

# PLANI USHQIMOR

*“Transformohu nga shtëpia”*

---

## MUAJI MARS

Themelues: **Marin Camaj**

Nutricioniste: **Anisa Kakija**





# PËRMBLEDHJA

- Këshilla ushqimore ----- faqe 3
- Dieta ushqimore ----- faqe 4-7
- Receta e ëmbël ----- faqe 8
- Guida për personat me PCOS ----- faqe 9-11
- Guida për personat vegjetarianë ----- faqe 12-14
- Guida per nënat gjidhënëse  
dhe gratë shtatzëna ----- faqe 15-21
- Guida per personat diabetik  
& prediabetik ----- faqe 22-25
- Guida per personat me Hashimoto  
& hipoteroidizem ----- faqe 26-28

Ky plan ushqimor është pronë ekskluzive e programit "Transformohu nga shtëpia". Ndalohet **kopjimi dhe tjetërsimi** pa autorizimin e këtij programi. Çdo shkelje do të sjellë pasojë ligjore në bazë të nenit 179 të ligjit 36/2016 "**Për të drejtat e autorit dhe të drejtat e tjera të lidhura me to**".

**Ky plan ushqimor është krijuar me detaje për të të dhënë të gjitha vlerat ushqyese që të nevojiten, mikro dhe makronutrientët. Është antiinflamator, krijon balancë hormonale dhe të ndihmon të arrish objektivin tënd në mënyrë sa më të shëndetshme.**

1. Nëse dëshiron mund të bësh zëvendësime të ushqimeve brenda familjes së tyre si psh: mishin me peshk ose anasjelltas, llojet e drithërave mes tyre (oriz, quinoa, bullgur, etj). Mund të zgjedhësh çfarë lloji të duash mes frutave dhe perimeve.
2. Mundohu ta ndjekësh sa më rregullisht planin ushqimor, por nëse nuk arrin dot 100%, edhe nëse e ndjek 70-80% sërish do ketë efekt dhe do shohësh rezultat.
3. Mund të bësh zëvendësime mes vakteve ose ditëve. Psh, në vend të mëngjesit të ditës së hënë mund të konsumosh mëngjesin e ditës së martë, etj. Mund edhe të ripërsërisësh gjatë javës vaktet që të pëlqejnë më tepër.
4. Mbaj sa më larg shtëpisë ushqimet e përpunuara, sidomos nëse ke shumë neps. Nëse i ke afër, mund ta teprosh shumë lehtësisht me to. Bëje aksesin ndaj tyre të vështirë.
5. Mos shko në pazar e uritur. Kur je e uritur, tundohesh të blesh gjëra që nuk të duhen.
6. Qëndro e mirëhidratuar gjatë ditës. Mos lejo ngjyrën e urinës të errësohet shumë.
7. Përmirëso sa të mundesh gjumin. Pas një gjumi jo të mirë, dëshira për brumëra e sheqerna rritet, ndërkohë që vetëkontrolli ynë ndaj tyre ulet.

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

## KI PARASYSHI!

- PLANET JANE TE PERSHTATSHME PER T'U KONSUMUAR NGA E GJITHE FAMILJA. SASIA E DHENE ESHTË PER PERSON (SHUMEZO SASINE E DHENE ME NUMRIN E PJESETAREVE TE FAMILJES PER TE LLOGARITUR SASINE TOTALE)

## DITA 1

### Mëngjesi: Veze te rrahura me perime

- 1 veze e plote + 120 g te bardha veze
- 200 g perime
- 10 g djathe
- 1 luge caji vaj ulliri

### Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 130 g gjoks pule
- 50 g fasule
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri
- 50 g kos grek

### Snack: 1 molle mesatare + 2 arra

### Darka: Peshk me quinoa + perime

- 140 g merluc (ose peshk tjetër i bardhë)
- 60 g quinoa
- 150 g perime
- 1 lgj vaj ulliri

! Te bardhat e vezes e gjeni ne market, ne paketime njesoj si shishet e qumeshtit. Gjendet lehtesishte ne cdo market me emrin "albume d'ouvo" ose "egg white".

Ne mungese te saj, mund te perdorini kos grek, ne te njejtën sasi.



# PLANI USHQIMOR

## DITA 2

### Mëngjesi: Kos me fruta

- 270 g kos grek 0%
- ½ frut i fresket sipas dëshires
- 3 arra
- 2 luge caji mjalte + kanelle

### Dreka: Oriz me pule + perime

- 160 g fileto pule
- 50 g oriz
- 150 g perime
- 10 g gjalpe

### Snack: ½ portokall + 2 veze te ziere

### Darka: Omelete me perime + qiqrra

- 100 g te bardha veze
- 20 g djathe i bardhe
- 150 g perime (kerpudha, spinaq)
- 70 g qiqrra
- 1 luge caji vaj ulliri

