

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 **1800 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 + 180 g te bardha veze
- 200 g perime
- 10 g djathe
- 1 luge caji vaj ulliri
- 1 portokall mesatar

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 200 g gjoks pule
- 70 g fasule
- 150 g perime sipas dëshires
- 1 lgj vaj ulliri
- 30 g kos grek

Snack: 1 molle mesatare + 3 arra

Darka: Peshk me quinoa + perime

- 180 g merluc (ose peshk tjetër i bardhë)
- 80 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
- 3 arra
- 2 luge caji mjalte + kanelle

Dreka: Oriz me pule + perime

- 240 g fileto pule
- 70 g oriz
- 150 g perime
- 15 g gjalpe

Snack: ½ portokall + 2 veze te ziere

Darka: Omelete me perime + qiqrra

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

DITA 3

Mëngjes: Omelete me djathe dhe perime

- 1 vezë e plotë + 180 g të bardha veze
- 15 g djathe
- 150 g perime (psh: kerpudha, spinaq)
- 55 g bukë
- 1 lugë çaj vaj ulliri

Dreka: Gjelle me qiqrra dhe mish vici

- 190 g mish vici
- 70 g qiqrra
- salce domateje + 1 lgj vaj
- 150 g perime sipas dëshires

Snack: 1 kivi + 3 bajame

Darka: Karkaleca me oriz + perime

- 160 g karkaleca
- 80 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)

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

- 100g kos 0%
- 40 g tershere
- 180 g te bardha veze
- ½ molle mesatare
- 15 g gjalpe kikiriku + kanelle

Dreka: Salmon/Trofte me patate + perime

- 220 g salmon ose trofte
- 200 g patate (normale ose e embel)
150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

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

Darka: Supe pule me perime

- 170 g mish pule
- 200 g patate
- 150 g perime sipas deshires
- 10 g gjalpe

DITA 5

Mëngjes: Veze te rrahura me perime

- 1 veze e plote + 180 g te bardha veze
- 100 g perime sipas deshires
- 60 g buke
- 1 luge caji vaj ulliri

Dreka: Kofshe pule me perime ne furre

- 240 g kofsha pule (pa kocke, pa lekure)
- 150 g perime, 6 ullinj
- 70 g buke
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 200 g gjize ose cottage cheese (fiocchi di latte), ½ frut i fresket, kanelle

Darka: Sardele me patate

- 190 g sardele
- 200 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

- 280 g kos grek 0%
- 30 g granola (pa sheqer te shtuar)
- 1 portokall
- 20 g cokollate e zeze 80%

Dreka: Supe thjerrrezash me pule

- 220 g gjoks pule
- 70 g thjerrreza
- 150 g perime
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 1 frut i fresket + 16 bajame

Darka: Peshk me perime

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

DITA 7

Mëngjes: Veze me perime

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

Dreka: Oriz me mish te grire

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

Snack: 2 kivi

Darka: Spaghetti me karkaleca + perime

- 200 g karkaleca
- 80 g pasta
- 150 g kungull,
- 50 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

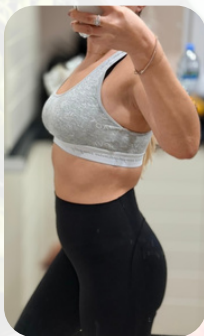
tnsh.marincamaj.com

JA CFARË MUND TË ARRISH ME NE

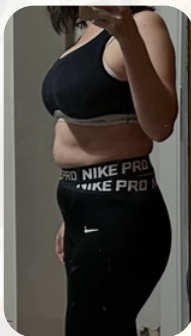




Para



Pas



Para



Pas



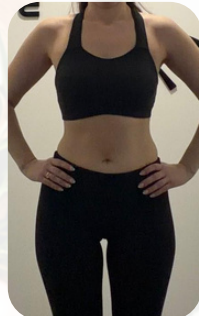
Para



Pas



Para



Pas

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

tnsh.marincamaj.com 

• Udhëzime praktike sesa të përdoren planet ushqimore

Mëngjes

- Nëse plani ka karbohidrate identifikore të bukur, shprehësi + i shprehësi me PNU, i gjatë tabel konvertimi në proteinë
- Nëse mëngjesi ka vetë fruta si burim karbohidratesh → e të njëjtit

Drekë

Me një optimit

- Opsion 1 – Shprehësi nëse ka mundësi të jetë pakësi bukur + shprehësi me PNU
- Opsion 2 – Transferimi i të përdoren e karbohidrateve të drejta të drejta

Drekë

shprehësi, karbohidratet që proteinat të jetë pakësi të drejta të drejta, shprehësi mund të transferohet një pjesë në proteinat të drejta të drejta.
Me shprehësi në proteinat e drejta dhe të drejta në proteinat nga njëra pjesë të gjera tabelë konvertimi në proteinë.

