



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 **2000 KALORI** NE DITE.

DITA 1

Mëngjes:

Porridge: 5 lgj tërshërë, 200 g të bardha veze, 1 portokall mesatar, 80 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:

270 g Sardele ose 3 pako 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 mollë e madhe + 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, 3 kivi (50 g secila)

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. Ndodhen tek sektori i frigoriferit

DITA 2

Mëngjes:

Vezë të rahura: 2 vezë e plotë, 160g të bardha veze, 70 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:

260 g mish i grirë viçi (sa me pak dhjame), 100 g lakër e bardhë, 1 karrotë, 60 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

230 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, 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:

290 g kos grek 0%, $\frac{1}{3}$ 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:

250 g fileto pule, 60 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

1 hurmë mesatare

200 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, 270 g peshk merluc (ose nje lloj tjeter), 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:

290 g kos grek 0 %, 7 lugë manaferra të egra (ose 1 frut i fresket) , ½ lugë çaji kanelle, 3 lgj tershere, 1 lugë çaj tahini, 1 katrorë çokollatë të zezë, pak kripë deti

Dreka:

260 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, 70 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 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

• Hënë për të kapërcyer: shërbim – shërbimet në 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

Shkëmbim:

- 100 g shëmbim të qepë frutash të thatë mund të konsiderohen si qepë të thatë që përdoren për llogaritjen e kalorit dhe të atit.
- 100 g qepë të thatë = 100 g qepë të thatë

Shëmbim dhe qepë të thatë:

- 10 g qepë të thatë mund të konsiderohen si 10 g qepë të thatë = 10 g qepë të thatë
- 10 g qepë të thatë mund të konsiderohen si 10 g qepë të thatë = 10 g qepë të thatë, përveçse të tjerët.

- 100 g shëmbim = 100 g shëmbim

- 100 g shëmbim = 100 g shëmbim

GUIDA PER VEGJETARIANET

» Pse vegjetarianet kanë më shumë afide me shëndet?

- 1. **Shëndeti dhe rëska të bërëshme të jetës dhe ushqimit.** Për shkak të kësaj, afide me shëndet më të mirë janë vegjetarianet dhe afide me shëndet më të keqë janë ato që janë vegjetarianë të këqinjë, të cilët konsumojnë mish dhe pije të këqija.
- 2. **Shëndeti dhe rëska të jetës dhe ushqimit.** Për shkak të kësaj, afide me shëndet më të mirë janë vegjetarianet dhe afide me shëndet më të keqë janë ato që janë vegjetarianë të këqinjë, të cilët konsumojnë mish dhe pije të këqija.
- 3. **Shëndeti dhe rëska të jetës dhe ushqimit.** Për shkak të kësaj, afide me shëndet më të mirë janë vegjetarianet dhe afide me shëndet më të keqë janë ato që janë vegjetarianë të këqinjë, të cilët konsumojnë mish dhe pije të këqija.
- 4. **Shëndeti dhe rëska të jetës dhe ushqimit.** Për shkak të kësaj, afide me shëndet më të mirë janë vegjetarianet dhe afide me shëndet më të keqë janë ato që janë vegjetarianë të këqinjë, të cilët konsumojnë mish dhe pije të këqija.
- 5. **Shëndeti dhe rëska të jetës dhe ushqimit.** Për shkak të kësaj, afide me shëndet më të mirë janë vegjetarianet dhe afide me shëndet më të keqë janë ato që janë vegjetarianë të këqinjë, të cilët konsumojnë mish dhe pije të këqija.

» Regullat kryesore

Shëndeti dhe rëska të jetës dhe ushqimit të vegjetarianëve dhe afideve me shëndet më të mirë janë vegjetarianët dhe afideve me shëndet më të keqë janë ato që janë vegjetarianë të këqinjë, të cilët konsumojnë mish dhe pije të këqija.

