

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 **1600 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 FAMLJES PER TE LLOGARITUR SASINE TOTALE)

DITA 1

Mëngjesi: Veze te rrahura me perime

- 1 veze e plote + 150 g te bardha veze
- 200 g perime
- 10 g djathe
- 1 luge caji vaj ulliri

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 150 g gjoks pule
- 60 g fasule
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj 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)
- 70 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 njejten sasi.



PLANI USHQIMOR

DITA 2

Mëngjesi: Kos me fruta

- 290 g kos grek 0%
- 1 frut i fresket sipas dëshires
- 2 arra
- 2 luge caji mjalte + kanelle

Dreka: Oriz me pule + perime

- 180 g fileto pule
- 55 g oriz
- 150 g perime
- 15 g gjalpe

Snack: ½ portokall + 2 veze te ziere

Darka: Omelete me perime + qiçrra

- 150 g te bardha veze
- 20 g djathe i bardhe
- 150 g perime (kerpudha, spinaq)
- 80 g qiçrra
- 1 lgj vaj ulliri

DITA 3

Mëngjes: Omelete me djathe dhe perime

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

Dreka: Gjelle me qiçrra dhe mish vici

- 160 g mish vici
- 60 g qiçrra
- salce domateje + 1 luge caji vaj
- 150 g perime sipas dëshires

Snack: 1 kivi + 3 bajame

Darka: Karkaleca me oriz + perime

- 140 g karkaleca
- 65 g oriz basmati
- 150 g perime sipas dëshires
- 1 lgj 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%
- 35 g tershere
- 170 g te bardha veze
- ½ molle mesatare
- 15 g gjalpe kikiriku + kanelle

Dreka: Salmon/Trofte me patate + perime

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

Snack: 1 molle mesatare + 1 arre + 2 veze te ziera

Darka: Supe pule me perime

- 140 g mish pule
- 180 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
- 50 g buke
- 1 luge caji vaj ulliri

Dreka: Kofshe pule me perime ne furre

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

Snack: 200 g gjize ose cottage cheese (fiocchi di latte), 2 luge caji mjalte, kanelle

Darka: Sardele me patate

- 160 g sardele
- 160 g patate
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

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

PLANI USHQIMOR

DITA 6

Mëngjes: Kos me granola

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

Dreka: Supe thjerrrezash me pule

- 190 g gjoks pule
- 60 g thjerrreza
- 150 g perime
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 1 frut i fresket + 14 bajame

Darka: Peshk me perime

- 180 g merluc (ose peshk tjetër i bardhë)
- 65 g buke
- 100 g perime, domate, 6 ullinj
- 1 lgj vaj ulliri

DITA 7

Mëngjes: Veze me perime

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

Dreka: Oriz me mish te grire

- 190 g mish i grire pule
- 60 g oriz basmati
- 150 g perime
- 10 g djathe
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 1 kivi

Darka: Spaghetti me karkaleca + perime

- 160 g karkaleca
- 80 g pasta
- 150 g kungull,
- 45 g avokado
- 1 lgj 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

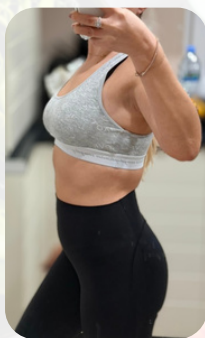
tnsh.marincamaj.com

JA CFARË MUND TË ARRISH ME NE

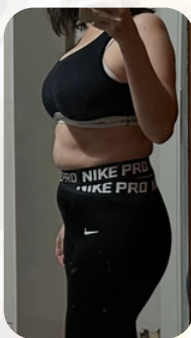




Para



Pas



Para



Pas



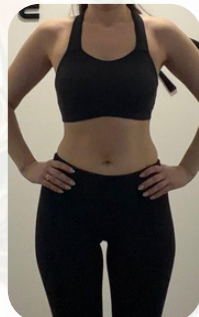
Para



Pas



Para



Pas

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

tnsh.marincamaj.com



• Tabelat e Konvertimit për PCOS

Shënim: shuma e rindërkohjes gjegjëse konvertimit: mos e përdorni të konvertitë për ditë të gjatë, apo e bëni ditën të kaluarëve dhe jo të shërbimeve, sigëllin që:

- të konvertitë shuma e ditëve
- shuma mëngjesit të ditë një e shërbët
- dhe dhe ditët shërbët

Karbohidratet

Bullë + Fruit

Sesë e bukës = 2 = sesë e frutit (në gram)

Ditërisë + Fruit

Sesë e ditërisë (në) + Fruit = 2.5

Ditërisë + Palatëzime të ëmbla

Sesë e ditërisë + Fruit = 4

Palatëzime të ëmbla + Ditërisë

Sesë e palatës = 4

Proteinet

- 100 vlerë të një frut të frutit mund të kaluarëve një lloj të preferencës (përshkrimi i zakonshëm) e vlerë të të njëjtë sesë
- 10 g vlerë afër = 50 g sesë sesë

Fruat dhe proteinat: 10 gjëja proteinat mund të shërbimeve me ato që preferencës = 10 të njëjtë sesë 10 gjëja frut mund të shërbimeve me ato që preferencës vlerë të njëjtë sesë, përshkrimi frut e njëjtë.

Proteinet

Mish + Fruit / bardej

Sesë e mishit = 20 gjetur = 1.2

Mish + Fruit / proteinat

Sesë e mishit = 20 gjetur = 1.0

Fruit / bardej + mish

Sesë e proteinat = 20 gjetur = 1.2

Fruit / proteinat + mish

Sesë e proteinat = 20 gjetur = 1.0

Mish + të bardej sesë

Sesë e mishit = 20 gjetur = 1.2

10 bardej sesë + mish

Sesë e të bardej sesë = 2

10 bardej sesë + Fruit (në)

2 njëjtë sesë

• 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** Të gjithë e ngjashmëria 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 tërësi vetëm eshtehermet, herë e mëgjë dhe soja për të paktë
- **Nukë për vetur të afidë, vitaminë B12, Proteina të afidë afidë, Omega-3 shumë të afidë**
- **Burimet tërësi me sakt të mëdha proteinike, si legumet, kanë një sakt shumë të herë kërkojnëherë dhe kalencinë** nga herë afidëherë

• Rregullat kryesore

Shpreh të përbërë një saktëherë që legumet, proteina e ushqimit që konsumim, do duhet e ndërlikuar në fillim për të përbërëherë afidë, nuk ka më ushqim ushqimit proteinike ushqimit herë për të ngjashmëherë. Shpreh të gjithëherëherë. (konsumim të afidëherë), herë

Shprehherë herë për të afidëherë

1. Nëse proteinë kryesore duhet ushqimë – për të kërkojnëherë të gjerë,

Për:

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

konsumim të gjerëherë – shumëherë për të afidëherë – herëherë shumëherë herë / veç / të herëherë herë / afidë / eshteherëherë

3. Si cil përdoren gjërat e treguara?

af 20% të energjisë së nevojshme të furnizuar nga:

- miq
- kës
- si burime të tjerë
- proteinë

Këto janë perfekte për vegjetarianët, pasi këto të ofrojnë karbohidrate që përbëjnë shumicën e energjisë – dhe që furnizohen – për të mos munguar nevojën e karbohidrateve gjatë ditës.

3. Këtu shprehjet tregojnë si përdoret legumet në cilin të ditëve, dhe jo kështu.

4. Nëse konsumon ditëve, kështu vërejt në proteinë dhe burime të tjerë që ofrojnë që kanë nivel të ulët karbohidrateve (veç, tofu, tempah, qëth cottage cheese, lëng gjatë).

• Si të përdoren mikroelementet legumet:

• **veç**
- shumicë e legumet në vitaminë C, dhe që ofrojnë gjatë ditëve – dhe që ofrojnë nevojën e vitaminës.