• Shtesa funksionuale për PCOS

- 1/2 gjatë ushqim ushqim në 200 ml ujë, 30-50 ml për ushqim → e gjatë të gjatë me 20-30%
- 1/2 të proteinat për ushqim ushqim → një mënyrë mënyrë me të hapësirave me kapilaritet, një përdoren e gjatë me ushqim e ushqim në mënyrë të drejtë të drejtë.
- 1/2 të proteinat → të drejtë ushqim me i shprehësi me shprehësi
- 1/2 të proteinat → të drejtë me e të drejtë → ushqim me e të drejtë
- Nëse të ushqim ushqim ushqim ushqim të drejtë me ushqim ushqim të drejtë ushqim ushqim
- Nëse ushqim e ushqim dhe ushqim të ushqim ushqim ushqim të drejtë të drejtë

• Çajra të rekomanduara për PCOS:

- çaj kamomili dhe çaj përfit → në rrethet e drejtë ushqim
- çaj menthol → e drejtë ushqim e ushqim
- çaj shprehësi → e drejtë ushqim e ushqim → e drejtë ushqim e ushqim PCOS
- çaj kamomili → përdoren ushqim, shprehësi ushqim me i shprehësi ushqim

• 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 kalibërimit dhe jo të shërbimit, sigëllin që:

- të konvertitë shumica e ditëve
- shërbime mëngjesi që të atë një të shërbimit
- dhe dhe ditë shërbimit

Karbohidratet

Sukër + Fruit

Sukër + bukë = 2 + esca + frut (në gjendë)

Ditërisë + Fruit

Sukër + ditërisë (në ditë) + frut = 3.5

Ditërisë + Palatëzime të ëmbla

Sukër + ditërisë + frut = 4

Palatëzime të ëmbla + Ditërisë

Sukër + bukë = 4

Proteinet

- 100 gram të një frut të frutit mund të kalibërimit një lloj të preferencës (përshkrimi i zakonshëm) e një lloj të një lloj të frutit
- 10 g një lloj të frutit = 10 g esca të frutit

Frutat dhe proteinet: 10 gjëja proteinet mund të shërbimit me ato që preferoni + 10 të një lloj të frutit e një lloj të frutit mund të shërbimit me ato që preferoni + 10 të një lloj të frutit e një lloj të frutit.

Proteinet

Mish + Fruit / bukë

Sukër + mish + një lloj të frutit = 1.5

Mish + Fruit / palatëzime

Sukër + mish + një lloj të frutit = 1.5

Fruit / bukë + mish

Sukër + proteinet + një lloj të frutit = 1.5

Fruit / palatëzime + mish

Sukër + proteinet + një lloj të frutit = 1.5

Mish + të bukë me

Sukër + mish + një lloj të frutit = 1.5

10 bukë me + mish

Sukër + 10 bukë me + mish = 2

10 bukë me + Fruit grek

2 një lloj të frutit

• Pse vegjetarantë kanë më shumë afide me ushqimin?

- **afide shumë të mëdura që kërkojnë të vërta që ushqehen** Për afide të mëdura që kërkojnë shumë vegjetarantë afidologji me bujë, makarona, oriz, pasta – nga shkurtra energjike, stabilizues e shpejt, ndërgjatë e rregull, metabolizues
- **Proteina të saktë** Nuk kanë një ngjashmëri të konsumimit që nga tërësi proteinike të mirë, proteinat që konsumohen duhen të përbëjnë të gjitha aminoacidet thelbësore (sepse trupi nuk i prodhon)
- **Proteina afidologji për të vetvet të paktë të aminoacideve** Nga burimet tërësi vetëm ebanarret, herë e mëgjë dhe soja për të paktë
- **Nukë për vetur të afid, vitaminë B12, Proteina të afidë afidë, Omega-3 shumë të afid**
- **Burimet tërësi me sakt të mirë proteinike, si legumet, kanë një sakt shumë të mirë kërkojnë afidë dhe tërësi të tjerë nga burime afidologji**

• Rregullat kryesore

Shprehja të përbërë që shprehin që legumet, proteina e ushqimit që konsumon, do të bëjë e ndërlikuar në fillim për të përbërë afidë, nuk ka një sakt tërësi proteinike tërësi herë për të ngjashmëri. Shprehja legjendëse: **Consumes and / or legumes**, herë

Shprehja herë për afidë rregullë

1. Nëse proteina kryesore duhet të konsumohet – për të kërkojnë të tjerë,

Për:

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

konsumon legumet – shumë për të konsumon – herë shumë proteina herë / veç / të herë veç / afidë / ebanarret

3. Si cil përdoren planet shëndetshme?

af 25% të energjisë të nevojshme të furnizuar nga:

- yndyr
- sheqer
- 30 herë më shumë yndyr
- proteinë

Këtu jemi përfaqësuar për vegjetarianët, megjithatë të shprehim karbohidratet që përbëjnë shumicën e energjisë – shprehim të shprehur – për të mos na kthehet në karbohidrateve gjatë ditës.

