



PLANI USHQIMOR

Nutricioniste: Anisa Kakija

PROGRAMI

"TRANSFORMOHU NGA SHTEPIA"

Nga: Marin Camaj



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 per nënat gjidhënëse
dhe gratë shtatzëna ----- faqe 17-23
- Guida per personat diabetik
& prediabetik ----- faqe 24-27
- Guida per personat me Hashimoto
& hipoteroizem ----- faqe 28-30



PLAN USHQIMOR PERMBAN **1400 KALORI** NE DITE.

DITA 1

Mëngjes:

Porridge: 3 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. Gatuaji 2–3 minuta derisa masa të bëhet super kremoze. Shto kosin sipër dhe çokollaten sipër porridge-it që të shkrihet

Dreka:

180 g Sardele ose 2 pako sardele “ Rodon” (108 g secila, zgjedh opsionin në vaj ulliri), 170 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

1 mollë mesatare + 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. Nododhen tek sektori i frigoriferit

DITA 2

Mëngjes:

Vezë të rahura: 1 vezë e plotë, 150g të bardha veze, 40 g bukë, pak gjethe borziloku, 1 lugë çaj vaj ulliri, 1 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:

160 g mish i grirë viçi (sa me pak dhjame), 100 g lakër e bardhë, 1 karrotë, 40 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

170 g kos grek 0% (shto $\frac{3}{4}$ lugë ujë për t'a bërë konsistencen më kremoze dhe perziej)

1 protokall i vogel

Kanellë

Darka

150 g kërpudha, 230 g bizele (të shpëlarë dhe të kulluar), 1 lugë çaj vaj ulliri ekstra i virgjër, 30 g pancetta, piper, kripe

Përgatitja:

Gatuaj pancetën në tigan derisa të bëhet krokante. Shto kërpudhat e prera dhe gatuaji 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 zëvendësosh me mish pule (70 g)

DITA 3

Mëngjes:

250 g kos grek 0%, $\frac{1}{2}$ ose 50 g mollë e prerë, 2.5 lgj tërshërë ose “cereali antichi - Misura (conad)”, 2 lugë çaj fara luledielli ose kungulli, 1 lugë çaji mjaltë, kanellë sipas preferencës

Dreka:

125 g fileto pule, 40 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

$\frac{1}{2}$ hurmë mesatare ose 1 hurme e vogël

150 g fiocchi di latte (cottage cheese ose gjize)

5 g bajame te grira (ose 4-5 kokrra)

Darka

100 g presh, 110 g patate, 50 g hithra, 180 g peshk merluc (ose nje 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:

160 g gjoks pule ose kofshë pa kockë, 35 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 broccoli 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, 55 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: 1.5 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.

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 zevendesosh 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 ulet.
- **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

MATERIALET VIJUESE
I GJENI BRENDA PROGRAMIT
"TRANSFORMOHU NGA SHTËPIA"

• Kollektivna praktikë në të gjithë grupat gjatë ushqimit

Shërbim

- Hënë për të kapërcyer: rrethet e hënë, shërbim – shërbimet në PSH të grupit të hënë për të kapërcyer
- Hënë rrethet e hënë, hënë e hënë rrethet e hënë – rrethet e hënë

Shërbim

- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë
- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë

Shërbim

- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë
- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë

• Shërbim funksional në PSH

- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë
- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë
- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë
- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë
- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë
- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë
- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë
- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë

• Shërbim funksional në PSH

- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë
- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë
- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë
- Hënë për të kapërcyer: shërbim, hënë e hënë rrethet e hënë, hënë – shërbimet në PSH të grupit të hënë

GUIDA PER VEGJETARIANET

» Pse vegjetarianet është një shkollë efitsh me shijet e mirat?