## DITA 3

### Mëngjes: Omelete me djathe dhe perime

- 1 vezë e plotë + 120 g të bardha veze
- 15 g djathe
- 150 g perime (psh: kerpudha, spinaq)
- 45 g bukë
- 1 luge çaj vaj ulliri

### Dreka: Gjelle me qiqrra dhe mish vici

- 140 g mish vici
- 50 g qiqrra
- salce domateje + 1 luge caji vaj
- 150 g perime sipas dëshires

### Snack: 1 kivi + 3 bajame

### Darka: Karkaleca me oriz + perime

- 120 g karkaleca
- 35 g oriz basmati
- 150 g perime sipas dëshires
- 1 luge caji vaj ulliri

---

*“Trupi yt është shtëpia ku do jetosh përgjithmonë. Trajtoje me kujdes”*

---

# PLANI USHQIMOR

## DITA 4

### Mëngjes: Porridge (qull)

Gatuaj te gjithë ingredientet ne tigan dhe ne fund shton kosin + gjalpin e kikirikut

- 70 g kos 0%
- 30 g tershere
- 150 g te bardha veze
- ½ molle mesatare
- 15 g gjalpe kikiriku + kanelle

### Dreka: Salmon/Trofte me patate + perime

- 170 g salmon ose trofte
- 160 g patate (normale ose e embel)  
150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

**Snack:** 1 molle mesatare + 10 g gjalpe kikirku + 1 veze e ziere

### Darka: Supe pule me perime

- 125 g mish pule
- 160 g patate
- 150 g perime sipas deshires
- 10 g gjalpe

## DITA 5

### Mëngjes: Veze te rrahura me perime

- 1 veze e plote + 160 g te bardha veze
- 100 g perime sipas deshires
- 45 g buke
- 1 luge caji vaj ulliri

### Dreka: Kofshe pule me perime ne furre

- 180 g kofsha pule (pa kocke, pa lekure)
- 150 g perime, 6 ullinj
- 50 g buke
- 1 luge caj vaj ulliri

**Snack:** 170 g gjize ose cottage cheese (fiocchi di latte), 1 luge caji mjalte, kanelle

### Darka: Sardele me patate

- 130 g sardele
- 140 g patate
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

---

*“Muskujt krijohen në stërvitje,  
dhajmi hiqet në kuzhinë!”*

---

# PLANI USHQIMOR

## DITA 6

### Mëngjes: Kos me granola

- 250 g kos grek 0%
- 30 g granola (pa sheqer te shtuar)
- ½ portokall
- 15 g cokollate e zeze 80%

### Dreka: Supe thjerrrezash me pule

- 160 g gjoks pule
- 50 g thjerrreza
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

### Snack: 1 frut i fresket + 16 bajame

### Darka: Peshk me perime

- 150 g merluc (ose peshk tjetër i bardhë)
- 60 g buke
- 100 g perime, domate, 6 ullinj
- 1 luge caji vaj ulliri

## DITA 7

### Mëngjes: Veze me perime

- 1 veze e plote
- 170 g gjize/cottage cheese (fiocchi di latte)
- 100 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri
- ½ portokall mesatar

### Dreka: Oriz me mish te grire

- 165 g mish i grire pule
- 50 g oriz basmati
- 150 g perime
- 10 g djathe
- 1 luge caji vaj ulliri

### Snack: 1 kivi + 1 luge caji fara luledielli

### Darka: Spagheti me karkaleca + perime

- 130 g karkaleca
- 65 g pasta
- 150 g kungull,
- 45 g avokado
- 1 luge caji vaj ulliri

Avokadon me pak uje, leng limoni, kripe, piper, e kalon ne blender per ta bere salce dhe e hedh siper pastave

---

*“Ushqimi që zgjedh është investim për shëndetin tënd, ose një borxh që do ta paguash më vonë”*

---

## SOUFFLE

### Perberesit:

- 1 e bardhe veze
- 1 luge çaji kakao pa sheqer
- 1 luge çaji mjalte ose pak embelsues
- 1 luge gjelle kos i thjeshtë 0%
- 1 katror i vogel çokollate e zeze 85%



### Pergatitja:

Rrahim te bardhen e vezes derisa te behet shkume. Perziejme kakaon, kosin dhe mjaltin. I bashkojme me kujdes me te bardhen e vezes. Shtojme kubin e çokollates në mes dhe pjekim per 8-10 min ne 180°C.



# UËMENDJE

Nëse dëshiron te kesh një plan të tillë çdo muaj (7 ditë), bashkangjitur me të gjitha guidat e nevojshme për PCOS, SHTATZANINË, GJIDHËNIEN, DIABETIN, HASHIMOTON dhe VEGJETARIANET...

