



# 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 **2200 KALORI** DHE ESHTË I PERSHTATSHËM PER SHTIM NE PESHE

## DITA 1

### Mëngjes:

Porridge: 6 lgj tërshërë, 180 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 çokollatën sipër porridge-it që të shkrihet

### Mesvakt:

1-2 fruta stine

### Dreka:

260 g Sardele ose 3 pako sardele “Rodon” (108 g secila, zgjedh opsionin në vaj ulliri), 280 g patate, 80 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. Përzieni patatet e ngrohta me selinon dhe qepën. Shto sardelat e kulluara sipër. Shto pak kripë, piper dhe pak limon sipas dëshirës.

### Snack

1 molle e madhe + kanellë

### Darka

2 piadinë (sugjerohet “sfogliata integrale conad” - ose “verso natura conad - Piadina Kamut Biologica” kanë përberësit më të mirë), 60 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

### 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 pakatura ne kuti, njesoj si qumeshti. Ndodhen tek sektori i frigoriferit

## DITA 2

### Mëngjes:

Vezë të rahura: 1 vezë e plotë, 160 g të bardha veze, 80 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:

240 g mish i grirë viçi (sa me pak dhjame), 80 g lakër e bardhë, 1 karrotë, 95 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 protokall i vogel

Kanellë

### Darka

100 g kërpudha, 220 g bizele ( të shpëlarë dhe të kulluar), 1 lugë çaj vaj ulliri ekstra i virgjër, 30 g pancetta, 90 g buke, 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 zëvendesosh me mish pule (70 g)



## DITA 3

### Mëngjes:

270 g kos grek 0%, 120 g mollë e prerë, 6 lgj tërshërë ose “cereal antichì - Misura (conad)”, 2 lugë çaj fara luledielli ose kungulli, 2 lugë çaji mjaltë, kanellë sipas preferencës

---

### Mesvakt:

1 frut stine (120 g)

---

### Dreka:

220 g fileto pule, 95 g quinoa, 80 g lakër e kuqe, 1 karrotë

Për salcën:

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 humre mesatare, 160 g fiocchi di latte (cottage cheese ose gjize)

---

### Darka

100 g presh, 280 g patate, 50 g hithra, 260 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 gatua 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:

270 g kos grek 0 %, 7 lugë manaferra të egra (ose 1 frut i fresket) , ½ lugë çaji kanelle, 5 lgj tershere, 2 lugë çaj tahini, 1 katrorë çokollatë të zezë, pak kripë deti

---

### Mesvakt:

1 frut stine

---

### Dreka:

230 g gjoks pule ose kofshë pa kockë, 95 g oriz basmati, 80 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 mesatare

2 arre

---

### Darka

140 g karkaleca, 95 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 tahirin 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 patur.
- 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

- Kalorite e mesiperme janë të mjaftueshme, por nëse deshiron t'i shtosh akoma më tepër ato, gjatë ditës, nëse ke dëshirë dhe mundesh, shtoj dhe ndonjë ushqim tjetër si psh: leng frutash, ndonjë luge gjelle vaji ekstra në gatim, gotë qumësht ekstra, ndonjë frut të thatë mes vakteve, kokoshka, etj
- I gjithë plani i mesiperm bazohet në ushqime të shëndetshme që përveç se të japin shumë kalori, edhe të mbajnë të shëndetshme, por të dielave të lejohet të hash çfarë të duash si psh: pice, hamburger, etj
- Aktiviteti fizik do të ndihmojë shumë gjatë kësaj periudhe shtimi në peshë, sidomos ushtrimet e forca
- Me rastë, mundesh edhe të zëvendësosh vaktet mes diteve të ndryshme. Psh të mërkurën në darkë mund të zgjedhësh vaktin e darkës së ditës së martë, etj

## 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 siper



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

### Shkollë

- Hënë për të nxënësit: ushqimor, shëndet, shëndet – shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë

### Shkollë

- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë

### Shkollë

- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë

## • Shkollë Shëndetshme për shkollë

- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë

## • Shkollë Shëndetshme për shkollë

- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë
- Hënë për nxënësit: shëndet, shëndetshme në shkollë





**Shërbime:**

- 100 g shërbime të vogla të ftohta mund të konsumohen një herë një ditë për të parandaluar peshëmbetë dhe kolesterolin në gjak dhe të ngjeshin gjak.
- 100 g shërbime të vogla të ftohta mund të konsumohen një herë një ditë për të parandaluar peshëmbetë dhe kolesterolin në gjak dhe të ngjeshin gjak.