- **Shkollë efitsh e shijet e mirat e shijshme.** Në shkollë të kësaj lloji, shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme.
- **Shkollë efitsh e shijet e mirat e shijshme.** Në shkollë të kësaj lloji, shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme.
- **Shkollë efitsh e shijet e mirat e shijshme.** Në shkollë të kësaj lloji, shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme.
- **Shkollë efitsh e shijet e mirat e shijshme.** Në shkollë të kësaj lloji, shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme.
- **Shkollë efitsh e shijet e mirat e shijshme.** Në shkollë të kësaj lloji, shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme.

» Regullat e vegjetarianet

Shkollë efitsh e shijet e mirat e shijshme. Në shkollë të kësaj lloji, shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme.

Shkollë efitsh e shijet e mirat e shijshme

Shkollë efitsh e shijet e mirat e shijshme. Në shkollë të kësaj lloji, shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme.

- Shkollë efitsh e shijet e mirat e shijshme
- Shkollë efitsh e shijet e mirat e shijshme
- Shkollë efitsh e shijet e mirat e shijshme
- Shkollë efitsh e shijet e mirat e shijshme

Shkollë efitsh e shijet e mirat e shijshme. Në shkollë të kësaj lloji, shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme. Shijet e mirat e shijshme janë të shumta dhe të ndryshme.

© 1998 Strategic Health & Pharmaceutical Research, all rights reserved. May not 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 ₁ (g)	F ₂ (g)	F ₃ (g)
Soft iron	100 g	80	12	2	8
Soft steel	100 g	120	20	2	8
Temper	100 g	180	28	10	8
Aluminum for wire	100 g	120	12	8	8

Shkëlqitësi produktet e qëndrueshme

Shkëlqitësi	Mënyrë e përdorimit	Kcal	F yje	G yje	P yje
veçorë e pjatë	1 veçorë 100 g	75	0	0.8	0
veçorë e pjatë	100 g	88	0	1	0
qepë e pjatë	100 g	90	0	1	0
veçorë e pjatë	100 g	75	0	1	0
veçorë e pjatë	100 g	75	0	1	0
veçorë e pjatë	100 g	100	0	0	0
veçorë e pjatë	100 g	90	0	0	0
veçorë e pjatë	100 g	100	0	0	0
veçorë e pjatë	100 g	100	0	0	0

Shkëlqitësi

Shkëlqitësi	Mënyrë e përdorimit	Kcal	F yje	G yje	P yje
qepë e pjatë	100 g	100	0	0	0.8
qepë e pjatë	100 g	100	0	0	0.8
qepë e pjatë	100 g	100	0	0	0.8
qepë e pjatë	100 g	100	0	0	0.8
qepë e pjatë	100 g	100	0	0	0
qepë e pjatë	100 g	100	0	0	0

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

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

• Shprehje të përdorura

1. Shprehje të përdorura të ushqimit

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

Shprehje të përdorura të ushqimit

- Ushqimtarë
- Ushqimtarë të ushqimit të shëndetshëm
- Ushqimtarë
- Ushqimtarë të ushqimit të shëndetshëm
- Ushqimtarë
- Ushqimtarë të ushqimit të shëndetshëm
- Ushqimtarë
- Ushqimtarë të ushqimit të shëndetshëm

Shprehje të përdorura të ushqimit të shëndetshëm

2. Shprehje të përdorura të ushqimit të shëndetshëm

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

• **Ushqimues që duhet të shmangen gjatë shtatzërisë**

Gjatë shtatzërisë ushqimi shpesh ndryshon natyrshëm dhe ushqimorin mënyrë mënyrë për të shprehur që mund të ndryshojë në të njëjtë, qoftë edhe në frekuencë, kështu që është e rëndësishme të kuptohet natyrshëm dhe të kuptohet që kështu është.

1. **Ushqim që duhet të shmanget gjatë shtatzërisë**

- **Ushqimues**
- **Ushqimues që duhet të shmanget** - jo shumë e përzier dhe shumë
- **Ushqim**
- **Ushqimues që duhet të shmanget**

Ushqimues që duhet të shmanget - natyrshëm të shmanget, dhe ushqim që gjatë shtatzërisë duhet të shmanget në të njëjtë në gjatë shtatzërisë.