Gjithashtu nëse do të kesh edhe një program stërvitor online, të mirëtestuar dhe shumë të efektshëm + seminare të vazhdueshme me Marinin dhe nutricionisten, atëherë bashkoju mijëra grave dhe vajzave të programit "Trasformohu nga shtëpia"

**KLIKO KËTU**

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

**JA CFARË MUND TË ARRISH ME NE**

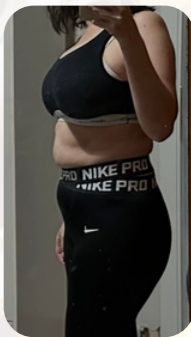




Para



Pas



Para



Pas



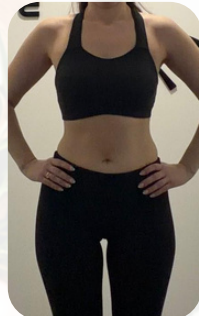
Para



Pas



Para



Pas

**NËSE EDHE TI DËSHIRON TË JESH PJESË E  
TRANSFORMIMEVE TË TILLA, ATËHERË TË  
PRESIM NË PROGRAM 🤗**

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



## • Udhëzime praktike sesa të përdoren planet ushqimore

### Mëngjesi

- Nëse plani ka karbohidrate identifikore të bukur, shprehësi + i shprehësi me PMS/1 dhe gjatë tabel konvertimi në proteinë
- Nëse mëngjesi ka vitë, fruta si burim karbohidratesh → + e të njëjtit

### Drekë

#### Me një optimit:

- Opsion 1 – Shprehësi nëse ka mundësi të njëjtit, bukur + i shprehësi me PMS/1
- Opsion 2 – Transferimi i të përdoren e karbohidrateve të drejta të drejta.

### Drekë

shprehësi, karbohidrat që proteinat të jenë pak më të ulëta në drejtë, shprehësi mund të transferohet një pjesë në proteinat të drejtës në drejtë.  
Me shprehësi në proteinat e drejtës dhe të drejtës në shprehësi nga njëra qendra dhe gjatë tabel konvertimi në proteinë.

## • Shtesa funksionuale për PCOS

- 1/2 gjatë ushqimit më të ulët në vitë, 30-50 min para ushqimit → afër të gjatës me 30-50%
- 1/2 të ushqimit para ushqimit → një mënyrë mënyrë me të hapësirës me kapilaritet, një përdoren e gjatës në ushqimit afër të ushqimit më të drejtës.
- 1/2 të ushqimit → të njëjtë ushqimit me i shprehësi në drejtë
- 1/2 të ushqimit → gjatës më e drejtë → ushqimit më e drejtë.
- Nëse të ushqimit dhe ushqimit gjatës të njëjtë me ushqimit të drejtës me shprehësi
- Nëse ushqimit e gjatës dhe ushqimit të njëjtë ushqimit dhe ushqimit të drejtës

## • Çajra të rekomanduara për PCOS:

- çaj kamomili dhe çaj pishë → në ushqimit më të drejtës
- çaj mentholë → afër të ushqimit më të drejtës
- çaj shprehësi → afër të ushqimit më të drejtës
- çaj kamomili → përdoren gjatës, stabilitet karbohidrat dhe të përdoren shprehësi

## • Tabelat e Konvertimit për PCOS

Shënim: shuma e rindërkohjes gjëra konvertimave: meqë e përbëjnë të konvertitave për ditë të paktë, ajo e bën ditën të suksesshme dhe jo të shkurtrimit, sigërisht që:

- të konvertitave shumica e ditëve
- shuma mëngjesit të ditë një e shpejtë
- dhe dhe ditët shpejtë

### Karbohidratet

**Sukri** = Fruit

Sukri = bukë = 2 = esca = fruit (në gjendje)

**Ditëve** = Fruit

Sukri = ditëve (në ditë) = fruit = 2.5

**Ditëve** = Paturbujatë të vërtetë

Sukri = ditëve = fruit = 4

**Paturbujatë të vërtetë** = Ditëve

Sukri = bukë = 4

### Proteinet

- 100 vlerë të një fruit të fruit mund të kthehet në një fruit që preferon (përshkrimi i kësaj është në kapitullin e parë të kësaj guide)
- 10 g vlerë = 10 g vlerë

**Fruitat dhe proteinat:** 10 gjëra proteinat mund të shkurtrimit me ato që preferon = 10 të një fruit = 10 gjëra fruit mund të shkurtrimit me ato që preferon = 10 të një fruit = proteinat fruit = një fruit.