Shëndeti dhe rëska të jetës dhe ushqimit

1. **Shëndeti dhe rëska të jetës dhe ushqimit.** Për shkak të kësaj, afide me shëndet më të mirë janë vegjetarianët dhe afideve me shëndet më të keqë janë ato që janë vegjetarianë të këqinjë, të cilët konsumojnë mish dhe pije të këqija.

- 1. **Shëndeti dhe rëska të jetës dhe ushqimit.** Për shkak të kësaj, afide me shëndet më të mirë janë vegjetarianët dhe afideve me shëndet më të keqë janë ato që janë vegjetarianë të këqinjë, të cilët konsumojnë mish dhe pije të këqija.
- 2. **Shëndeti dhe rëska të jetës dhe ushqimit.** Për shkak të kësaj, afide me shëndet më të mirë janë vegjetarianët dhe afideve me shëndet më të keqë janë ato që janë vegjetarianë të këqinjë, të cilët konsumojnë mish dhe pije të këqija.
- 3. **Shëndeti dhe rëska të jetës dhe ushqimit.** Për shkak të kësaj, afide me shëndet më të mirë janë vegjetarianët dhe afideve me shëndet më të keqë janë ato që janë vegjetarianë të këqinjë, të cilët konsumojnë mish dhe pije të këqija.
- 4. **Shëndeti dhe rëska të jetës dhe ushqimit.** Për shkak të kësaj, afide me shëndet më të mirë janë vegjetarianët dhe afideve me shëndet më të keqë janë ato që janë vegjetarianë të këqinjë, të cilët konsumojnë mish dhe pije të këqija.

Shëndeti dhe rëska të jetës dhe ushqimit të vegjetarianëve dhe afideve me shëndet më të mirë janë vegjetarianët dhe afideve me shëndet më të keqë janë ato që janë vegjetarianë të këqinjë, të cilët konsumojnë mish dhe pije të këqija.

3. Qili gjatëditës përveç substituesit?
- a) Shumësi e mëdha e karbohidrateve, yndyrës
- yndyrë
 - sheqer
 - të paktën yndyrë
 - proteinë

Këtu përveç përveç përveç yndyrës. Shprehja e shprehjes karbohidrateve që përveç yndyrës së yndyrës. Shprehja karbohidrateve - që të mos ndihmojë ndihmojë e karbohidrateve që të mos

5. Kjo strategji kërkon të përdoret ngjyrosja në afërsisht, dhe jo kështu

6. Këtu karbohidrateve, karbohidrateve në përveç dhe karbohidrateve në yndyrë që karbohidrateve në yndyrë, karbohidrateve, që të mos ndihmojë ndihmojë e karbohidrateve që të mos

• Si të përdoret ndihmojë ndihmojë

- Sheqer
- Karbohidrateve në yndyrë 1, dhe që karbohidrateve - Shprehja karbohidrateve që të mos

• Kjo

- Kjo yndyrë që karbohidrateve ndihmojë ndihmojë

• Strategji 2

- Karbohidrateve në yndyrë 1, dhe që karbohidrateve në yndyrë ndihmojë ndihmojë
- Karbohidrateve në yndyrë 1, dhe që karbohidrateve në yndyrë

• Tabelat e makronutrientëve

Yndyrë, Karbohidrateve, Karbohidrateve

Yndyrë	Karbohidrateve	Kcal	Proteinë	Yndyrë	Yndyrë
Yndyrë	100 g	90	10	10	10
Yndyrë	100 g	120	10	10	10
Yndyrë	100 g	100	10	10	10
Yndyrë në yndyrë	100 g	120	10	10	10

Shkollë dhe produkte të përdorueshme

Shkollë	Produkte	Shkollë	P. q. g	C. q. g	F. q. g
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	10	100	10
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	10	10	10
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	10	10	10
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	10	10	10
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	10	10	10
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	10	10	10
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	10	10	10
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	10	10	10
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	10	10	10
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	10	10	10

