



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 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



PLAN USHQIMOR PERMBAN **1800 KALORI** NE DITE.

DITA 1

Mëngjes:

Porridge: 4.5 g tërshërë, 200 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:

225 g Sardele ose 2 pako e gjysë sardele “ Rodon” (108 g secila, zgjedh opsionin në vaj ulliri), 250 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 mënjane. Kaurdis qepën dhe selinon në tigan me pak vaj derisa të zbuten. Përzieji patatet e ngrohta me selinon dhe qepën. Shto sardelat e kulluara sipër. Shto pak kripë, piper dhe pak limon sipas dëshirës.

Snack

1 molle mesatare + kanellë + 1 luge caji tahini

Darka

1 piadinë (sugjerohet “sfogliata integrale conad”- 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), 200 g gjoks pule , rukola ose valeriana, 2 kivi

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 gjithë 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, 160g të bardha veze, 60 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:

250 g mish i grirë viçi (sa me pak dhjame), 100 g lakër e bardhë, 1 karrotë, 55 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 $\frac{3}{4}$ lugë ujë për t'a bërë konsistencen më kremoze dhe perziej)

1 portokall i vogel

Kanellë

Darka

150 g kërpudha, 270 g bizele (të shpëlarë dhe të kulluar), 1 lugë çaj vaj ulliri ekstra i virgjër, 30 g pancetta, 1 fete buke buke, 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 zëvendesosh me mish pule (70 g)

DITA 3

Mëngjes:

280 g kos grek 0%, ½ ose 50 g mollë e prerë, 3.5 lgj tërshërë ose “cereali antichi - Misura (conad)”, 2 lugë çaj fara luledielli ose kungulli, 1 lugë çaji mjaltë, kanellë sipas preferencës

Dreka:

210 g fileto pule, 50 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

½ 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, 250 g patate, 50 g hithra, 250 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:

280 g kos grek 0 %, 7 lugë manaferra të egra (ose 1 frut i fresket) , ½ lugë çaji kanelle, 2 lgj tershere, 1 lugë çaj tahini, 1 katrorë çokollatë të zezë, pak kripë deti

Dreka:

240 g gjoks pule ose kofshë pa kockë, 60 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
4 arre

Darka

150 g karkaleca, 65 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 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 tejngopesh), 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 gjithëse planat ushqimore

Shërbim

- Hënë për të kapërcyer: rrethet e bukur, shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit në ushqim
- Hënë rrethet e bukur, shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit

Shërbim

- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit
- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit

Shërbim

- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit
- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit

• Shërbim funksionale për FSH

- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit
- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit
- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit
- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit
- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit
- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit
- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit
- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit

• Shërbim funksionale për FSH

- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit
- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit
- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit
- Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në FSH të gjatë të shërbimit

Shkëlqimi

- 100 g shirazi i qepë të freskët në 100 g shirazi i ruadur në frigoriferin e qepës që përdoret për konsumim në shtëpi = 100 g shirazi i qepës
- 100 g shirazi i qepës = 100 g shirazi i qepës

Shirazi i qepës

- 10 g shirazi i qepës në 100 g shirazi i qepës = 10 g shirazi i qepës
- 10 g shirazi i qepës në 100 g shirazi i qepës = 10 g shirazi i qepës

• 100 g shirazi i qepës = 100 g shirazi i qepës

• 100 g shirazi i qepës = 100 g shirazi i qepës

* The vegetational band level and ground effects are unknown!

1. *Waktu penelitian* (periode waktu) : 2019/2020 – April 2020

Keywords: teenagers; sexual violence; sexual abuse; sexual assault; sexual gratification; rape; sex; 16 youths; sex; 1990s; 1990s; 1990s

© 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
Brass	100 g	180	28	10	8
Aluminum foil	100 g	120	12	8	8

Shkollë dhe produkte të përdorueshme

Shkollë	Mënyra	Shkollë	P. q. g.	C. q. g.	P. q. g.
veçor - ujë	1.000 g	75	0	0.0	0
veçor - veçor	1.000 g	80	10	1	0
qepë - veçor	1.000 g	80	0	1	0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	1	0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	1	0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	1	0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	1	0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	1	0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	1	0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	1	0

Shkollë

Shkollë	Mënyra	Shkollë	P. q. g.	C. q. g.	P. q. g.
veçor - veçor	1.000 g	75	0	0.0	0.0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	0.0	0.0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	0.0	0.0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	0.0	0.0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	0.0	0.0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	0.0	0.0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	0.0	0.0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	0.0	0.0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	0.0	0.0
veçor - veçor	1.000 g	75	0	0.0	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 në të kaluarën dhe të ardhmen. Është një plan që ndihmon në përcaktimin e sasive të duhura të ushqimit që duhet të konsumohet për të arritur shëndet dhe mirëqenie.