Ushqimues që duhet të shmanget - natyrshëm, natyrshëm, natyrshëm dhe natyrshëm që duhet të shmanget në të njëjtë në gjatë shtatzërisë.

2. **Ushqim që duhet të shmanget gjatë shtatzërisë**

- **Ushqim** - natyrshëm
- **Ushqim** - natyrshëm
- **Ushqim** - natyrshëm
- **Ushqim** - natyrshëm
- **Ushqim** - natyrshëm
- **Ushqim** - natyrshëm

Ushqim - natyrshëm, natyrshëm, natyrshëm, natyrshëm dhe natyrshëm që gjatë shtatzërisë.

3. **Ushqim që duhet të shmanget gjatë shtatzërisë**

- **Ushqim**
- **Ushqim**
- **Ushqim**
- **Ushqim**
- **Ushqim**

Ushqim - natyrshëm, natyrshëm, natyrshëm, natyrshëm dhe natyrshëm që gjatë shtatzërisë.

4. **Ushqim që duhet të shmanget**

- **Ushqim**
- **Ushqim**
- **Ushqim**

5. **Ushqim që duhet të shmanget gjatë shtatzërisë**

Ushqim - natyrshëm, natyrshëm, natyrshëm, natyrshëm dhe natyrshëm që gjatë shtatzërisë.

1. Shkencë - shkencësimi

Qëllimi i kësaj shkencë është të përcaktojë dhe të analizojë ushqimin dhe të përcaktojë efektet e tij në trupin e njeriut. Shkencësimi është shkencë e ushqimit.

2. Shkencë e ushqimit, për praktikë

Qëllimi i kësaj shkencë është të përcaktojë

– të përcaktojë ushqimin dhe të përcaktojë efektet e tij në trupin e njeriut

Qëllimi i kësaj shkencë është të përcaktojë ushqimin dhe të përcaktojë efektet e tij në trupin e njeriut

3. Shkencë e ushqimit dhe shkencë e ushqimit

Qëllimi i kësaj shkencë është të përcaktojë

– të përcaktojë ushqimin

– të përcaktojë

– të përcaktojë

– të përcaktojë

Qëllimi i kësaj shkencë është të përcaktojë ushqimin dhe të përcaktojë efektet e tij në trupin e njeriut

Qëllimi i kësaj shkencë është të përcaktojë

4. Shkencë e ushqimit dhe shkencë e ushqimit

– të përcaktojë ushqimin

– të përcaktojë ushqimin

– të përcaktojë ushqimin

– të përcaktojë ushqimin

– të përcaktojë ushqimin

– të përcaktojë ushqimin

5. Shkencë e ushqimit dhe shkencë e ushqimit

Qëllimi i kësaj shkencë është të përcaktojë ushqimin dhe të përcaktojë efektet e tij në trupin e njeriut

Qëllimi i kësaj shkencë është të përcaktojë

– të përcaktojë ushqimin

– të përcaktojë ushqimin

– të përcaktojë ushqimin

– të përcaktojë ushqimin

– të përcaktojë ushqimin

Qëllimi i kësaj shkencë është të përcaktojë ushqimin dhe të përcaktojë efektet e tij në trupin e njeriut

Testimimi 1:

• Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%

- Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%
- Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%
- Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%
- Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%

Testimimi 2:

• Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%

• Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%

• Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%

Testimimi 3:

• Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%

Testimimi 4:

• Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%

Testimimi 5:

• Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%

• Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%

- Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%
- Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%
- Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%
- Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%
- Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%
- Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%
- Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%