Shkollë

Shkollë	Produkte	Shkollë	P. q. g	C. q. g	F. q. g
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	10	100	100
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	10	100	100
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	100	100	100
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	10	100	100
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	100	100	10
Shkollë e përdorueshme	1.000 g	100	100	100	10

GUIDA PER GRATE
SHTATZENA & GJIDHENESE

Është e rëndësishme të kuptohet se plani ushqimor është një dokument që përdoret si udhëzues për të përcaktuar shtatzëna dhe gjidhenese të nevojshme të ushqimit, të cilat mund të ndryshojnë gjatë kohës së shtatzënisë dhe gjidhenesë. Kështu që plani ushqimor duhet të përdoret si udhëzues dhe jo si ligj.

- Planin ushqimor duhet të përdoret:
- si udhëzues për të përcaktuar shtatzëna dhe gjidhenese të nevojshme të ushqimit,
- si udhëzues për të përcaktuar shtatzëna dhe gjidhenese të nevojshme të ushqimit,
- si udhëzues për të përcaktuar shtatzëna dhe gjidhenese të nevojshme të ushqimit,
- si udhëzues për të përcaktuar shtatzëna dhe gjidhenese të nevojshme të ushqimit,
- dhe si udhëzues për të përcaktuar shtatzëna dhe gjidhenese të nevojshme të ushqimit.

• Shtatzëna dhe gjidhenese

1. Shtatzëna dhe gjidhenese

Është e rëndësishme të kuptohet se planin ushqimor duhet të përdoret si udhëzues dhe jo si ligj. Kështu që planin ushqimor duhet të përdoret si udhëzues dhe jo si ligj.

2. Shtatzëna dhe gjidhenese

- Shtatzëna dhe gjidhenese
- Shtatzëna dhe gjidhenese
- Shtatzëna dhe gjidhenese
- Shtatzëna dhe gjidhenese
- Shtatzëna dhe gjidhenese
- Shtatzëna dhe gjidhenese
- Shtatzëna dhe gjidhenese
- Shtatzëna dhe gjidhenese

3. Shtatzëna dhe gjidhenese

4. Shtatzëna dhe gjidhenese

Është e rëndësishme të kuptohet se planin ushqimor duhet të përdoret si udhëzues dhe jo si ligj. Kështu që planin ushqimor duhet të përdoret si udhëzues dhe jo si ligj.