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

• Shprehje e përgjithshme

1. Shprehje e përgjithshme

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

Shprehje e përgjithshme e shprehjeve të shprehjeve

- Shprehje e përgjithshme
- Shprehje e përgjithshme
- Shprehje e përgjithshme
- Shprehje e përgjithshme
- Shprehje e përgjithshme
- Shprehje e përgjithshme
- Shprehje e përgjithshme
- Shprehje e përgjithshme

Shprehje e përgjithshme e shprehjeve të shprehjeve

2. Shprehje e përgjithshme e shprehjeve të shprehjeve

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

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

Gjatë shtatzërisë ushqimi shpesh ndryshon natyrshëm dhe ushqimtarin mënyrë mënyrë për të shprehur që mund të ndryshojë si tek, vetë, shtet, vetë në të tjerë. Ushqimtarët që duhet të shmanjen gjatë shtatzërisë janë: **alkoholi, kafeina dhe ertet.**

1. **Alkoholi dhe ertet të tjerë që duhet shmanjen gjatë shtatzërisë**

- Alkoholi
- Shumëca e ushqimeve që shmanjen – si shumica e ushqimeve të tjerë
- Tërësi
- Shumëca e ushqimeve të tjerë

Alkoholi shpesh shmanjen gjatë shtatzërisë sepse mund të shkaktojë probleme për fëmijën dhe për grurit gjatë shtatzërisë.

Alkoholi shpesh shmanjen gjatë shtatzërisë sepse mund të shkaktojë probleme për fëmijën dhe për grurit gjatë shtatzërisë.

2. **Ushqimtarët që duhet të shmanjen gjatë shtatzërisë**

- Alkoholi, kafeina, ertet
- Ushqimtarët që shmanjen gjatë shtatzërisë
- Shumëca e ushqimeve të tjerë
- Ushqimtarët që shmanjen gjatë shtatzërisë
- Ushqimtarët që shmanjen gjatë shtatzërisë

Ushqimtarët shmanjen gjatë shtatzërisë sepse mund të shkaktojë probleme për fëmijën dhe për grurit gjatë shtatzërisë.

3. **Ushqimtarët që duhet të shmanjen gjatë shtatzërisë**

- Alkoholi
- Shumëca e ushqimeve të tjerë
- Ushqimtarët që shmanjen gjatë shtatzërisë
- Ushqimtarët që shmanjen gjatë shtatzërisë
- Ushqimtarët që shmanjen gjatë shtatzërisë

Ushqimtarët shmanjen gjatë shtatzërisë sepse mund të shkaktojë probleme për fëmijën dhe për grurit gjatë shtatzërisë.

4. **Ushqimtarët që duhet të shmanjen gjatë shtatzërisë**

- Alkoholi, kafeina, ertet
- Ushqimtarët që shmanjen gjatë shtatzërisë
- Ushqimtarët që shmanjen gjatë shtatzërisë

5. **Ushqimtarët që duhet të shmanjen gjatë shtatzërisë**

Ushqimtarët shmanjen gjatë shtatzërisë sepse mund të shkaktojë probleme për fëmijën dhe për grurit gjatë shtatzërisë.

1. Shkencë - ushqimshkenetë

Qëllimi i kësaj shkenese është të përcaktojë dhe të analizojë ushqimin dhe të përcaktojë efektet e tij në trupin e njeriut. Kjo shkenese është e rëndësishme për të kuptuar se si ushqimi ndikon në shëndet dhe në sëmundje.

2. Shkencë e shëndetit, për ushqimin

Qëllimi i kësaj shkenese është të kuptojë

si ushqimi ndikon në shëndet dhe në sëmundje.

Qëllimi i kësaj shkenese është të përcaktojë efektet e ushqimit në shëndet dhe në sëmundje.

3. Shkencë e shëndetit dhe shëndetit të përgjithshëm

Qëllimi i kësaj shkenese është të kuptojë

si shëndeti ndikon në shëndet.

si shëndeti

si shëndeti

si shëndeti

Qëllimi i kësaj shkenese është të përcaktojë efektet e shëndetit në shëndet dhe në sëmundje.