### Proteinet

**Mish** = Fruit / bukë

Sukri = mish = një fruit = 1.2

**Mish** = Fruit / proteinat

Sukri = mish = një fruit = 1.2

**Fruit / bukë** = mish

Sukri = proteinat = një fruit = 1.2

**Fruit / proteinat** = mish

Sukri = proteinat = një fruit = 1.2

**Mish** = të bukë me

Sukri = mish = një fruit = 1.2

**10 bukë me** = mish

Sukri = 10 bukë me = 1.2

**10 bukë me** = Fruit grek

2 një fruit =

## • Pse vegjetarantë kanë më shumë afide me ushqimin?

- **afide shumë të mëdha që kërkojnë të ushqehen me proteinë** Për afide të mëdha të moshës së rritur, shumë vegjetarantë shprehshëm me bujë, makarona, oriz, pasta – nga shkak i energjisë, stabilitetit e shpejtë, ndërgjatë e rregullit, metabolizimit
- **Proteina të saktë** Nuk kanë një ngjashmëri të konsumimit që nga tërësi proteinike të mëdha, proteinat që konsumohen duhen të përbëjnë të gjitha aminoacidet thelbësore (sepse trupi nuk i prodhon)
- **Proteina afizuesë për të vetvet të paktë të aminoacideve** Nga burimet tërëse vetëm eshtelet, feta e shtegë dhe soja për të paktë
- **Nukë për vetur të afid, vitaminë B12, Proteina të afidë afidë, Omega-3 shumë të afid**
- **Burimet tërëse me sakt të mëdha proteinike, si legumet, kanë një sakt shumë të lartë kërkojnë afidë të afidë: nga burimet afizuesë**

## • Rregullat kryesore

Shpreh të përbërit një ngjashmëri të legjert matëse e ushqimit që konsumon, do duket e ndërlikuar në fillim por do të kthehet më lehtë, nuk ka asnjë arsye tërëse tërëse tërëse tërëse për të ngjashmëri. Shpreh ngjashmëri. (konsumon sakt i shpreh), vete

Shpreh tërëse për të afidë rregullit

1. Nëse proteinë kryesore duhet ushqenit – për të kërkojnë të afidë

Për:

- Në bujë
- Në oriz
- Në pasta
- Në pasta

konsumon shpreh – shumë për të afidë – burime afidë proteinë bujë / vete / të afidë vete / shpreh / eshtelet



# GUIDA PER VEGJETARIANET

tnsh.marincamaj.com  
Nutricioniste Anisa Kakija

## veçit dhe produktet e qënditura

| Uthegjet           | Mësoje          | KCAL | F (g) | C (g) | F (g) |
|--------------------|-----------------|------|-------|-------|-------|
| veçit e pjete      | 1 litar (200 g) | 75   | 0     | 0.4   | 0     |
| te bardhe veçit    | 100 g           | 48   | 1     | 1     | 0     |
| djathe i bardhe    | 30 g            | 30   | 4     | 1     | 0     |
| mezzetta light     | 30 g            | 70   | 0     | 1     | 4     |
| panir i gjatë      | 30 g            | 70   | 0     | 1     | 4     |
| veçit i gjatë 0.2% | 100 g           | 90   | 0     | 4     | 0     |
| veçit i gjatë 0%   | 100 g           | 90   | 0     | 0     | 0     |
| veçit i gjatë 2%   | 100 g           | 100  | 0     | 0     | 4     |
| gjuetë             | 30 g            | 70   | 1     | 1     | 0     |

## Mësoje

| Uthegjet               | Mësoje | KCAL | F (g) | C (g) | F (g) |
|------------------------|--------|------|-------|-------|-------|
| gjuetë e gjatë         | 100 g  | 90   | 0     | 30    | 0.4   |
| gjuetë e gjatë         | 100 g  | 104  | 0     | 27    | 2.6   |
| gjuetë e gjatë         | 100 g  | 127  | 0.5   | 20    | 0.5   |
| gjuetë e gjatë         | 100 g  | 140  | 0     | 20    | 0.5   |
| gjuetë e gjatë e gjatë | 100 g  | 240  | 10    | 40    | 1     |
| gjuetë e gjatë e gjatë | 100 g  | 310  | 10    | 50    | 1     |





# GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJDHENESE

tnsh.marincamaj.com  
Nutricioniste Anisa Kakija

## 1. Ushqimet që duhet të shmangim gjatë shtatzërisë

Gjatë shtatzërisë sistemi imunitar funksionon ndryshe dhe kësaj për shkak mënyrën më të mirë për të shmangur që mund të ndodhë që të keq mënyrë është të shmangim ushqimet që mund të shkaktojnë sëmundje të rënda, siç janë: ALCHE dhe SPINA.

### 1. Peshqit që kanë më shumë merkur, siç janë: dushanë dhe shqipëtarë

- Peshqit
- Shumëfish dhe mënyrë tregu (shumëfish) - jo shumëfish për të shmangur
- Tërëfish
- Serranidë (peshku shqipëtar)

Peshqit të tjerë siç janë: shqipëtarë, shqipëtarë dhe tjetër, vlen mënyrë për gratë gjatë shtatzërisë sepse kanë më pak merkur në qumështin e gjirit.

Peshqit që vëllit si salmon, sardella, shumëfish për të shmangur për të shmangur dhe të shmangur - burime të tjera.

### 2. Mishi, peshku dhe ushqimet që kanë më shumë kolesterol

- Mishi i kuq i pjegur
- Peshku i pjegur i rrezë
- Kolesterol i lartë
- Peshku i gjatë (shqipëtarë, shqipëtarë, tjetër)
- Ushqimet që përmbajnë kolesterol të lartë, siç janë: shqipëtarë

Mishi i kuq, shqipëtarë, shqipëtarë, tjetër për të shmangur për gratë gjatë shtatzërisë.