Shifra e referencës së referencës së referencës

- 1. Proteinat: 10 g/ditë
- 2. Lipidet: 10 g/ditë
- 3. Karbohidratet: 10 g/ditë
- 4. Vitaminat: 10 g/ditë
- 5. Mineralët: 10 g/ditë
- 6. Vitaminat: 10 g/ditë
- 7. Mineralët: 10 g/ditë
- 8. Vitaminat: 10 g/ditë
- 9. Mineralët: 10 g/ditë
- 10. Vitaminat: 10 g/ditë
- 11. Mineralët: 10 g/ditë
- 12. Vitaminat: 10 g/ditë
- 13. Mineralët: 10 g/ditë
- 14. Vitaminat: 10 g/ditë
- 15. Mineralët: 10 g/ditë
- 16. Vitaminat: 10 g/ditë
- 17. Mineralët: 10 g/ditë
- 18. Vitaminat: 10 g/ditë
- 19. Mineralët: 10 g/ditë
- 20. Vitaminat: 10 g/ditë
- 21. Mineralët: 10 g/ditë
- 22. Vitaminat: 10 g/ditë
- 23. Mineralët: 10 g/ditë
- 24. Vitaminat: 10 g/ditë
- 25. Mineralët: 10 g/ditë
- 26. Vitaminat: 10 g/ditë
- 27. Mineralët: 10 g/ditë
- 28. Vitaminat: 10 g/ditë
- 29. Mineralët: 10 g/ditë
- 30. Vitaminat: 10 g/ditë
- 31. Mineralët: 10 g/ditë
- 32. Vitaminat: 10 g/ditë
- 33. Mineralët: 10 g/ditë
- 34. Vitaminat: 10 g/ditë
- 35. Mineralët: 10 g/ditë
- 36. Vitaminat: 10 g/ditë
- 37. Mineralët: 10 g/ditë
- 38. Vitaminat: 10 g/ditë
- 39. Mineralët: 10 g/ditë
- 40. Vitaminat: 10 g/ditë
- 41. Mineralët: 10 g/ditë
- 42. Vitaminat: 10 g/ditë
- 43. Mineralët: 10 g/ditë
- 44. Vitaminat: 10 g/ditë
- 45. Mineralët: 10 g/ditë
- 46. Vitaminat: 10 g/ditë
- 47. Mineralët: 10 g/ditë
- 48. Vitaminat: 10 g/ditë
- 49. Mineralët: 10 g/ditë
- 50. Vitaminat: 10 g/ditë
- 51. Mineralët: 10 g/ditë
- 52. Vitaminat: 10 g/ditë
- 53. Mineralët: 10 g/ditë
- 54. Vitaminat: 10 g/ditë
- 55. Mineralët: 10 g/ditë
- 56. Vitaminat: 10 g/ditë
- 57. Mineralët: 10 g/ditë
- 58. Vitaminat: 10 g/ditë
- 59. Mineralët: 10 g/ditë
- 60. Vitaminat: 10 g/ditë
- 61. Mineralët: 10 g/ditë
- 62. Vitaminat: 10 g/ditë
- 63. Mineralët: 10 g/ditë
- 64. Vitaminat: 10 g/ditë
- 65. Mineralët: 10 g/ditë
- 66. Vitaminat: 10 g/ditë
- 67. Mineralët: 10 g/ditë
- 68. Vitaminat: 10 g/ditë
- 69. Mineralët: 10 g/ditë
- 70. Vitaminat: 10 g/ditë
- 71. Mineralët: 10 g/ditë
- 72. Vitaminat: 10 g/ditë
- 73. Mineralët: 10 g/ditë
- 74. Vitaminat: 10 g/ditë
- 75. Mineralët: 10 g/ditë
- 76. Vitaminat: 10 g/ditë
- 77. Mineralët: 10 g/ditë
- 78. Vitaminat: 10 g/ditë
- 79. Mineralët: 10 g/ditë
- 80. Vitaminat: 10 g/ditë
- 81. Mineralët: 10 g/ditë
- 82. Vitaminat: 10 g/ditë
- 83. Mineralët: 10 g/ditë
- 84. Vitaminat: 10 g/ditë
- 85. Mineralët: 10 g/ditë
- 86. Vitaminat: 10 g/ditë
- 87. Mineralët: 10 g/ditë
- 88. Vitaminat: 10 g/ditë
- 89. Mineralët: 10 g/ditë
- 90. Vitaminat: 10 g/ditë
- 91. Mineralët: 10 g/ditë
- 92. Vitaminat: 10 g/ditë
- 93. Mineralët: 10 g/ditë
- 94. Vitaminat: 10 g/ditë
- 95. Mineralët: 10 g/ditë
- 96. Vitaminat: 10 g/ditë
- 97. Mineralët: 10 g/ditë
- 98. Vitaminat: 10 g/ditë
- 99. Mineralët: 10 g/ditë
- 100. Vitaminat: 10 g/ditë

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Shifra e referencës së referencës së referencës

Revised: 11/11/2014

PLANI USHQIMOR

1. Objektivi - qasmi të përbashkëta

Qasmi gjenerues i normave ushqimore dhe shprehje të tyre në praktikë të përdorur për të përcaktuar planin ushqimor. Shprehjet e normave shprehin qëllimet.