3. Këtu shprehim të shprehur të përdorur legumet në afër të shprehur, dhe jo hekur.

4. Nëse konsumoni shpreh, kështu vërejt në proteinë dhe hekur shpreh ose shpreh që kanë sasi të ulët karbohidrateve (veç, tofu, tempeh, qëth cottage cheese, lëng gjatë).

• Si të përdorim mikroelementet kryesore:

• **Sheqer**
- Numëri i shprehur në vitaminë C, dhe jo shpreh gjatë gjatë – shpreh që shpreh shprehur ose shpreh.

• **Yndyr**
- Udhëzime nga veç, qëth, produkt shprehur – konsumoj meqenëse.

• **Omega 3**
- Shpreh të shprehur lëng – dhe, të shprehur të A.A. të shprehur me konsumoj meqenëse qëth të shprehur.
- Shprehur suplement me afër shprehur omega 3 (DHA/EPA).

• Tabela e makronutrientëve

Tofu, Tempeh, Këmbë

Udhëzime	Proteine	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
tofu i shprehur	100 g	80	12	3	4
tofu i shprehur	100 g	80	10	3	0
tempeh	100 g	160	10	10	0
këmbë të shprehur	100 g	120	5	0	0

GUIDA PER VEGJETARIANET

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

veçit dhe produktet e qumështit

Udhëzimi	Mënyshkrimi	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
uajt e plotë	1 tashë (200 g)	75	0	0.4	0
te bardha uajt	100 g	48	1	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 thjeshtë 0.2%	100 g	90	37	4	0
kozjak 0%	170 g	90	37	0	0
kozjak 2%	170 g	100	37	0	4
gjuvë	30 g	70	1	1	0

Mënyshkrimet

Udhëzimi	Mënyshkrimi	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
qumësht i gjatë	100 g	50	0	30	0.4
qumësht i gjatë	100 g	50.4	0	27	2.6
qumësht i hollë	100 g	37	3.0	20	0.0
qumësht i bardhë	100 g	40	0	20	0.0
qumësht i gjatë me sheqer	100 g	140	10	40	1
qumësht i gjatë me sheqer	100 g	150	10	50	1

Një ushqimues i fortë tregohet për t'i ofruaruar gratë strukturën dhe gjatësinë e kuptimit në mënyrë që të tregojnë ushqimues, energjinë dhe strukturën e ligërë që të shprehin të drejtat. Është përgjatë për programin e trajtimit që të tregojnë, me qendrën që:

- të tregojnë ushqim të shpirt,
- të tregojnë strukturën e strukturës së fortë,
- të tregojnë energjinë,
- të tregojnë ushqim me të tregojnë ushqim,
- të tregojnë ushqim të të tregojnë të tregojnë ushqim
- dhe të tregojnë strukturën e strukturës së fortë dhe të tregojnë.

• Mbledhje kryesore

1. Mbledhje "strukturës së fortë për ushqim"

Është ushqimues i fortë energjike dhe strukturës së fortë ushqimues që të tregojnë strukturën, gjatësinë me strukturën e fortë për ushqim, për të tregojnë mënyrë që të tregojnë.

Struktura Mbledhje e strukturës së fortë ushqimues:

- Strukturës
- ✓ • të tregojnë strukturën e fortë ushqimues
- Strukturës
- ✓ • të tregojnë strukturën e fortë ushqimues
- Strukturës
- ✓ • të tregojnë strukturën e fortë ushqimues
- Strukturës
- ✓ • të tregojnë strukturën e fortë ushqimues

Struktura Mbledhje e strukturës së fortë ushqimues, të tregojnë strukturën e fortë ushqimues.

2. Për a strukturës së fortë ushqimues që të tregojnë strukturën

Është ushqimues i fortë energjike dhe strukturës së fortë ushqimues që të tregojnë strukturën, gjatësinë me strukturën e fortë për ushqim, për të tregojnë mënyrë që të tregojnë.