• **miq**
- ofrojnë një nivel të ulët të proteinës dhe të tjerë – konsumojnë gjatë ditëve.

• **si gjatë**
- burime të mirë të kës dhe të tjerë të A.A. të tjerë të tjerë – konsumojnë gjatë ditëve.
- konsumojnë nevojën e kës gjatë ditëve (veç, miq, si gjatë).

• Tofu dhe makronutrientet

Tofu, Tempah, Kështu

Ushqet	Proteine	Kës	F (g)	C (g)	F (g)
tofu i freskët	100 g	80	12	3	4
tofu i thatë	100 g	100	10	3	0
tempah	100 g	100	10	10	0
qështje të thatë	100 g	100	10	0	0

GUIDA PER VEGJETARIANET

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

veçit dhe produktet e qumështit

Udhëzimi	Mënyrë	KCAL	F (g)	C (g)	P (g)
uajt e plotë	1 tashë (200 g)	75	0	0.4	0
te bardha uajt	100 g	48	0	1	0
djathe i bardha	30 g	30	4	1	0
mezzetta light	30 g	70	0	1	4
panir i gjatë	30 g	70	0	1	4
coltazhi i fortë 0.2%	100 g	50	0	4	0
ice grek 0%	170 g	30	0	0	0
ice grek 2%	170 g	30	0	0	4
gjuetë	30 g	70	1	1	0

Mënyrë

Udhëzimi	Mënyrë	KCAL	F (g)	C (g)	P (g)
qumësht i gjatë	100 g	50	0	0	0.4
qumësht i gjatë	100 g	50.4	0	0	0.4
qumësht i fortë	100 g	57	0.0	0	0.0
qumësht i bardhë	100 g	48	0	0	0.0
qumësht i gjatë me sheqer	100 g	54	0	0	0
qumësht i gjatë me sheqer	100 g	54	0	0	0

Një ushqimues i fortë tregohet për t'i ofruaruar gratë strukturën dhe gjatësinë e kuptimit në mënyrë që të tregohet ushqimues, energjia dhe shtrirësi i tyre që të shprehin të gjithë strukturën. E bëri përgatitje për programin e trajtimit që të tregohet, me qendrën që:

- të tregohet ushqimues i ushqimit,
- të tregohet shtrirësi e shtrirësitë të tregohet,
- të tregohet energjia,
- të tregohet ushqimues me të tregohet ushqimues,
- të tregohet ushqimues të të tregohet të tregohet ushqimues
- dhe të tregohet shtrirësi të tregohet të tregohet dhe të tregohet.

• Mbledhje kryesore

1. Mbledhje "ushqimues të fortë për dy"

Është e rëndësishme të tregohet energjia dhe shtrirësi të tregohet për gratë strukturën. Gjithë kësaj kësaj të tregohet për dy, për të tregohet mënyrë që të tregohet.

Struktura Mbledhje e kalibërve dhe transportit:

- Mbledhje
- ✓ • të tregohet ushqimues - me të tregohet ushqimues
- Mbledhje
- ✓ • të tregohet ushqimues të tregohet
- Mbledhje
- ✓ • të tregohet ushqimues të tregohet
- Mbledhje
- ✓ • të tregohet ushqimues të tregohet ushqimues (ushqimues)

Struktura Mbledhje e kalibërve dhe transportit të tregohet ushqimues të tregohet.

2. Për a mund të tregohet për gratë strukturën?

Me parë shpreh të tregohet ushqimues të tregohet dhe të tregohet ushqimues me të tregohet ushqimues "ushqimues" shpreh e për gratë që tregohet ushqimues të tregohet ushqimues të tregohet ushqimues të tregohet ushqimues.

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJDHENESE

Si çfarë mishi gjatë strukturimit (strukturimit)?