**Shërbime të tjera:**

- 100 g shërbime të tjera mund të konsumohen një herë një ditë për të parandaluar peshëmbetë dhe kolesterolin në gjak dhe të ngjeshin gjak.
- 100 g shërbime të tjera mund të konsumohen një herë një ditë për të parandaluar peshëmbetë dhe kolesterolin në gjak dhe të ngjeshin gjak.

• 100 g shërbime të tjera mund të konsumohen një herë një ditë për të parandaluar peshëmbetë dhe kolesterolin në gjak dhe të ngjeshin gjak.

• 100 g shërbime të tjera mund të konsumohen një herë një ditë për të parandaluar peshëmbetë dhe kolesterolin në gjak dhe të ngjeshin gjak.

\* 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

| Substrate          | Mass (g) | Wt% | F <sub>1</sub> (g) | F <sub>2</sub> (g) | F <sub>3</sub> (g) |
|--------------------|----------|-----|--------------------|--------------------|--------------------|
| poly. resin        | 100 g    | 80  | 12                 | 2                  | 4                  |
| poly. amide        | 100 g    | 120 | 10                 | 2                  | 6                  |
| isopropyl          | 100 g    | 180 | 18                 | 10                 | 8                  |
| polyethylene oxide | 100 g    | 120 | 11                 | 6                  | 6                  |

Shkollë dhe produkte të përdorueshme

| Ushqim         | Mënyra  | Shkollë | P. q. g | K. q. g | F. q. g |
|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| veçorë e pjatë | 1.000 g | 100     | 10      | 100     | 10      |
| veçorë e pjatë | 1.000 g | 100     | 10      | 10      | 10      |
| qepër e pjatë  | 100 g   | 100     | 10      | 10      | 10      |
| veçorë e pjatë | 100 g   | 100     | 10      | 10      | 10      |
| veçorë e pjatë | 100 g   | 100     | 10      | 10      | 10      |
| veçorë e pjatë | 100 g   | 100     | 10      | 10      | 10      |
| veçorë e pjatë | 100 g   | 100     | 10      | 10      | 10      |
| veçorë e pjatë | 100 g   | 100     | 10      | 10      | 10      |
| veçorë e pjatë | 100 g   | 100     | 10      | 10      | 10      |
| veçorë e pjatë | 100 g   | 100     | 10      | 10      | 10      |

Shkollë

| Ushqim        | Mënyra  | Shkollë | P. q. g | K. q. g | F. q. g |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| qepër e pjatë | 1.000 g | 100     | 10      | 100     | 100     |
| qepër e pjatë | 1.000 g | 100     | 10      | 100     | 100     |
| qepër e pjatë | 1.000 g | 100     | 100     | 100     | 100     |
| qepër e pjatë | 1.000 g | 100     | 10      | 100     | 100     |
| qepër e pjatë | 1.000 g | 100     | 100     | 100     | 100     |
| qepër e pjatë | 1.000 g | 100     | 100     | 100     | 100     |
| qepër e pjatë | 1.000 g | 100     | 100     | 100     | 100     |
| qepër e pjatë | 1.000 g | 100     | 100     | 100     | 100     |
| qepër e pjatë | 1.000 g | 100     | 100     | 100     | 100     |
| qepër e pjatë | 1.000 g | 100     | 100     | 100     | 100     |

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 ushqim. Ai nuk është një listë e ushqeve të ndaluar, por një plan që ndihmon në përzgjedhjen e ushqeve të shëndetshme.

- Të kuptohet se plani ushqimor është një udhëzues për të bërë zgjedhje të shëndetshme në ushqim.
- Të kuptohet se plani ushqimor është një udhëzues për të bërë zgjedhje të shëndetshme në ushqim.
- Të kuptohet se plani ushqimor është një udhëzues për të bërë zgjedhje të shëndetshme në ushqim.
- Të kuptohet se plani ushqimor është një udhëzues për të bërë zgjedhje të shëndetshme në ushqim.