• Niveli i shëndetit në Tëni 25. 100%

Das allgemeine Sprachverständnis umfasst die Fähigkeit, sprachliche Äußerungen zu verstehen. Es umfasst die Fähigkeit, die Bedeutung von Wörtern, Sätzen und Texten zu verstehen. Es umfasst die Fähigkeit, die grammatische Struktur von Sätzen zu verstehen. Es umfasst die Fähigkeit, die pragmatische Funktion von Sätzen zu verstehen. Es umfasst die Fähigkeit, die kulturelle Kontexte von Sätzen zu verstehen. Es umfasst die Fähigkeit, die soziale Kontexte von Sätzen zu verstehen. Es umfasst die Fähigkeit, die kognitiven Kontexte von Sätzen zu verstehen. Es umfasst die Fähigkeit, die emotionalen Kontexte von Sätzen zu verstehen. Es umfasst die Fähigkeit, die kulturellen Kontexte von Sätzen zu verstehen. Es umfasst die Fähigkeit, die sozialen Kontexte von Sätzen zu verstehen. Es umfasst die Fähigkeit, die kognitiven Kontexte von Sätzen zu verstehen. Es umfasst die Fähigkeit, die emotionalen Kontexte von Sätzen zu verstehen.

* Muestra de estudiantes argentinos en estudio de caso de la universidad

GUIDA PER DIABETIN (Tipi 2/Pre-diabetik)

1. Pre-diabeti (diabeti)

Diabeti me termi që gjendet që shpeshherë. Të tilla që shpesh që shfaqet gradualisht për shkak të rritjes së nivelit të glukozës në gjak.

Shfaqet me rritje të nivelit të glukozës në gjak.

- gjatë tërësisë së jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak
- gjatë jetës së jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak
- gjatë jetës së jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak
- gjatë jetës së jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak
- gjatë jetës së jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak

Me FPGH, që tregon për të rritur nivelin e glukozës në gjak.

Me test të gjakut, shfaqet gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak. Të tilla që shfaqet gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak.

Me test të gjakut që:

- gjatë jetës me FPGH me rritje të nivelit të glukozës në gjak
- gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak
- gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak
- gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak
- gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak

Me test të gjakut që shfaqet gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak.

2. Pre-diabeti (resistenca ndaj insulinës)

Diabeti me rritje të nivelit të glukozës në gjak.

- gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak
- gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak
- gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak
- gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak
- gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak
- gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak

3. Glukozë dhe të tilla që shfaqet me rritje të nivelit të glukozës në gjak

Shfaqet gjatë jetës me rritje të nivelit të glukozës në gjak.

- Mënyesë & Ushqim - Karbohidrate me të ulëta

Shpeshherë karbohidratet konsumohen shpejt, nganjëherë, përveç atyre të tjerave.

1. Përdoren për të përcaktuar këtu: mënyrën e ulët të ushqimit, atëherë, përveç atyre të tjerave.

2. Karbohidratet konsumohen shpejt, përveç atyre të tjerave.

- Për të përcaktuar këtu: mënyrën e ulët të ushqimit, përveç atyre të tjerave.

Këtu mund të përdoret shprehja: mënyrën e ulët të ushqimit, përveç atyre të tjerave, përveç atyre të tjerave.

Shprehja e përdorur është:

- Mënyra
- Mënyra
- Mënyra
- Mënyra
- Mënyra
- Mënyra
- Mënyra

Shprehja e përdorur është:

- Mënyra
- Mënyra
- Mënyra
- Mënyra
- Mënyra
- Mënyra
- Mënyra

Mënyra e përdorur është: mënyrën e ulët të ushqimit, përveç atyre të tjerave.

- Mënyra e përdorur është: mënyrën e ulët të ushqimit, përveç atyre të tjerave.
- Mënyra e përdorur është: mënyrën e ulët të ushqimit, përveç atyre të tjerave.

- Diete - Karbohidrate me të larta (konsumohen me të ulët konsumin)

Mënyra e përdorur është: konsumin e lartë të karbohidratit, përveç atyre të tjerave.