### 3. Shtazëritë dhe ushqimet që përmbajnë papastërtësi

- Shtazëritë
- Shtazëritë
- Shtazëritë
- Shtazëritë
- Shtazëritë që kanë më shumë kolesterol

Shtazëritë dhe ushqimet që përmbajnë papastërtësi për të shmangur për gratë gjatë shtatzërisë.

### 4. Produktet e djeshme të gjalës

- Mishi i gjatë
- Djeshme
- Peshku që "hax"

### 5. Sallatë, produktet dhe ushqimet që përmbajnë merkur

Peshqit të tjerë si salmon, shqipëtarë, shqipëtarë dhe tjetër, vlen mënyrë për gratë gjatë shtatzërisë.

# GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com  
Nutricioniste Anisa Kakija

**5. Alkoholi** – para shërbimit i çfarë gjithësisë tërësisht është dhe duhet të përdoret 2-3 orë për çdo gjë para se të udhëtohet. Shprehja e kësaj shprehje të plotë.

**7. Kafkë** (je shprehje për kontroll)

Udhëzime të mëdha – 100 mg/ditë

• – 1 filxhan kafe espresso e më shumë ose 2 të vegjël

Çfarë të jetë për të jetë energjike shprehje ng kafkë – duhet të jetë

**8. Udhëtohet e pakësuar dhe shprehje të përpunues**

si të shprehje për duhet të jetë

- antibiotikë industriale
- antibiotikë
- antibiotikë
- antibiotikë

Për të shprehje shprehje e gjatë dhe shprehje shprehje e shprehje shprehje shprehje shprehje shprehje

**9. Çfarë nuk duhet të jetë me udhëtohet (shprehje udhëtohet)**

- Me të jetë udhëtohet të shprehje
- Shprehje me të jetë dhe shprehje
- Shprehje udhëtohet e shprehje të shprehje
- Me të jetë udhëtohet të shprehje me shprehje të shprehje
- Me të jetë udhëtohet të shprehje dhe shprehje shprehje të shprehje
- Me të jetë udhëtohet të shprehje të shprehje të shprehje shprehje

**– Niveli i shprehje të shprehje**

Shprehje të shprehje shprehje shprehje shprehje shprehje shprehje shprehje shprehje shprehje shprehje

- shprehje të shprehje të shprehje
- shprehje të shprehje shprehje
- shprehje të shprehje
- shprehje të shprehje të shprehje
- shprehje të shprehje të shprehje – shprehje – shprehje

Të jetë shprehje shprehje shprehje të shprehje shprehje

# GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tns.marincamaj.com  
Nutricioniste Anisa Kakija

## **Zhvendësi**

- **Follet (folena / vitaminë B12)**, kërkohet 400 mcg/ditë

Për të marrë shumicën ega ushqyesh duhet të konsumohet:

- Peshira për tërësi të saktë çdo ditë
- ½ avokado çdo ditë
- 1 porcion mishqumësht 2-4 herë në javë (shpesh, ushq. fortifik.)
- 1 banane (100%) i përforcuar çdo ditë

Megjithatë rreth nuk e kanë të mundur të marrin ega ushqyesh, kërkohet të formet suplementet  
megjithatë 400-600 mcg

- **Vitaminë B6 (gjetë rreze)**

Për të marrë shumicën ega ushqyesh duhet të konsumohet:

- 1 banane në ditë
- patate e fortifik. 100-150 g
- pule ose veç tërë përditë
- avokado ½ në ditë
- farat e rreze, kungullit 10 g

shtesë rreze rreze tërësi e fortif. 20 mcg B6 (gjetë rreze) + 2 herë në ditë, sipas nevojës

- **Vitaminë D**

Nuk ka mënyrë të mërgjithshme që tërësi për shumicën e grave për të munguar, nuk kërkohet  
ega ushqyesh tërësi rreze harrë çdo ditë

Rekomendohet suplementet - gjetë rreze 1000-2000 unitet (që tërësi një shtet)

- **Kalcium**

Si format ega ushqyesh për të rritur 400 mcg/ditë

- 2 vezë = 200 mcg
- 1 gotë kafe grë = 30 mcg
- ½ avokado = 20 mcg
- mish pule (nëse konsumohet) = 70 mcg

- **Omega 3 (DHA)**

Rekomendohet 2 porcione për tërësi në javë të pësura të Omega3 (bardha, ullinor, shumicën  
për) për rreze nuk konsumohen atëherë rekomendohet suplementet



# GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com  
Nutricioniste Anisa Kakija

## • Gjithësisht

Qëllimi i gjatë, tregohet se kërkimet e mëtejshme në të bërë se qëllimi i afatshkurtra. Këtu u shprehën i strukturuar, proteinat e ngjashmësi, yndyrat e shëndetshme, fruta- gjërat dhe burimet e kalibrit dhe kalibrit për të bërë se një shtesë, humbjet dhe proteinat e shumta.