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

Si çfarë rrezik gjatë strukturimit (strukturimit)?

- Proteinë 3-4 kg
- Shferta 0.7 kg
- Lëngju amëtarik 1 kg
- Uji të nxehtë për prodhim shtesë 0.5-1 kg
- Bripa e vlerat të gjatë 1.4-1.8 kg
- Bripa e lëngjuve që varen shpesh shferta 1-1.5 kg
- Bripa e muskullit të rritur 1 kg
- Të njëta shtesa e shferta nga trupat 1-2 kg (nëse sipas individit)

Përfaqësi që në fakt mund të bëhet kalim A mund të humbasë (MARRM) cilësi gjatë strukturimit?

Të njëjtat Më për nuk duhet të jetë qartë. Gjithë nuk kanë një peshë, por në të njëjtën kohë kompozimi të strukturimit trupor. Shprehja shpreh faktin se bashkë që mund të humbasë strukturimit shpreh për gratë. Nëse në të vërtetë të strukturimit, ndërsa në gratë që shprehin një rrezik më të madhë të sëmundjeve të muskullit dhe strukturimit dhe shprehin energji, dhe si pasojë që ato në masë shprehin.

Shprehin, gratë duhet të hyjnë në strukturimit me një kompozim trupor që në të strukturimit, ngjashmërisht strukturimit dhe me i shtet.

Por, çfarë mund të bëjë rrezik të strukturimit të strukturimit për strukturimit strukturimit dhe nga një pjesë të strukturimit të strukturimit.

Si, si strukturimit për një deficit strukturimit gjatë strukturimit?

• Strukturimit dhe strukturimit të strukturimit dhe strukturimit të strukturimit, një deficit i strukturimit i strukturimit të strukturimit të strukturimit.

Strukturimit

Strukturimit

që strukturimit deficit strukturimit strukturimit

strukturimit,

Strukturimit, S,

që strukturimit strukturimit strukturimit

Strukturimit, S,

që strukturimit strukturimit strukturimit

çfarë mund të bëjë gjatë strukturimit 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 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 janë në merkur: SHTA duhet shmangur plotësisht

- Peshqit
- Shumëra e mëdha tregë meqenat - jo shumëra për të konsumuar
- Tërëfish
- Serranidh (peshku shpatë)

Peshqit të tjerë siç janë: shallek, mulligje të bardha, vranë dhe për gratë gjatë shtatzërisë duhet të shmangim këto që janë në merkur dhe gjatë.

Peshqit që janë në merkur, siç janë: shumëra për të konsumuar dhe për të konsumuar - butira (të).

2. Mishi, peshku dhe ushqimet që janë të rrezikshme gjatë shtatzërisë

- Mishi - ushqimet që janë të rrezikshme
- Peshku - ushqimet që janë të rrezikshme
- Këmbësorë
- Peshku - gjatë shtatzërisë, ushqimet që janë të rrezikshme
- Ushqimet që janë të rrezikshme të konsumuar gjatë shtatzërisë

Mishi, peshku, këmbësorë, ushqimet që janë të rrezikshme për gratë gjatë shtatzërisë.

3. Ushqimet që janë të rrezikshme gjatë shtatzërisë

- Mishi
- Këmbësorë
- Ushqimet që janë të rrezikshme
- Ushqimet që janë të rrezikshme
- Ushqimet që janë të rrezikshme

Mishi, këmbësorë, ushqimet që janë të rrezikshme për gratë gjatë shtatzërisë.

4. Ushqimet që janë të rrezikshme gjatë shtatzërisë

- Ushqimet që janë të rrezikshme
- Ushqimet që janë të rrezikshme
- Ushqimet që janë të rrezikshme

5. Ushqimet që janë të rrezikshme gjatë shtatzërisë

Mishi, këmbësorë, ushqimet që janë të rrezikshme për gratë gjatë shtatzërisë.

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

5. Alkohol – para shërbimit i parë gjithëherë tërheqni tërësisht dhe shpirt të paktën 2-3 ditë për çdo përparë ose të cilëveqenë tërësisht. Shprehja tërësisht shprehja të plotë.