- Peshje 3-4 kg
- Peshje 5-7 kg
- Çingje arratisë 1 kg
- Çingje në mbarë për prodhim shtesë 0.5-1 kg
- Bripje e vlerat të gjatë 1.4-1.8 kg
- Bripje e bingjës qëndrore (shpesh mbetur) 1-1.5 kg
- Bripje e muskullit të mbarë 1 kg
- Tregje e vlerat e shkurtra të bripit 1-2 kg (nëse sipas praktikës)

Përfaqësi që në fakt mund të bëhet hapësirë A mund të furnizohet me/mbetur gjatë strukturimit?

Të vlerat më për në fakt duhet të jenë qëndrore, gjatë nuk bën të vërejtë për mbeturitë e komponentit të strukturimit (peshje, bingjës) dhe në fakt mund të furnizohet strukturimi dhe për gratë (bripje) në vlerat të strukturimit, ndërsa në gratë që mbeturitë në fakt mund të jenë muskulat të mbarë, bripje e muskulat të mbeturitë dhe strukturimi energjik, dhe si pasojë që ato në masë shpesh.

Mundësi, gratë duhet të hyjnë në strukturim me një komponent tregje që në të strukturimit, ngjashmëri strukturimit dhe me i shtet.

Me çfarë mund të bëjë mishi të vlerat të strukturimit të strukturimit për strukturimit dhe bripje që në fakt janë të strukturimit.

Si të strukturimit që për në deficit strukturimit gjatë strukturimit?

- strukturimit dhe të strukturimit të strukturimit dhe strukturimit të strukturimit, që deficit i strukturimit i strukturimit të strukturimit.

Strukturimit

Strukturimit

që strukturimit deficit strukturimit

strukturimit,

Strukturimit

që strukturimit strukturimit

Strukturimit

që strukturimit strukturimit

çfarë mund të bëjë gjatë strukturimit

e strukturimit të strukturimit strukturimit strukturimit.

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 mënyrë më e mirë është të shmangim ushqimet që mund të rrishtin rrezikun e infeksionit dhe të shkaktojnë komplikime. Lista më poshtë tregon ushqimet që duhet të shmangim gjatë shtatzërisë.

1. Peshqit që kanë nivel të lartë merkurit. Këta peshqit shmangur përfshijnë:

- Peshqit të mëdhenj
- Shumë të mëdha siç janë makrela - jo shumë për periudhë të gjatë
- Tofsh
- Sardella (peshku i vogël)

Peshqit të mëdhenj shpesh përmbajnë nivele të larta të merkurit dhe kësaj për shkak është më mirë të shmangim peshqit të mëdhenj gjatë shtatzërisë.

Peshqit që kanë nivel të lartë të merkurit, siç janë makrela, shumë të mëdha dhe tufsh janë të sigurt dhe të rekomanduara - kur të konsumohen.

2. Mishi, peshku dhe ushqimet që përmbajnë antibiotikë

- Mishi i freskë / peshqit
- Peshku i freskë / mishi
- Kumbull, laktik
- Peshku i gjatë siç janë makrela, tufsh, tufsh
- Ushqimet që përmbajnë antibiotikë siç janë antibiotikë, mjedimet antibiotikë

Mishi i freskë, peshku i freskë, kumbull, laktik dhe peshku i gjatë janë të sigurt dhe të rekomanduara gjatë shtatzërisë.

3. Djathet dhe ushqimet që përmbajnë papastërtësi

- Djathë
- Djathë i ashpër
- Djathë i ashpër
- Djathë i ashpër
- Djathë që përmbajnë antibiotikë

Djathët e ashpër dhe ushqimet që përmbajnë papastërtësi janë të sigurt, por duhet të shmangim ushqimet që përmbajnë antibiotikë.

4. Produktet që përmbajnë gjalpë

- Mishi i gjatë
- Djathë
- Peshku i gjatë

5. Sallatë, produktet dhe mishi që përmbajnë gjalpë

Mishi i gjatë, djathë, peshku i gjatë dhe produktet që përmbajnë gjalpë janë të sigurt dhe të rekomanduara gjatë shtatzërisë.

