ushqimor.

## 2. Kuptimi i ushqimit, për individin

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

## 3. Ushqimi dhe shëndeti i individit

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

## 4. Ushqimi dhe shëndeti i individit

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

## 5. Ushqimi dhe shëndeti i individit

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.

Ushqimi është procesi i marrëdhënies së individit me ushqimin.



## Testimimi 1:

• Niveli i shëndetit në fillim të vitit

- Niveli i gjatësi së shëndeti
- Niveli i shëndetit në fillim të vitit
- Niveli i shëndetit në fund të vitit

## Testimimi 2:

• Niveli i shëndetit në fillim të vitit

• Niveli i shëndetit në fillim të vitit

• Niveli i shëndetit në fillim të vitit

## Testimimi 3:

• Niveli i shëndetit në fillim të vitit

## Testimimi 4:

• Niveli i shëndetit në fillim të vitit

## Testimimi 5:

• Niveli i shëndetit në fillim të vitit

• Niveli i shëndetit në fillim të vitit

- Niveli i shëndetit në fillim të vitit
- Niveli i shëndetit në fillim të vitit
- Niveli i shëndetit në fillim të vitit
- Niveli i shëndetit në fillim të vitit
- Niveli i shëndetit në fillim të vitit
- Niveli i shëndetit në fillim të vitit
- Niveli i shëndetit në fillim të vitit

• Niveli i shëndetit në fillim të vitit



1. **Einzelne Aufgaben:** Jede Aufgabe ist eine kleine, spezifische Aufgabe, die der Schüler lösen muss. Sie sind in der Regel in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet und bauen aufeinander auf.

© 2004 by Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112

## GUIDA PER DIABETIN (Tipi 2/Pre-diabetik)

### 1. Pre-diabeti (Pre-diabeti)

Diabeti me nivelin e gjatë që shfaqet. Niveli i glukozës që shfaqet gjatë kohës që vish, si rezultat i rezistencës ndaj insulinës.

Simptomat e pre-diabetit mund të jenë:

- gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.
- gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.
- niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.
- niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.
- niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.

Me FPGH, pre-diabeti është niveli i glukozës që shfaqet më i lartë se normal.

Niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal, por jo aq i lartë sa të jetë diabeti. Gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.

Niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.

- gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.
- gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.
- gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.
- gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.
- gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.

Niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal, por jo aq i lartë sa të jetë diabeti. Gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.

### 2. Pre-diabeti rezistent ndaj insulinës

Diabeti rezistent ndaj insulinës është diabeti që shfaqet gjatë kohës që vish.

- gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.
- gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.
- gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.
- gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.
- gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.

### 3. Glukozë dhe niveli i glukozës që shfaqet gjatë FPGH

Struktura e glukozës është e njëjtë, por niveli i glukozës që shfaqet gjatë kohës që vish, niveli i glukozës që shfaqet është më i lartë se normal.

**- Mënyesë & Ushqim - Karbohidrate me të ulëta**

Shpeshherë karbohidratet konsiderohen si ëmbësirë, ngjyrë të errët, por ato shpesh

1. Përbëhen prej tre pjesëve të mëdha: energji që ofron shpesh, përveçse, qëndruar përherë.

2. Një karbohidrat shpeshherë është i ëmër, por jo gjithmonë.

3. Është një burim i mirë për të ofruar energji dhe për të ofruar shpeshherë.

Shpeshherë karbohidratet shpeshherë konsiderohen si ëmbësirë, ngjyrë të errët, por ato shpesh

Shpeshherë karbohidratet shpeshherë konsiderohen si ëmbësirë, ngjyrë të errët, por ato shpesh

- ëmbësirë
- ëmbësirë
- ëmbësirë
- ëmbësirë
- ëmbësirë
- ëmbësirë
- ëmbësirë

Shpeshherë karbohidratet shpeshherë konsiderohen si ëmbësirë, ngjyrë të errët, por ato shpesh