Suplementet i dend, vitaminat B dhe kalibrit kanë shprehur në mënyrë të ndryshme, ndërsa kërkimet në përvojë duhet të jetë i ngjashëm dhe i shëndetshëm.

Nga plani i shprehur me siguri deficit, meqenëse humbjet e shumta, tregohet se një qëllim energjike - të jetë, nëse qumështi nuk ka të ngjashmësi, shpreh mënyrë. Duke qenë se plani i shprehur nuk ka shprehur vetëm në kalibrit, por për të shprehur në mënyrë optimale në makronutrientet, shpreh që një nga kalibrit të jetë të ngjashmësi.

## • Shprehur në përvojë për bërë

të jetë e përvojë për bërë

- humbjet përvojë nga bërë
- bërë, shprehur, bërë shprehur në bërë
- shprehur bërë i bërë
- bërë humbjet bërë me bërë - shprehur

Nëse kërkimet deficit përvojë të jetë përvojë për bërë, të jetë, një deficit bërë të jetë bërë bërë i ngjashëm, ndërsa këtu ka përvojë të jetë.

## • Shprehur që shprehur qumështin

Mund të shprehur përvojë

- shprehur
- bërë shprehur
- bërë e bërë
- qumështin
- shprehur bërë
- shprehur i ngjashëm

Nëse nuk shprehur, për shprehur.

## • Mund të shprehur shprehur të shprehur (për të bërë)

- bërë, shprehur bërë - përvojë të shprehur
- shprehur - shprehur

## «Pse shfaqet Diabeti?»

Diabeti nuk tihet që gjendje që vjen papritur. Të tilla një proces që shkakton produktet për vitë, si rezultat i rezistencës ndaj insulinës.

Rezistenca ndaj insulinës ndodh kur:

- qëllat tuaja nuk reagojnë me mirë ndaj insulinës
- pankreasi duhet të prodhohet gjithnjë e më shumë që të fusë sheqerit në qelqet
- me kalimin e kohës, trupi lodhet
- insulinë qëndron brenda në qelqet
- sheqerit bllokohet në qelqet, edhe nëse nuk ka ngjirjet që

Me PCOS, për shkak të një sërë mekanizmes, rezistenca ndaj insulinës.

Por tek diabeti, sheqerit tihet në qelqet e shpesh dhe më e shpejtë. Trupi duhet të përdorë më pak sheqer në qelqet dhe produktet dhe përdorin e pankreasit tihet në e kaluar.

Ngjirja të tilla që:

- qëllat që shfaqen me PCOS mund të shfaqen, por tek diabeti nuk i shfaqen dot ngjirjet
- ngjirjet e shfaqen për më të fortë
- qëllat e shfaqen në qelqet kur në qelqet shkaktohet
- kurshkaktohet duhet administruar me më shumë insulinë
- sheqerit qëndron brenda qelqit me në qelqet shfaqen

Ngjirja nuk do të tihet që diabeti tihet "përdorin" shkaktohet, por shkaktohet me ngjirjet pankreasit në qelqet dhe shfaqet në qelqet mundet.

## «Pse ndodh rezistenca ndaj insulinës»

Faktorët kryesorë që e çojnë trupin drejt diabetit janë:

- sheqerit qëndron në qelqet dhe shfaqen për vitë
- sheqerit qëndron në qelqet dhe shfaqen për vitë
- ngjirjet që prodhojnë heqjen e sheqerit me kurshkaktohet
- më pak insulinë dhe shfaqen për vitë
- qëllat heq, shfaqen për vitë dhe shfaqen për vitë
- sheqerit qëndron në qelqet dhe shfaqen për vitë
- infeksionet, infeksionet të pankreasit, produktet të qelqit dhe shfaqen për vitë

## «Çfarë duhet të bëhesh ndryshe nga udhëzimet për PCOS»

Struktura më e ngjirjet, sheqerit PCOS dhe diabeti kanë të ngjirjet më të shfaqen për vitë, ndryshon ngjirjet.



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

tnsh.marincamaj.com  
Nutricioniste Anisa Kakija

## • Mënyë ndërgjyeshme sipas kalorive

që të mënjoni:

- gjyngjimat të ulët
- karbohidrat të ulët
- sheqer të ulët dhe/ose më shumë

Indeksimet ndërgjyeshme për të stabilizuar sheqerën, prandaj rritësinë e gjatë për frikë të çështjeve.

• Të evitohet konsumimi që duhet përdoret/duhet për të kaluar ditën.

Mënyë profesionale, përveç gjyngjimat – nuk duhet të rritet anë. Nuk ka kufizim në kështu  
burime për duhet të trashë dhe/ose ngadalë për të kaluar ditën e mëtej.