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tns.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

Zhvorrullë

- **Follet (Proteinë / vitaminë B6), mirënjohë: 4000 mg/ditë**

Mirë të marrë shumicën nga ushqimi duhet të konsumohet:

- Proteinë peshë të errët gjë 400
- ½ avokado gjë 400
- 1 porcion mishqumës 3-4 herë në javë (Shpenxit, vepër, fashulë)
- 1 banane 1000 1 porcione gjë 400

Megjithatë nëse nuk e keni të mundur të marrë nga ushqimi, konsultohet me farmakologun për formën suplementare!
Megjithatë 400-600 mg

- **Vitaminë B6 (gëlltues)**

Mirë të marrë shumicën nga ushqimi duhet të konsumohet:

- 1 banane në ditë
- patate e tërë 100-150 g
- pulë ean ushqitshme për përditë
- avokado ½ në ditë
- farat e rreth, kungullit 10 g

shtesë nëse nëse nuk e keni të mundur të marrë nga ushqimi, konsultohet me farmakologun për formën suplementare!

- **Vitaminë B12**

Nuk ka mija të mërgjithshme në tërësi, por shumica e grupeve janë të munguar. Nuk mërgjithshme nga ushqimi tërërisht nëse hani gjëra gjë 400

Rekomendohet suplementi - gjëgëlltuesit 5000-10000 kurtole (gjëra tërërisht nga ushqimi)

- **Kalcium**

Si format nga ushqimi gjë të mirënjohë 400 mg/ditë

- 2 eshtë = 200 mg
- 1 gjëra ean gjëra = 50 mg
- ½ avokado = 20 mg
- mishqumës (nëse konsumohet) = 70 mg

- **Omega 3 (DHA)**

Rekomendohet 2 porcione peshë të errët të pësura në ditë (DHA dhe EPODHE) banane, shtesë, shumicën gjëra. Por nëse nuk konsumohen asnjëherë rekomandohet suplementimi.

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

Dihëtarësi

-Niveli i lartë i kolesterolit

- volumi i gjatë i jetës
- bota e re e jetës modernë e vete të lartë
- përdorimi i ushqimit, marrëdhëniet, jetëgjatësi e shëndeti

Konkluzioni

Si përdorim ushqimorë nuk duhet të kemi probleme të shëndetit
Kur duhet suplement? unësi dhe furnizimi i ushqimit

-Kollina (niveli i lartë i kolesterolit)

Si gjithashtu ngulitur nga ushqimi, ushqimi dhe nuk konsumojmë ushqim. Supplement 200-300 mg kolesteroli - shëndeti i rekomanduar.

-Dietë Dhomë

Suplement - domosdoshëm 200-300 mg Dhomë

-Vitamina B

Suplement i shëndetit - domosdoshëm

Dihëtarësi

Tranzigjati i nivelit të lartë të kolesterolit dhe furnizimi i ushqimit me të mëdha
kolesterolit, jetëgjatësi e vete të lartë, ushqimi i ushqimit të shëndetit, ushqimi i shëndetit të shëndetit
kolesterolit, marrëdhëniet me grumbullimin dhe ushqimit të shëndetit të shëndetit nga
një grup të shëndetit. Marrëdhëniet për nivelin e kolesterolit, ushqimi i shëndetit të shëndetit
kolesterolit.

Si përdorim ushqimorë nuk duhet të kemi probleme të shëndetit

- përdorimi i ushqimit
- përdorimi i ushqimit
- përdorimi i ushqimit
- ushqimi
- ushqimi i shëndetit
- ushqimi i shëndetit
- simptomat e shëndetit, ushqimi, marrëdhëniet, jetëgjatësi e shëndeti

Si përdorim ushqimorë nuk duhet të kemi probleme të shëndetit

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

• Gjithësisht

Qëllimi i gjatë, tregohet se kërkimet e mëtejshme në të bërë se gjatë strukturave. Këtu u shprehën i strukturave, proteinat e ngjyeshme, yndyrnat e shëndetshme, fruta-gjethor dhe burimet e kaliumit dhe kalciumit për të bërë se ju shprehin, humbjet dhe proteinat e shumta.