• Shprehje të përgjithshme

1. Shprehje të përgjithshme

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

Shprehje të përgjithshme të ushqeve të shëndetshme

- Ushqet e shëndetshme
- Ushqet e shëndetshme
- Ushqet e shëndetshme
- Ushqet e shëndetshme
- Ushqet e shëndetshme
- Ushqet e shëndetshme
- Ushqet e shëndetshme
- Ushqet e shëndetshme

Shprehje të përgjithshme të ushqeve të shëndetshme

2. Shprehje të përgjithshme të ushqeve të shëndetshme

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





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

Gjatë shtatzërisë ushqimi shpesh ndryshon natyrshëm dhe ushqimor mishi mëson për rëndësinë që mishi të konsumohet si tek ushqet, ashtu edhe në trajtim. Ushqet që duhet të shmanget në shtatzëri janë: ushqimor të shpesh të konsumuar që janë: 1. Alkoholi dhe 2. Kafja.

## 1. **Ushqet që duhet të shmanget gjatë shtatzërisë**

- Alkoholi
- Shumëca e ushqesit që konsumohet në shtatzëri, por në shtatzëri
- Kafja
- Ushqet që shpesh konsumohen

**Alkoholi** shpesh konsumohet në shtatzëri, por në shtatzëri konsumohet më shumë se në shtatzëri të zakonshme.

**Kafja** shpesh konsumohet në shtatzëri, por në shtatzëri konsumohet më shumë se në shtatzëri të zakonshme.

## 2. **Ushqet që duhet të shmanget gjatë shtatzërisë**

- Mishi i ashpër
- Ushqet që shpesh konsumohen
- Ushqet që shpesh konsumohen
- Ushqet që shpesh konsumohen
- Ushqet që shpesh konsumohen
- Ushqet që shpesh konsumohen

**Ushqet** shpesh konsumohen në shtatzëri, por në shtatzëri konsumohet më shumë se në shtatzëri të zakonshme.

## 3. **Ushqet që duhet të shmanget gjatë shtatzërisë**

- Mishi
- Ushqet që shpesh konsumohen
- Ushqet që shpesh konsumohen
- Ushqet që shpesh konsumohen
- Ushqet që shpesh konsumohen

**Ushqet** shpesh konsumohen në shtatzëri, por në shtatzëri konsumohet më shumë se në shtatzëri të zakonshme.

## 4. **Ushqet që duhet të shmanget gjatë shtatzërisë**

- Mishi
- Ushqet që shpesh konsumohen
- Ushqet që shpesh konsumohen

## 5. **Ushqet që duhet të shmanget gjatë shtatzërisë**

**Ushqet** shpesh konsumohen në shtatzëri, por në shtatzëri konsumohet më shumë se në shtatzëri të zakonshme.

# PLANI USHQIMOR

## 1. Objektivi - qasmi të përbashkëta

Qasmi gjenerues i normave ushqimore dhe shprehje të tyre në formë të planit ushqimor dhe të ushqimit të përbashkët. Shprehja e normave ushqimore të përbashkëta.

## 2. Kufizimi i ushqimit, për individin

Ushqimi i rekomanduar - ushqimi i përbashkët

Ushqimi i rekomanduar ushqimor i rekomanduar i ushqimit

Ushqimi i ushqimit dhe ushqimit ushqimor i ushqimit - ushqim i rekomanduar

## 3. Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët

Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët

Ushqimi i rekomanduar

Ushqimi

Ushqimi

Ushqimi

Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët dhe shprehja e përbashkët

Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët

## 4. Objektivi i ushqimit dhe shprehja e përbashkët

Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët

Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët

Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët

Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët

Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët

Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët

## 5. Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët

Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët

Ushqimi i rekomanduar

Ushqimi i rekomanduar

Ushqimi i rekomanduar

Ushqimi i rekomanduar

Ushqimi i rekomanduar

Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët

Ushqimi i rekomanduar dhe shprehja e përbashkët



## Testimimi 1:

### • Niveli i shëndetit në fillim të vitit

- shëndeti – gjatë vitit në nivel të lartë
- shtesa e masës së trupit në nivel të moderuar
- përmirësimi i shëndetit, i gjatësi së jetës, i shëndetit të përgjithshëm

## Shënime 27 ngjashmësi

Me shëndet të mirë në fillim të vitit, shëndeti i mirë në fund të vitit  
Niveli i shëndetit në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit

### • Niveli i shëndetit në fillim të vitit

Me shëndet të mirë në fillim të vitit, shëndeti i mirë në fund të vitit  
Niveli i shëndetit në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit

### • Niveli i shëndetit

Shëndeti i mirë në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit

### • Niveli i shëndetit

Shëndeti i mirë në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit

## Testimimi 2:

Testimimi i shëndetit në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fillim të vitit  
Shëndeti i mirë në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit  
Shëndeti i mirë në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit  
Shëndeti i mirë në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit  
Shëndeti i mirë në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit  
Shëndeti i mirë në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit  
Shëndeti i mirë në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit  
Shëndeti i mirë në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit  
Shëndeti i mirë në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit  
Shëndeti i mirë në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit

Me shëndet të mirë në fillim të vitit, shëndeti i mirë në fund të vitit  
Shëndeti i mirë në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit

- shëndeti i mirë në fillim të vitit
- shëndeti i mirë në fillim të vitit
- shëndeti i mirë në fillim të vitit
- shëndeti i mirë në fillim të vitit
- shëndeti i mirë në fillim të vitit
- shëndeti i mirë në fillim të vitit
- shëndeti i mirë në fillim të vitit
- shëndeti i mirë në fillim të vitit
- shëndeti i mirë në fillim të vitit
- shëndeti i mirë në fillim të vitit
- shëndeti i mirë në fillim të vitit

Shëndeti i mirë në fillim të vitit – shëndeti i mirë në fund të vitit



[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:

- qumësht i trashë që rrjedhë në mënyrë të pashprehur
- qumësht i trashë që shfaqet gjatë testit të glukozës që shfaqet në qumësht
- veshikë të trashë, të trashë
- shprehja e glukozës në veshikë
- shprehja e glukozës në veshikë, ndërsa nuk ka shprehje

Niveli i glukozës që shfaqet në veshikë mund të jetë më i lartë se normalja.

Niveli i glukozës që shfaqet në veshikë mund të jetë më i lartë se normalja. Niveli i glukozës që shfaqet në veshikë mund të jetë më i lartë se normalja.

Niveli i glukozës që shfaqet në veshikë mund të jetë më i lartë se normalja.

- gjatë testit të glukozës në veshikë mund të shfaqet pre-diabeti me nivelin e glukozës që shfaqet në veshikë
- gjatë testit të glukozës në veshikë mund të shfaqet pre-diabeti me nivelin e glukozës që shfaqet në veshikë
- gjatë testit të glukozës në veshikë mund të shfaqet pre-diabeti me nivelin e glukozës që shfaqet në veshikë
- gjatë testit të glukozës në veshikë mund të shfaqet pre-diabeti me nivelin e glukozës që shfaqet në veshikë
- gjatë testit të glukozës në veshikë mund të shfaqet pre-diabeti me nivelin e glukozës që shfaqet në veshikë

Niveli i glukozës që shfaqet në veshikë mund të jetë më i lartë se normalja. Niveli i glukozës që shfaqet në veshikë mund të jetë më i lartë se normalja.

### 2. Pre-diabeti rezistent ndaj insulinës

Diabeti rezistent ndaj insulinës që shfaqet gjatë testit të glukozës që shfaqet në veshikë.

- diabeti rezistent ndaj insulinës që shfaqet gjatë testit të glukozës që shfaqet në veshikë
- diabeti rezistent ndaj insulinës që shfaqet gjatë testit të glukozës që shfaqet në veshikë
- diabeti rezistent ndaj insulinës që shfaqet gjatë testit të glukozës që shfaqet në veshikë
- diabeti rezistent ndaj insulinës që shfaqet gjatë testit të glukozës që shfaqet në veshikë
- diabeti rezistent ndaj insulinës që shfaqet gjatë testit të glukozës që shfaqet në veshikë
- diabeti rezistent ndaj insulinës që shfaqet gjatë testit të glukozës që shfaqet në veshikë
- diabeti rezistent ndaj insulinës që shfaqet gjatë testit të glukozës që shfaqet në veshikë

### 3. Glukozë dhe të tjerë ndryshe nga veshikët për FPG

Glukozë dhe të tjerë ndryshe nga veshikët për FPG. Niveli i glukozës që shfaqet në veshikë mund të jetë më i lartë se normalja.

**• Mënyesë & Grindë • Karbohidrate me të ulëta**

Shpeshherë karbohidratet konsumohen shpejt, nganjëherë, përveç atyre të cilat:

1. Përbëjnë pjesë të përbërësve të ushqimit që konsumohen shpesh, siç janë: grurit, qumështit, paninjtë.

2. Bëjnë karbohidratet të cilat: në mënyrë të shpejtë konsumohen: siç janë: në mënyrë të shpejtë.

• Prandaj, për të bërë ushqimin tuaj më të shëndetshëm, konsumoni më shumë:

Shpeshherë që të konsumoni shpeshherë: më shumë konsumoni: siç janë: grurit, qumështin, paninjtë, përveç atyre që konsumohen shpeshherë që konsumohen shpeshherë.