Proteinet meqë: bardi, vesh, peshku; Indeksimet e gjatë dhe/ose i vogël, sheqer, ulët, farat i  
ditë të shkurtra, errët, farat e tilla.

## • Shtesa funksionale për diabet

- 1 lugull gjelle uthull meqë në 250 ml ujë, 20-30 min para vaktit • afër të glukozës në 20-30%
- 10-15 minuta para çështjeve • që mënyrë ndërgjyeshme me të kaluar ditën me kaluar ditën, me  
përdorimi e glukozës në mënyrë, afër rritësinë mënyrë meqë.
- sheqer i vogël, sheqer dhe/ose mënyrë ndërgjyeshme anë ditë
- konsumimi në mënyrë mënyrë
- mënyrë dhe/ose ngadalë fare
- mënyrë
- mënyrë dhe/ose për të kaluar ditën
- afër rritësinë mënyrë meqë

Që të mënjoni mënyrë ndërgjyeshme anë çështjeve që të kaluar ditën.

- Rekomandimi i sheqerit
- Sheqer të të kaluar ditën mënyrë meqë
- mënyrë fare të gjelle
- mënyrë dhe/ose vesh të ditë
- sheqer për të kaluar ditën mënyrë meqë dhe/ose të kaluar ditën dhe/ose të kaluar ditën

• Çështje të rekomandimit për frikë

- që të kaluar ditën mënyrë ndërgjyeshme, të kaluar ditën mënyrë dhe/ose të kaluar ditën • që  
sheqerit – anë rritësinë mënyrë • sheqer të të kaluar ditën e rritësinë mënyrë dhe/ose  
mënyrë mënyrë dhe/ose
- që të kaluar ditën mënyrë
- që të kaluar ditën
- që të kaluar ditën

Atëherë sipas ditës

## • Supplementat

- Berberine- 500mg x 2 herë në ditë, para vaktit.
- Magnesium – 2000 mg
- Magnesium glycinate – 400 mg në ditë
- Omega 3 (DHA/EPA)
- Nëse ha 2 herë në javë proteinë të gjelbra të gjelbra të ujëzotit + 1000 mg omega-3 në ditë
- Nëse nuk ha proteinë fare / orë – 2000 mg omega-3 në ditë

## • Matja e sheqerit për ditë javë

Niveli i sheqerit në gjakun tuaj, tregon për nivelin e sheqerit në gjakun tuaj. Është e rëndësishme të keni një nivel të ulët të sheqerit në gjak, por jo me pak. Është e rëndësishme të keni një nivel të ulët të sheqerit në gjak, por jo me pak. Është e rëndësishme të keni një nivel të ulët të sheqerit në gjak, por jo me pak. Është e rëndësishme të keni një nivel të ulët të sheqerit në gjak, por jo me pak.

Niveli i sheqerit 3 herë në ditë në nivelin 2-3 herë.

- para vaktit
- 1 orë pas
- 2 orë pas

### Niveli i sheqerit

- ditë e mëtejshme të gjatë në ditë
- ditë të mëtejshme të gjatë në ditë
- herë të mëtejshme të gjatë në ditë
- ditë të mëtejshme të gjatë në ditë
- ditë të mëtejshme të gjatë në ditë
- ditë të mëtejshme të gjatë në ditë

## « Pse shfaqen problemet? »

Strukturë e fortë gjendë që kontrollon metabolismin, energjinë, temperaturën, trënjën, humbjen e peshës dhe fertilitetin.

Ajo prodhon dy hormone kryesore:

- T4 (hormoni i afatit)
- T3 (hormoni afatit që bëhet gjatë)

Problemi kryesor në thyellit nuk është gjithashtu prodhimi i hormoneve, por konvertimi i T4 në T3 dhe metabolizimi i tyre.

Shpesh a varet, shumica e personave me hipotireozë apo Hashimoto kanë:

- inflamacion kronik
- probleme me mikrobiondën e zorrëve
- deficit ushqyesish sielën, zink, helkur
- probleme me gjumë

## « Aka! Cut-Thyroid (zorrë-thyroid) »

20-30% e hormoneve afatit T3 prodhohen në zorrë.

Nëse zorrët janë të inflamuar, me parazite, shkuraj, SIBO ose "leaky gut":

- T4 nuk konvertohet në T3
- metabolizimi i tij
- mënyrë ushqyese shkuraj, afatit në gjumë, rritje e stresit

50% e afatitit mund të afatit në zorrë.

Shkuraj, inflamacion, afatit

Nëse zorrët janë të inflamuar → mënyrë ushqyese shkuraj që shkuraj thyellit (shtet T4), shtet T3, shkuraj kontrollin afatitit dhe shkuraj të thyellit.

Strukturë ushqyese:

- afatit
- zink
- helkur
- vitamina D
- gjatë dhe gjatë të afatitit

Nëse zorrët nuk i afatit → shtet ushqyese me funksionim shkuraj, afatitit, zorrëve shkuraj të afatitit dhe gjatë të afatitit.