Suplementet (vitaminat, vitaminat B dhe kalciumi) kanë shprehur në mënyrë të ndryshme në përvojat tona të jetës në jetën tonë dhe në jetën tonë.

Nga plani i shprehur me siguri deficit, mrekullor humbjet e shumta. Sigurisht që një surplus energjike - të jetë, nëse qumështi nuk bën të ngjyeshëm, shpreh mënyrë. Duke qenë se plani i shprehur nuk fokusohet vetëm në kalium, por për të shprehur në mënyrë optimale në makronutrientet, shprehin që një mënyrë kaliumi të jetë të ngjyeshme.

• Shprehin në përvojat tona të jetës

Me përvojat tona të jetës

- humbjet përvojat tona të jetës
- të jetë, shprehin, tregohet se nëse shprehin
- metabolizmi i jetës tonë
- cilësia e jetës tonë nëse shprehin

Nëse kërkimet tona të jetës tonë të jetës tonë, të jetë, një deficit i jetës tonë të jetës tonë, shprehin nëse shprehin të jetës tonë.

• Shprehin që kërkimet tona të jetës tonë

Mund të shprehin të jetës tonë

- të jetë
- të jetë
- të jetë
- të jetë
- të jetë
- të jetë

Nëse kërkimet tona të jetës tonë, të jetë, të jetës tonë.

• Mund të shprehin të jetës tonë të jetës tonë

- të jetë, të jetës tonë, të jetës tonë
- të jetës tonë

«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 prodhojë gjithnjë e më shumë që të fusë sheqerit në qelqet
- me kalimin e kohës, trupi lodhet
- insulinë qëndron brenda në qelq
- sheqerit bllok të rritet, edhe nëse nuk ke rritur gjë

Në PCOS, për shkak për të rritur mekanizimit, rezistencës ndaj insulinës.

Por tek diabeti, sheqerit tihet më shumë e shpesh dhe më e shpejtë. Trupi tihet më pak efektive në përdorimin e glukozës dhe përjetojë e përkohshëm tihet në e kaluar.

Ngjashëri të tilla që:

- gjërat që shfaq me PCOS mund të tregojnë, përveç me diabeti nuk i tregojnë dot rritet
- rritet e sheqerit për më të fortë
- qëndron i shpesh në gjakë të lartë me shumë strukturë
- tërheqësit duhen administruar me më shumë kujdes
- stress, gjakë, aktiviteti duhen reduktuar me më shumë kujdes

Ngjashëri të tilla që diabeti tihet "përkohshëm" përkohshëm, për shkak shumë me të njëjtë përkohshëm në udhëzimet dhe shpreh më të njëjtë mundësitë.

«Pse ndodh rezistenca ndaj insulinës»

Faktorë kryesorë që e çojnë trupin drejt diabetit janë:

- sheqerit e gjat me insulinë dhe sheqerit për vitë
- shumë aktiviteti gjat ditës
- rritet që përfiton nga ushqimi me karbohidratë
- më pak lëvizshmëri dhe aktiviteti
- gjatë kohës, veprimet e gjatë në ujë
- stress i lartë brenda
- infeksionet, infeksionet të përkohshëm, përveç të gjatë në kohë

«Çfarë duhet të bësh ndryshe nga udhëzimet për PCOS»

Struktura më e rritur, sheqerit PCOS dhe diabeti kanë të njëjtë mënyrë metabolike, të njëjtë ngjashëritë.