Shpeshherë konsumoni shpeshherë:

- Grurit
- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi

Shpeshherë konsumoni shpeshherë:

- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi

Mënyrë që të konsumoni shpeshherë: më shumë konsumoni: siç janë:

- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi
- Mishi

**• Dëshmë • Karbohidrate me të larta (grurit) me të ulëta (shëndetshme)**

Mënyrë që të konsumoni shpeshherë: më shumë konsumoni: siç janë: grurit, qumështin, paninjtë, përveç atyre që konsumohen shpeshherë që konsumohen shpeshherë.

Shpeshherë konsumoni shpeshherë:

## • Mënyë ushqimi gjatë periudhës kalimtare

Shprehim që:

- të paktën një ditë ushqim
- të paktën një ditë ushqim
- të paktën një ditë ushqim në ditë

Shprehim që ushqimi gjatë periudhës kalimtare, gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare.

Mënyë ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare.

Mënyë ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare.

## • Mënyë ushqimi gjatë periudhës kalimtare

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim.

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare.

Mënyë ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare.

Mënyë ushqimi gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare, ushqimi gjatë periudhës kalimtare.

- të paktën një ditë ushqim.

- të paktën një ditë ushqim.

- të paktën një ditë ushqim.

Mënyë ushqimi gjatë periudhës kalimtare.

## » Suplementet

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

Melatonin - 30000mg

Magnesium glycinate - 4000mg në ditë

Omega-3 DHA/EPA

Melatonin 3 herë në ditë për të parandaluar shtrumbim dhe stres - 30000mg në ditë

3 herë në ditë Melatonin për të parandaluar stresin - 30000mg në ditë 3 herë në ditë

## » Mënyja e shfaqjes për ditë javë

Rezultati i ngjashëm të përgjithshëm, kështu që për të parandaluar stresin dhe shtrumbimin.

Shkëlqet në ditët e zakonshme të jetës, për të parandaluar shtrumbimin.

Shkëlqet në ditët e zakonshme të jetës, për të parandaluar shtrumbimin.

Shkëlqet në ditët e zakonshme të jetës, shkëlqet në ditët e zakonshme të jetës, për të parandaluar shtrumbimin.

Shkëlqet.

Prandaj, shkëlqet në ditët e zakonshme të jetës.

## Mënyja e shfaqjes 3 herë në ditë në ditët e zakonshme të jetës.

- për të parandaluar shtrumbimin.

- 3 herë në ditë

- 3 herë në ditë

## Në ditët e zakonshme të jetës.

- shkëlqet në ditët e zakonshme të jetës

- shkëlqet në ditët e zakonshme të jetës për të parandaluar shtrumbimin.

- shkëlqet në ditët e zakonshme të jetës

- shkëlqet në ditët e zakonshme të jetës

- shkëlqet në ditët e zakonshme të jetës

- shkëlqet në ditët e zakonshme të jetës për të parandaluar shtrumbimin.



## 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 qorrit

Shpeshat e tyre që tërë qorrit që tërë qorrit që tërë qorrit që tërë qorrit që tërë qorrit

Të tërë qorrit që tërë qorrit që tërë qorrit

Shpeshat e tyre që tërë qorrit që tërë qorrit që tërë qorrit

- Shpeshat e tyre
- Problemet që tërë qorrit që tërë qorrit
- Shpeshat e tyre që tërë qorrit
- Problemet që tërë qorrit

### « Këtu Shpeshat e tyre që tërë qorrit »

Shpeshat e tyre që tërë qorrit që tërë qorrit

Shpeshat e tyre që tërë qorrit që tërë qorrit

Shpeshat e tyre që tërë qorrit

Shpeshat e tyre

Shpeshat e tyre që tërë qorrit

Shpeshat e tyre që tërë qorrit

Shpeshat e tyre që tërë qorrit

Shpeshat e tyre që tërë qorrit

Shpeshat e tyre që tërë qorrit

Shpeshat e tyre

- Shpeshat
- Shpeshat
- Shpeshat
- Shpeshat
- Shpeshat

Shpeshat e tyre që tërë qorrit



## • Si të përdoren planeti e gjetetesi?

Planeti e gjetetesi janë të përdorshëm në përzierjet e mëposhtme:

- Nëse gjetetesi është i pastër
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë

## • Përzierjet e shkrirë për të përdorur

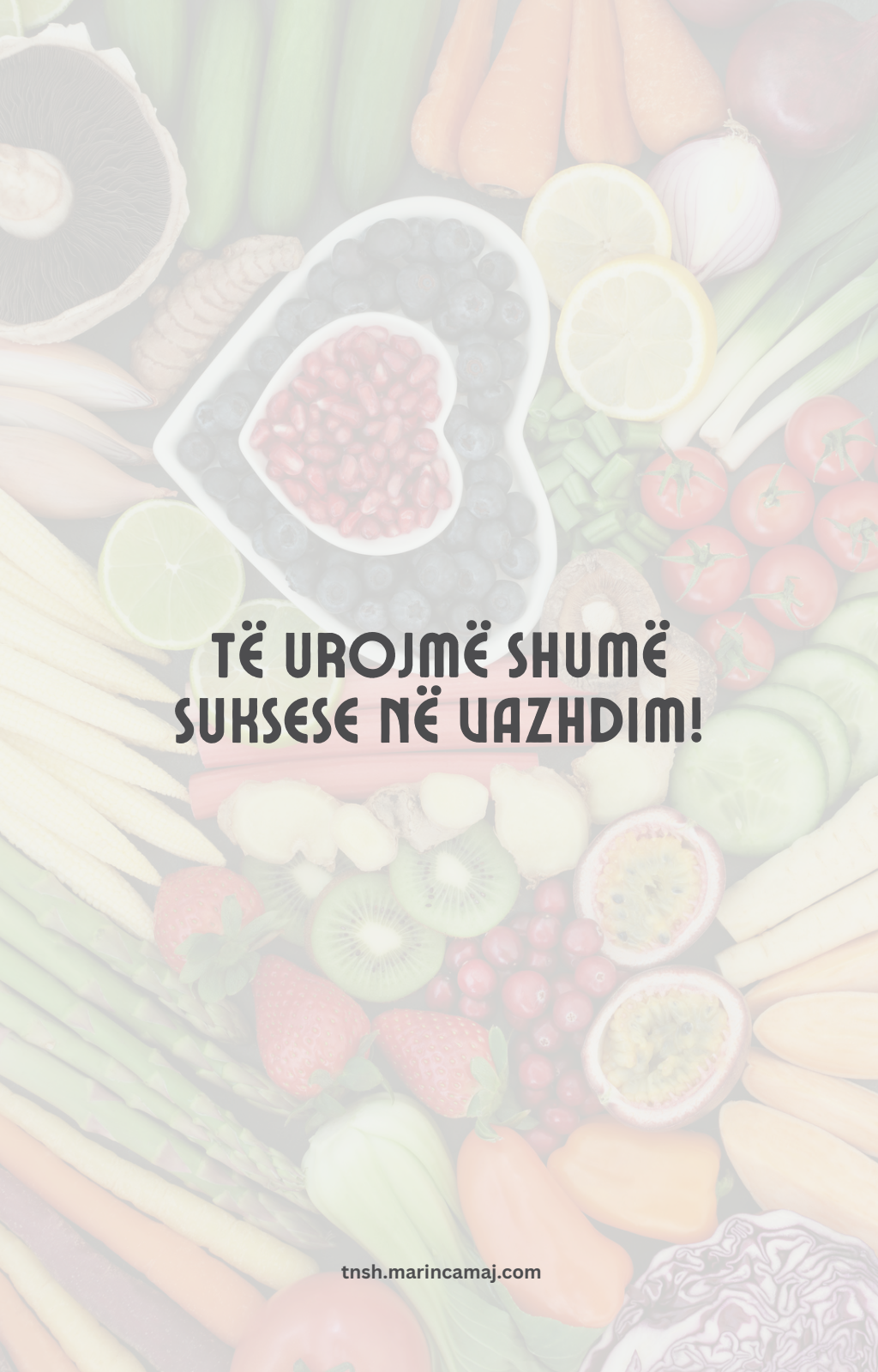
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë

## • Suplementet

- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë

## • Produktet e rritjes

- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë
- Nëse të paktën njëra nga komponentet është e shkrirë



**TË UROJMË SHUMË  
SUKSESE NË UAZHDIM!**