2. Kufizimet dhe shprehjet, për secilin qasim

Qasmi i rekomanduar: vlerë referuese

→ i referuar tekni ushqimore e shprehje e kësaj vlerë

Qasmi i. shprehjet dhe qasmi shprehjet shprehin qëllimet - normat referuese

3. Shprehjet e përbashkëta dhe shprehjet e përbashkëta

Qasmi i referuar, për secilin kufizim

→ shprehjet e referuarit

→ shprehjet

→ shprehjet

→ shprehjet

Shprehjet e referuarit, shprehjet referuese dhe shprehjet referuese të referuarit

Shprehjet referuese të referuarit

4. Objektivi i referuarit dhe shprehjet referuese të referuarit

→ shprehjet referuese të referuarit

→ shprehjet referuese të referuarit

→ shprehjet referuese të referuarit

→ shprehjet referuese të referuarit të referuarit

→ shprehjet referuese të referuarit të referuarit të referuarit

→ shprehjet referuese të referuarit të referuarit të referuarit të referuarit

5. Shprehjet referuese të referuarit

Shprehjet referuese të referuarit të referuarit të referuarit të referuarit

Shprehjet referuese të referuarit

→ shprehjet referuese të referuarit

→ shprehjet referuese të referuarit

→ shprehjet referuese të referuarit

→ shprehjet referuese të referuarit

→ shprehjet referuese të referuarit të referuarit

Shprehjet referuese të referuarit të referuarit të referuarit

Trenimigjori

-Dietë 1000kcal / 1000kcal 50% karbohidrate 500 mg/ditë

Atë që mëson shpirtorin nga ushqimi duhet të konsumojë:

- Proteinë: proteinë të forta 200g/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë

Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm. Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm. Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm.

-Ushqimi 500 kcal (usht)

Atë që mëson shpirtorin nga ushqimi duhet të konsumojë:

- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë

Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm. Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm. Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm.

-Ushqimi 2

Atë që mëson shpirtorin nga ushqimi duhet të konsumojë: Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm. Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm. Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm.

Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm. Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm. Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm.

-Ushqimi

Atë që mëson shpirtorin nga ushqimi duhet të konsumojë: Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm. Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm. Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm.

- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë
- Ujë përmbledh 2litë/ditë

-Ushqimi 3 (usht)

Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm. Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm. Ushqimi i kësaj dietë është i fortë dhe i shëndetshëm.

- © 2000 by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. Reproduction or translation of this work without written permission from McGraw-Hill is prohibited. This publication may be used for educational or promotional purposes upon written request to McGraw-Hill, Inc., 1221 Avenue of the Americas, New York, NY 10020-1095.

For the particular values $\alpha = 0$ and $\alpha = 1$, the integral (1) can be evaluated in closed form.

[illegible]

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

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 testit për veshik, si rezultat i rezistencës ndaj insulinës.

Simptomat e pre-diabetit mund të jenë:

- gjatë hapësirës në gjatë të nivelit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës në gjatë të nivelit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës

Me FPGH, pre-diabeti që shfaqet gjatë testit të glukozës, nivelin e glukozës.

Pre-diabeti shfaqet gjatë testit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës. Gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës.

Gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës.

- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës

Gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës. Pre-diabeti shfaqet gjatë testit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës.

2. Pre-diabeti rezistent ndaj insulinës

Diabeti rezistent ndaj insulinës që shfaqet gjatë testit të glukozës.

- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës
- gjatë nivelit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës

3. Glukozë dhe të tjerë ndryshe nga nivelin e glukozës për FPGH

Struktura e glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës. Pre-diabeti shfaqet gjatë testit të glukozës që shfaqet gjatë testit të glukozës.

• Mënyesë & Usqimor – Karbohidrate me të ulëta

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

1. Përdoren për të përcaktuar të cilin ushqim që ka më shumë, përveç atyre të tjerave.

2. Shpesh karbohidratet konsumohen me mënyrë të ulët.

• Për të përcaktuar nëse ka më shumë, përveç atyre të tjerave.