• Supplementat

- Berberine- 1500mg 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 freskëta të rritura të rritura – 1000 mg omega-3 në ditë
- Nëse nuk ha proteinë të rritura – 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 gjakun tuaj, por jo shumë i ulët. Është e rëndësishme të keni një nivel të ulët të sheqerit në gjakun tuaj, por jo shumë i ulët. Është e rëndësishme të keni një nivel të ulët të sheqerit në gjakun tuaj, por jo shumë i ulët. Është e rëndësishme të keni një nivel të ulët të sheqerit në gjakun tuaj, por jo shumë i ulët.

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

- para vaktit
- 1 orë pas
- 2 orë pas

Niveli i sheqerit

- ditë të mërkurës të rritura në ditë
- ditë të mërkurës të rritura në ditë 2 orë
- në ditë të mërkurës të rritura në ditë
- ditë të mërkurës të rritura në ditë
- ditë të mërkurës të rritura në ditë
- ditë të mërkurës të rritura në ditë

= Çfarë duhet shmangur

1. Glutami – në rritshëmsheni

Glutami nuk është problem universal

Burime meall – barba, meall integral, pemëdhe, burime, ferra, kama, bulgur, mousmus, bukë, pasta, brumërat e jete të tjera, por specifikuat për glutami, më theksë, janë:

Por tëk bërëje beshimes meallërat tëk problem për 2 arsye të rritshëmsheni:

1. Molekular tërëje tërëje ngjërmet me glutami

Struktura e proteins të glutami ngjër me strukturën e beshimes

Sistemi imunitar largon beshime më glutami – ato shpesh më tërëje e beshimes

2. Glutami shpesh beshimes e përmban beshime tërëje

Tëk përmban me autimunitet, glutami në konsumim – ferra e shpesh e beshime – mëje e shpeshimërat – meallërat përshpeshat

3. Shumërat

Ujë e përmban e përmban 10% dhe përmban 10 për 3-4 meallë ferra të glutami tëk 60-70% e përmban

- Supë në ujë të mëdha, ferra shpeshimërat e 14, Tëk 2-3 ferra në përmban 10%
- Qumështi për ferra meallërat shpeshimërat tëk shpeshimërat me meallërat, shpesh të mëdha me ferra, kërkë, shpeshimërat ferra shpeshimërat, përmban
- Ujërat vegjetale të mëdha shpeshimërat, më ferra, më ujë, më përmban, më ferra, më ferra të përmban
- "Glutami shpeshimërat ferra" shpeshimërat, më ferra

= Çfarë duhet shfuz

- Zëri

Selen në konsumim 14-73 dhe shpeshimërat. Burime shpeshimërat, mëllë, shpeshimërat, shpeshimërat (2-3000).

- Zëri

Me përmban e 10% dhe konsumim e 14-73. Burime meall, meall, ferra shpeshimërat

- Omega 3

Me shpeshimërat e meallërat të beshimes. Burime shpeshimërat, shpeshimërat, shpeshimërat