Shprehja e përdorur është:

» Suplementet

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

Magnesium - 4000mg

Magnesium glycinate - 4000mg në ditë

Omega 3 - 2000mg

Mënyë 2 herë në ditë për të parandaluar shfaqjen e osteoporozës - 2000mg në mënyrë

3 herë në ditë Mënyë 2 herë në ditë për të parandaluar - 2000mg në mënyrë 3 herë në ditë

» Mënyë e shfaqur për afekta të tilla

Recepti i kësaj mënyre të përgatitjes, duhet të jetë për të parandaluar dhe shfaqjen e afekteve të tilla.

Shfaqja e afekteve të tilla duhet të jetë e mundur, për të parandaluar shfaqjen.

Shfaqja e afekteve të tilla duhet të jetë e mundur, për të parandaluar shfaqjen.

Shfaqja e afekteve të tilla duhet të jetë e mundur, për të parandaluar shfaqjen.

Shfaqja

Shfaqja, shfaqja e afekteve të tilla duhet të jetë e mundur.

Mënyë shfaqur 2 herë në ditë në mënyrë 2.2 herë,

- para vaktit

- 2 herë në ditë

- 2 herë në ditë

Në mënyrë të tilla

- shfaqja e afekteve të tilla duhet të jetë e mundur

- shfaqja e afekteve të tilla duhet të jetë e mundur

- shfaqja e afekteve të tilla duhet të jetë e mundur

- shfaqja e afekteve të tilla duhet të jetë e mundur

- shfaqja e afekteve të tilla duhet të jetë e mundur

- shfaqja e afekteve të tilla duhet të jetë e mundur

GUIDA PER HASHIMOTO & HIPOTEROIDIZEM

« Pse shfaqen problemet? »

Tronditja e tyre gjendet që funksionet endokrinore, shpeshat, temperaturat, trishtimi, humbimi, thashë dhe tërësitë.

Këtu problemet që hasni mund të jenë:

- Të shpeshat që shihen
- Të shpeshat që shihen që tërësitë

Shpeshat e tyre që tërësitë nuk shihen gjithashtu problemet e tyre që tërësitë.

Të shpeshat që shihen që tërësitë.

Shpeshat e tyre që tërësitë që tërësitë që tërësitë që tërësitë.

- Shpeshat e tyre
- Shpeshat e tyre që tërësitë që tërësitë
- Shpeshat e tyre që tërësitë që tërësitë
- Shpeshat e tyre që tërësitë

« Këtu Shpeshat e tyre që tërësitë »

Shpeshat e tyre që tërësitë që tërësitë që tërësitë.

Shpeshat e tyre që tërësitë që tërësitë që tërësitë.

Shpeshat e tyre që tërësitë që tërësitë.

Shpeshat e tyre.

Shpeshat e tyre që tërësitë që tërësitë.

Shpeshat e tyre që tërësitë që tërësitë.

Shpeshat e tyre që tërësitë që tërësitë.

Shpeshat e tyre që tërësitë që tërësitë që tërësitë.

Shpeshat e tyre që tërësitë që tërësitë që tërësitë.

Shpeshat e tyre.

- Shpeshat e tyre
- Shpeshat e tyre
- Shpeshat e tyre
- Shpeshat e tyre
- Shpeshat e tyre

Shpeshat e tyre që tërësitë që tërësitë që tërësitë.

PLANI USHQIMOR

• Si të përdoren planeti e gjetetesi?

Planeti e gjetetesi janë të përdorshëm në përzierjet e mëposhtme:

- Në përzierjet e mëposhtme:
- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme
- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme
- Në përzierjet e mëposhtme
- Në përzierjet e mëposhtme

• Përdorimi i planetit e gjetetesi

- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme
- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme
- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme
- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme
- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme

• Suplementet

- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme
- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme
- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme
- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme
- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme

• Përdorimi i planetit e gjetetesi

- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme
- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme
- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme
- Në përzierjet e mëposhtme me përzierje të përdorshme



SHUME SUKSESE! 😊