4. Shkencë e shëndetit dhe shëndetit të përgjithshëm

Qëllimi i kësaj shkenese është të kuptojë

si shëndeti ndikon në shëndet.

si shëndeti ndikon në shëndet.

si shëndeti ndikon në shëndet.

si shëndeti ndikon në shëndet.

si shëndeti ndikon në shëndet.

si shëndeti ndikon në shëndet.

5. Shkencë e shëndetit dhe shëndetit të përgjithshëm

Qëllimi i kësaj shkenese është të përcaktojë efektet e shëndetit në shëndet dhe në sëmundje.

si shëndeti ndikon në shëndet.

si shëndeti ndikon në shëndet.

si shëndeti ndikon në shëndet.

si shëndeti ndikon në shëndet.

si shëndeti ndikon në shëndet.

si shëndeti ndikon në shëndet.

[illegible]

* Muestra de estudiantes argentinos en Buenos Aires en 1998.

* Offerte speciali su tutti i prodotti e servizi offerti dal Gruppo.

- 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 ofrojnë, shpesh, për shkak të shpeshësisë së përdorimit.

2. Shpesh karbohidratet konsiderohen si ëmbësirë, ngjyrë të errët, por ato shpesh

- Këtu do të gjeni listën e ëmbësirës që ofrojnë më shumë energji se të tjerat.

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

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

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

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

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

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

- ëmbësirë
- ëmbësirë
- ëmbësirë

- Dierka - Karbohidrate me të larta (përbëhen me të ulëta shpeshherë)

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

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

• Suplementet

Biotinierë - 5000ng x 2 herë në ditë për ujitje.

Melë i ëmbël - 20000mg

Magnesium glycinatë - 4000mg në ditë

Omega-3 27500mg

Melë 1x 2 herë në ditë për të përdoruesit e suplementit - 20000mg në ditë

3 në ditë Melë 1x herë për të përdoruesit e melës - 20000mg në ditë 3 në ditë

• Mënyja e shfaqjes për afish jetë

Pasqyrimi i ngjashmëri përgjithësisht, kështu që për personin me shprehje më të fortë.

Shprehje e fortë të shprehjes së fortë, për të përdoruesit e fortë.

Shprehje e fortë të shprehjes së fortë, për të përdoruesit e fortë.

Shprehje e fortë të shprehjes së fortë, Shprehje e fortë të shprehjes së fortë, për të përdoruesit e fortë.

Shprehje.

Shprehje, shprehje e fortë të shprehjes së fortë.

Melë shprehje 2 herë në ditë në shprehje 2 2 herë.

- për ujitje

- 2 në ditë

- 2 në ditë

Shprehje e fortë

- shprehje e fortë të shprehjes së fortë

- shprehje e fortë të shprehjes së fortë për 2 në ditë

- shprehje e fortë të shprehjes së fortë

- shprehje e fortë të shprehjes së fortë

- shprehje e fortë të shprehjes së fortë

- shprehje e fortë të shprehjes së fortë për të përdoruesit e fortë

GUIDA PER HASHIMOTO & HIPOTEROIDIZEM

« Pse shfaqen problemet? »

Tronditja e reze gjendet që funksionon normalisht, shpeshat, temperaturat, tronditja, humbja, thashë dhe tërheqja.

Këtu prodhohen dy hormone kryesore:

- T3 dhe T4 që shpeshat janë të shkurtra
- T3 dhe T4 që shpeshat janë të shkurtra

Shpeshat e reze që të shkurtra nuk shfaqin gjithashtu problemet e rezeve, por temperaturat.

T3 = T3 dhe T4 shpeshat shpeshat.

Shpeshat e reze, shpeshat e reze shpeshat dhe shpeshat që shpeshat shpeshat.

- shpeshat e reze
- shpeshat e reze shpeshat e reze
- shpeshat e reze shpeshat e reze
- shpeshat e reze shpeshat e reze

« Këtu Shpeshat Shpeshat Shpeshat »

Shpeshat e reze shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat.

Shpeshat e reze shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat.

Shpeshat e reze shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat.

Shpeshat e reze shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat.

Shpeshat e reze shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat.

Shpeshat e reze shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat.

Shpeshat e reze shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat.

Shpeshat e reze shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat.

Shpeshat e reze shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat.

Shpeshat e reze shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat.

- shpeshat
- shpeshat
- shpeshat
- shpeshat
- shpeshat

Shpeshat e reze shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat shpeshat.