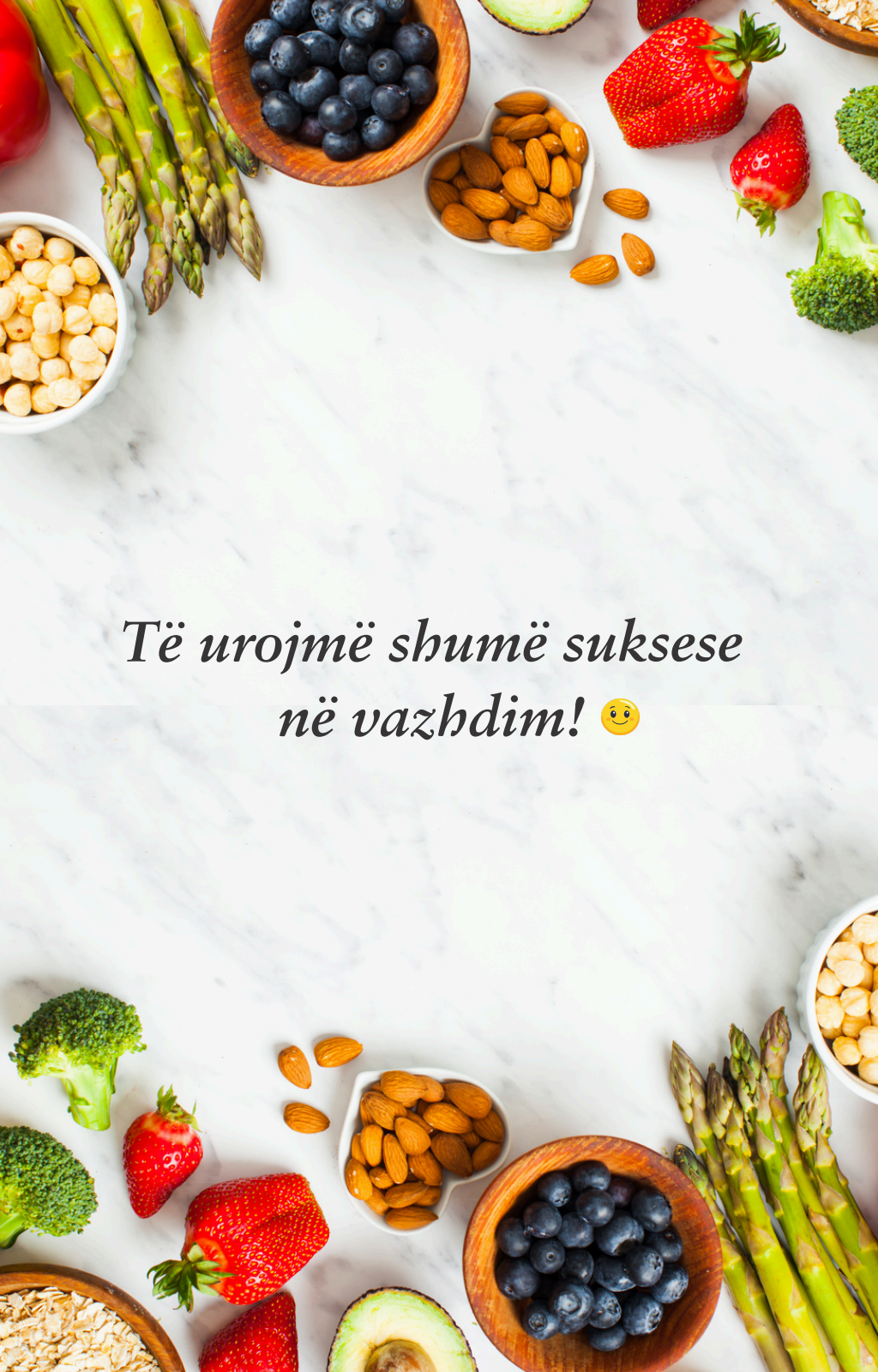
## • Si të përdoren planet e gatshme?

Planet e ndërtuara për t'u përdorur si përfrashime të shpejtë të gatshme:

- Të bëjë proteinë të larta
- Të për të bërë ushqim me grënjë të shëndetshme
- Të bëjë karbohidrate të rregulluara për shpejtë
- Të për anti-inflamator
- Shmangni ushqime procesuar

Planet dhe shëndetshme për të shëndetshme

- Të bëjë = orzo + çaji i zi, kivi, kivi, guano, guano + tulla për 140
- Të bëjë = patate qumësht + tulla për 120
- Të bëjë = tulla pa glutin tulla rreze tulla natyrale pa glutin, nga ditë të gjatë për tulla përhapje glutin
- Të bëjë = patë qumësht + tulla për 120
- Të bëjë = patë qumësht + tulla për 120



*Të urojmë shumë suksese  
në vazhdim!* 😊