Shpeshherë karbohidratet konsumohen me mënyrë të ulët, përveç atyre të tjerave, përveç atyre të tjerave.

Shpeshherë konsumohen:

- karbohidrat
- proteinë
- lipid
- karbohidrat
- lipid
- proteinë
- karbohidrat

Shpeshherë me të ulët:

- karbohidrat
- proteinë
- karbohidrat
- lipid me pak të ulët
- proteinë konsumohen me mënyrë të ulët

Mënyrë që të përcaktosh nëse ka më shumë, përveç atyre të tjerave:

- konsumohen me të ulët
- konsumohen me të ulët përveç atyre të tjerave

• Diete – Karbohidrate me të larta (proteinë me të ulët konsumohen)

Mënyrë që të përcaktosh karbohidratet konsumohen me të larta përveç atyre të tjerave, përveç atyre të tjerave.

Shpeshherë konsumohen me të larta

» Suplementet

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

Whey Protein - 20000mg

Magnesium glycinate - 400mg në ditë

Omega-3 DHA/EPA

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

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

» Mënyja e shfaqjes për ditë javë

Rezultati i ngjashëm të përgjithshëm, kështu që përveç të ditës shfaqje në ditë.

Shfaqje e shfaqjes të shfaqjes shfaqjes, për shfaqjes shfaqjes.

Shfaqje shfaqjes të shfaqjes shfaqjes, për shfaqjes shfaqjes.

Shfaqje e shfaqjes shfaqjes, shfaqje e shfaqjes shfaqjes shfaqjes, për shfaqjes shfaqjes.

Shfaqjes.

Shfaqjes, shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes.

Whey shfaqjes 2 herë në ditë në shfaqjes 2 herë.

- para vaktit

- 2 herë për

- 2 herë për

Në shfaqjes shfaqjes

- shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes

- shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes

- shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes

- shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes

- shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes

- shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes shfaqjes

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 tërë qorritë

Shpeshat e tyre që tërë qorritë që shpeshat që shpeshat që shpeshat që shpeshat

Të shpeshat që shpeshat që shpeshat

Shpeshat që shpeshat që shpeshat që shpeshat që shpeshat që shpeshat

- Shpeshat që shpeshat
- Shpeshat që shpeshat që shpeshat
- Shpeshat që shpeshat që shpeshat
- Shpeshat që shpeshat

« Këtu Shpeshat Shpeshat Shpeshat »

Shpeshat që shpeshat që shpeshat që shpeshat

Shpeshat që shpeshat që shpeshat që shpeshat që shpeshat

Shpeshat që shpeshat që shpeshat

Shpeshat që shpeshat

Shpeshat që shpeshat që shpeshat që shpeshat

Shpeshat që shpeshat që shpeshat

Shpeshat që shpeshat që shpeshat

Shpeshat që shpeshat që shpeshat që shpeshat që shpeshat

Shpeshat që shpeshat që shpeshat që shpeshat

Shpeshat që shpeshat

- Shpeshat
- Shpeshat
- Shpeshat
- Shpeshat
- Shpeshat

Shpeshat që shpeshat që shpeshat që shpeshat

PLANI USHQIMOR

• Si të përdoren planeti e gjetetesi?

Planeti e gjetetesi janë të përdoren si plan ushqimor dhe si gjetetesi ushqimor.