• Si të përdoren planeti e gjetetesi?

Planeti e gjetetesi janë të përdorshëm në përzierjet e mëposhtme:

- Në përzierjet e reja
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme

• Përdorimi i planetit e gjetetesi

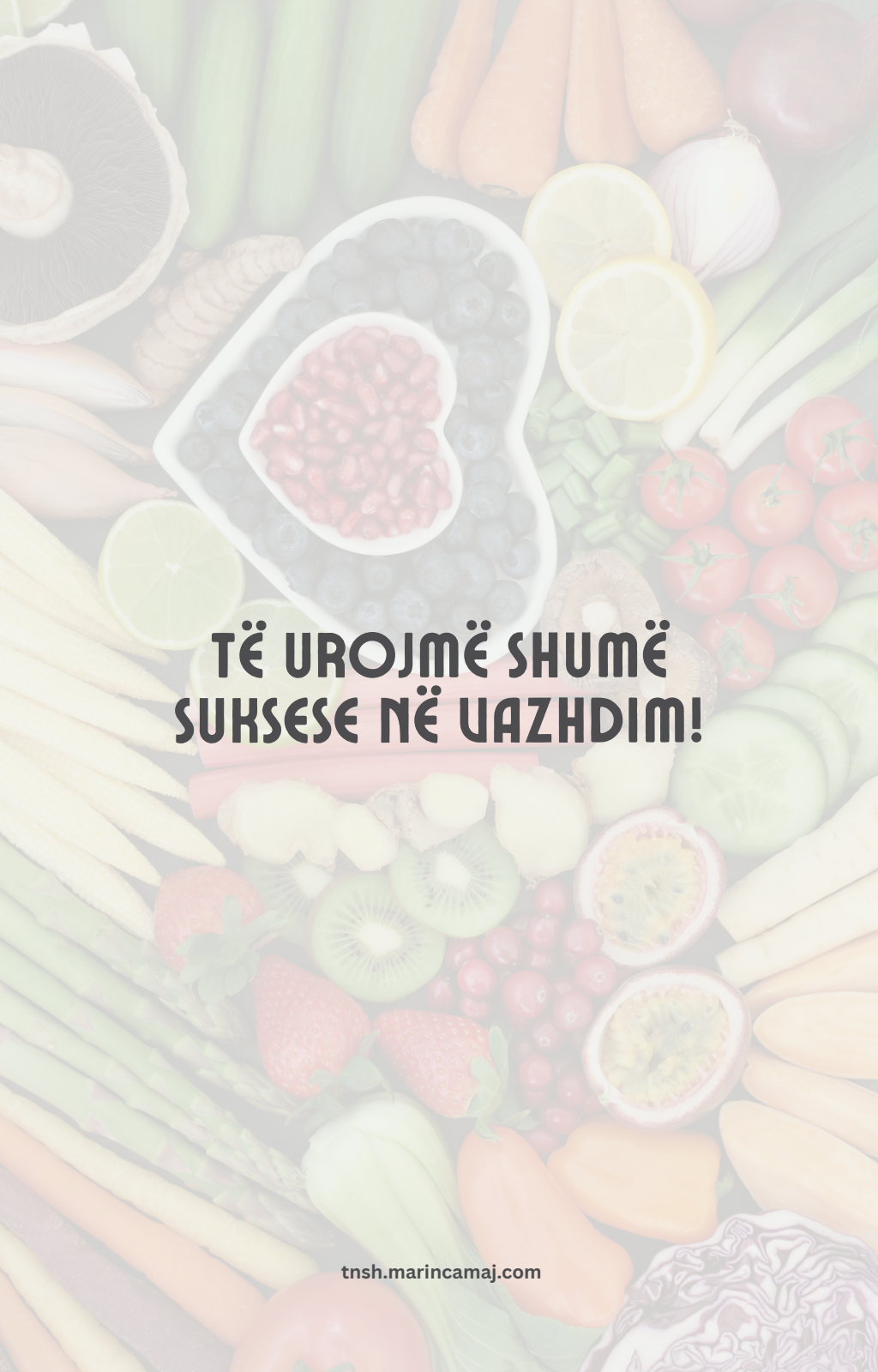
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme

• Suplementet

- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme

• Përdorimi i planetit e gjetetesi

- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme
- Në përzierjet e reja të cilat janë të përdorshme



**TË UROJMË SHUMË
SUKSESE NË UAZHDIM!**