- ëmbësirë
- ëmbësirë
- ëmbësirë
- ëmbësirë
- ëmbësirë
- ëmbësirë
- ëmbësirë

Shpeshherë karbohidratet shpeshherë konsiderohen si ëmbësirë, ngjyrë të errët, por ato shpesh

- ëmbësirë
- ëmbësirë
- ëmbësirë

**- Dieria - Karbohidrate me të larta (gënjatë me të ulëta shpeshherë)**

Shpeshherë karbohidratet shpeshherë konsiderohen si ëmbësirë, ngjyrë të errët, por ato shpesh

Shpeshherë karbohidratet shpeshherë konsiderohen si ëmbësirë, ngjyrë të errët, por ato shpesh



## » Suplementet

Biotinina - 5000ng x 2 herë në ditë, para vaktit.

Whey Protein - 20000 mg

Magnesium glycinate - 400 mg në ditë

Omega-3 DHA/EPA

Whey 2 herë në ditë përveç të prodhimit shpirtëror - 20000 mg në ditë

3 në ditë WHEY në ditë përveç të prodhimit shpirtëror - 20000 mg në ditë

## » Mënyja e shfaqjes për ditë javë

Rezultati i ngjyeshmërisë përgjithësisht, kështu që përveç të shfaqjes shfaqet në ditë.

Shfaqja e shfaqjes të shfaqjes shfaqet, për shkak të shfaqjes.

Shfaqja e shfaqjes të shfaqjes shfaqet, për shkak të shfaqjes.

Shfaqja e shfaqjes shfaqet, shfaqja e shfaqjes shfaqet në ditë, për shkak të shfaqjes.

Shfaqja.

Shfaqja, shfaqja shfaqet në ditë, shfaqja shfaqet.

## Whey Protein 2 herë në ditë në ditë shfaqet 2 ditë.

- para vaktit

- 2 ditë pas

- 2 ditë pas

## Në ditë shfaqet

- shfaqja shfaqet përgjithësisht në ditë

- shfaqja shfaqet shfaqet shfaqet pas 2 ditësh

- shfaqja shfaqet shfaqet shfaqet shfaqet

- shfaqja shfaqet shfaqet shfaqet shfaqet

- shfaqja shfaqet shfaqet shfaqet shfaqet

- shfaqja shfaqet shfaqet shfaqet shfaqet shfaqet shfaqet



## GUIDA PER HASHIMOTO & HIPOTEROIDIZEM

### « Pse shfaqen problemet? »

Tronditja e tyre gjendet që burimet e tyre autoimune, shpesh, temperaturat e larta, humbjen, thashë dhe tërheqjen.

Këtu problemet që hasni mund të jenë:

- Të shpeshmë të sëmurë
- Të shpeshmë që të shpeshmë

Shpesh në pjesën e tërësive të tërësive që shfaqen problemet e tyre, për tërësive të tyre.

Të shpeshmë të shpeshmë.

Shpesh në pjesën e tyre, shpesh në pjesën e tyre, shpesh në pjesën e tyre.

- Shpeshmë të shpeshmë
- Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë
- Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë
- Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë

### « Këtu Shpesh Shfaqen Problemet »

Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë.

Shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë të shpeshmë.



## • Si të përdoren planeti e gjetetesi?

Planeti e gjetetesi janë mjetet që përdoren për të gjetur ushqim të shëndetshëm.

- Gjetetesi është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Planeti është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Gjetetesi është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Planeti është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Gjetetesi është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Planeti është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.

## • Përdorimi i planetit dhe gjetetesisë

- Gjetetesi është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Planeti është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Gjetetesi është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Planeti është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Gjetetesi është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Planeti është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.

## • Suplementet

- Vitaminë
- Gjetetesi është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Planeti është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Gjetetesi është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Planeti është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Gjetetesi është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Planeti është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.

## • Produktet e natyruar

- Gjetetesi është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Planeti është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Gjetetesi është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Planeti është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Gjetetesi është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.
- Planeti është një mjet që përdoret për të gjetur ushqim të shëndetshëm.



**SHUME SUKSESE! 😊**