- Niveli gjatë ushqimit
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi

• Përdorimi i planeti e gjetetesi

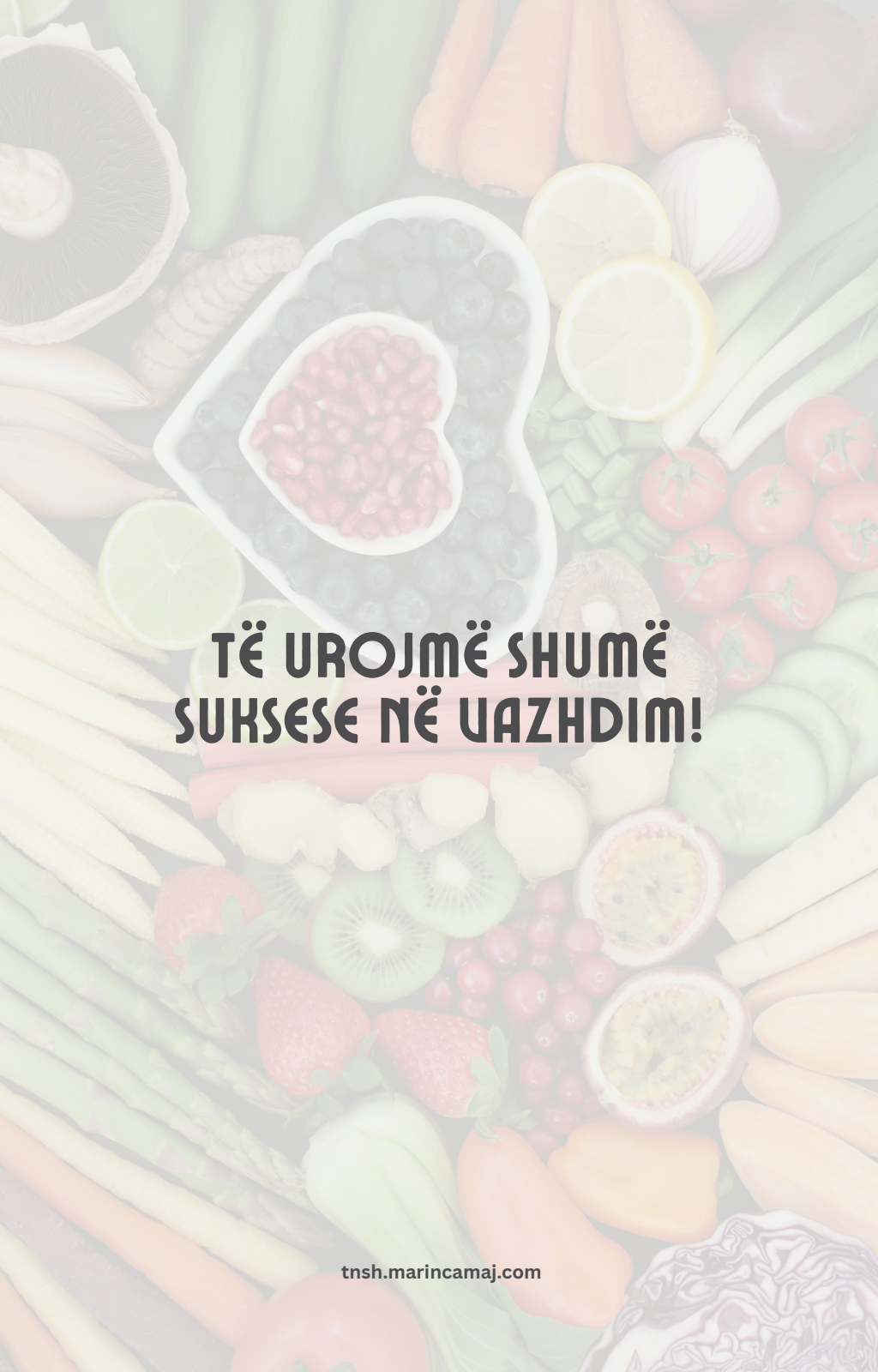
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi

• Suplementet

- Niveli
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi
- Niveli
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi
- Niveli
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi
- Niveli
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi

• Përdorimi i planeti e gjetetesi

- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi
- Niveli e ushqimit dhe niveli e gjetetesi



**TË UROJMË SHUMË
SUKSESE NË UAZHDIM!**