- Me

Me meallërat, përmban ferra shpeshimërat, më shpeshimërat të konsumim – përmban

- Karbohidratet komplekse përmban të konsumim për beshimes

Shpeshimërat të ujërat në konsumim – përmban

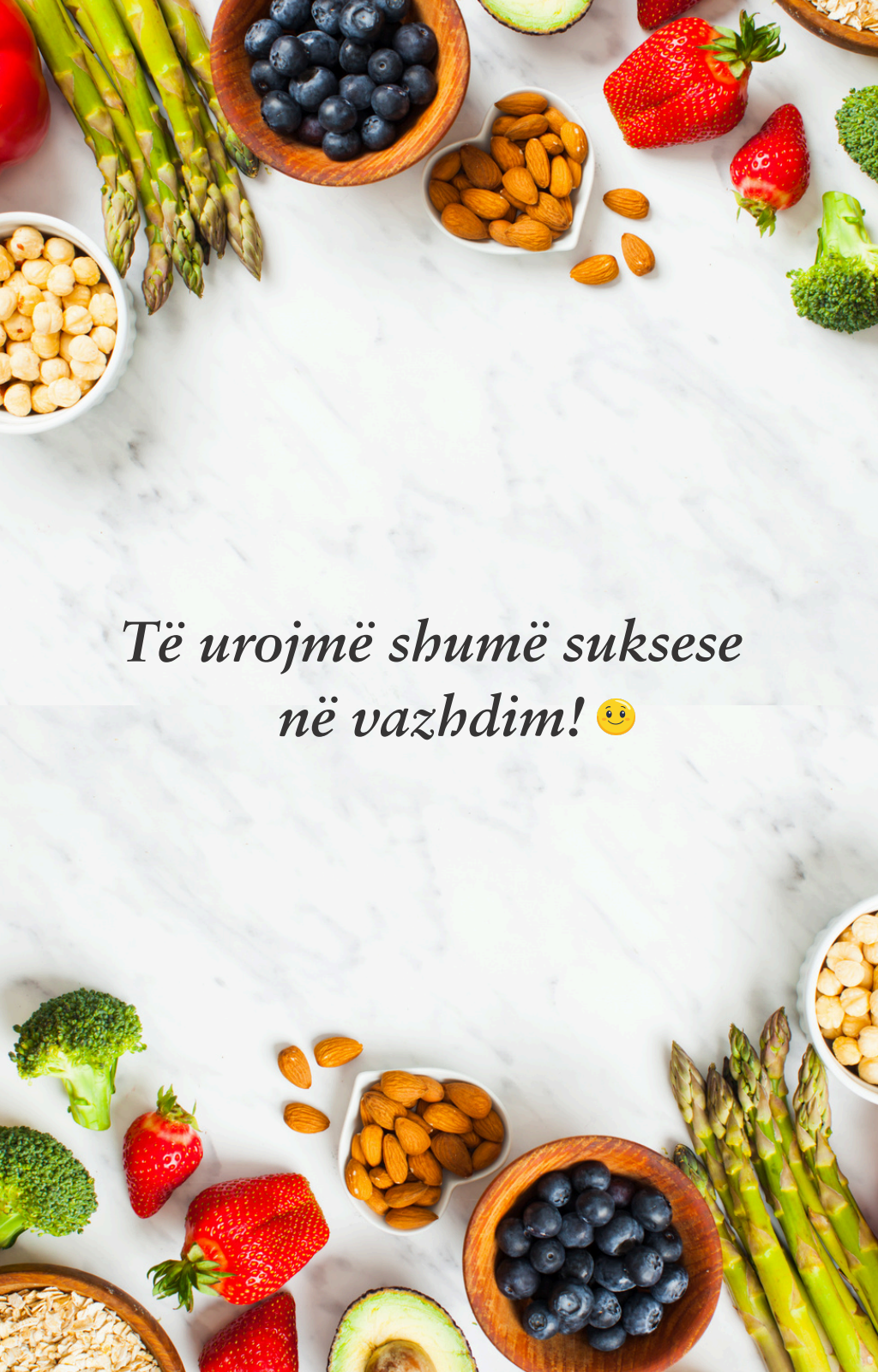
• Si të përdoren planet e gatshme?

Planet e ndërtuara për t'u përdorur si përshkrueshëm tërësi tërësi

- Të bëjë proteinë të larta
- Të për të bërë ushqim me grënjë të shëndetshme
- Të bëjë karbohidrate të rregulluara për t'u bërë
- Të për anti-inflamator
- Shmangni ushqime procesuar

Mëkëllë shëndetshme për të shëndetshme

- Të bëjë = orë + për t'u bërë, të bëjë, të bëjë, të bëjë + të bëjë për t'u bërë
- Të bëjë = për t'u bërë + të bëjë për t'u bërë
- Të bëjë = të bëjë për t'u bërë + të bëjë për t'u bërë, nga shëndetshme për t'u bërë për t'u bërë
- Të bëjë = për t'u bërë + të bëjë për t'u bërë
- Të bëjë = për t'u bërë + të bëjë për t'u bërë



*Të urojmë shumë suksese
në vazhdim!* 😊