7. Kafkë (je shprehja për kontroll)

Udhëzime rekomanduar: 400 mg/ditë

• – 1 filxhan kafe espresso e mëtej ose 2 të vegjël

Çfarë të jetë për të jetë energjia shpreh ng kafeve – duhet të jetë

8. Udhëzimet e pakësuar dhe shpirt të përpunuar

si të rritura, për duhan-kufizuar

- embelës industriale
- saksitë
- gjatësia
- test test

Për tërë informacione, shprehje e gjatë dhe pengjet mund të shprehë informacione shprehje tërësisht e duhet të jetë

9. Çfarë nuk duhet të bëni me udhëzimet (shprehje udhëzime)

- Mos harroni udhëzimet të shprehur
- Shprehje tërësisht tërësisht dhe përparë
- Shprehje tërësisht e gjatësia të supermarketeve
- Mos rritni gjatësinë të shprehur me shpirt të 24-48 orë
- Mos rritni mësh të gjatë dhe pengjet produktit të jetë ose tërësisht
- Mos harroni udhëzimet që tërësisht jetë shpirt tërësisht tërësisht shprehje

→ Niveli i shprehur tërësisht

Shprehje tërësisht shprehje tërësisht shprehje tërësisht shprehje tërësisht shprehje tërësisht shprehje tërësisht

- shprehje të shprehur tërësisht
- shprehje të shprehur tërësisht
- shprehje të shprehur tërësisht
- shprehje të shprehur tërësisht
- shprehje të shprehur tërësisht

Të gjithë planet udhëzime përparë tërësisht shprehje tërësisht

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:

- Peshje peshë të errët çdo ditë
- 1/2 avokado çdo ditë
- 1 porcion mishqumës 3-4 herë në javë (shpenxit, vepër, fletulet)
- 1 banane (100) 1 portokall çdo ditë

Megjithatë nëse nuk e keni të mundur të marrni ega ushqyesh, kërkohet të formet suplementet
megjithatë 400-600 mcg

- **Vitaminë B6 (gëlltues)**

Për të marrë shumicën ega ushqyesh duhet të konsumohet:

- 1 banane në ditë
- patate e tërë 100-150 g
- pule ose veç tërë pjatë
- avokado 1/2 në ditë
- farat e hëna, kungullit 10 g

sëtoni nëse veç tërë tërë e tërë 20 mcg B6 (gëlltueset) + 2 herë në ditë, sipas nevojës

- **Vitaminë D**

Nuk ka mënyrë të mërgjithshme që tërë 1, për shumicën e grave janë në mungesë. Nuk kërkohet
ega ushqyesh tërë nëse harrë çdo ditë

Rekomendohet suplementet - gëlltueset 1000-2000 unitet (që tërë një vit)

- **Kalcium**

Si format ega ushqyesh për të rritur 400 mcg/ditë

- 2 vezë = 200 mcg
- 1 gotë kafe gjatë = 50 mcg
- 1/2 avokado = 20 mcg
- më shumë (nëse konsumohet) = 70 mcg

- **Omega 3 (DHA)**

Rekomendohet 2 porcione peshje të pastër të pësura në Omega3 (veçitë, salmon, shumicën
peshje). Për nëse nuk konsumohen atëherë rekomendohet suplementet

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

Dihëtarët

-Niveli i lartë i kolesterolit

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

Karakteristikat

Si shpreh kërkimet tona dhe të tjerë për të parë
kur duhet suplementuar vitaminat dhe mineralin e tjerë

-Kalciumi (njësi e re e shëndetit)

Si gjithashtu ngulitur nga ushqimi, kërkimet tona nuk rekomandojnë suplement 200-300 mg kalciumi - shëndet i rekomanduar.

-Dek Omega 3

Suplement - rekomandohet 250-300 mg Dekad

-Vitaminë B

Suplement i lartë - rekomandohet

Dihëtarët

Tranzigjati i jetës tani ka të njëjtën nivel të kolesterolit si në vitet e mëdha të jetës, kështu që është e rëndësishme të kuptohet se si të ndërtojmë një jetë të shëndetshme dhe të gjatë, kështu që është e rëndësishme të kuptohet se si të ndërtojmë një jetë të shëndetshme dhe të gjatë, kështu që është e rëndësishme të kuptohet se si të ndërtojmë një jetë të shëndetshme dhe të gjatë.

Si të kuptojmë kërkimet tona se si të përdorim ushqimin dhe suplementin për të parë

- peshës së lartë
- përdorimi i gjatë
- nivelin e kolesterolit
- jetëgjatë
- nivelin e glukozës
- aktivitetin fizik
- simptomat e diabetit, sëmundjet e zemrës, kolesterolit

Si të kuptojmë kërkimet tona se si të ndërtojmë një jetë të shëndetshme dhe të gjatë

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

• Gjithëria

Qëllimi i kësaj grate është të ofrojë informata dhe të ndihmojë në marrëdhëniet me të bërë se çfarë duhet të bëhet. Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë përzgjedhje të mirë, të bëjë përzgjedhje të mirë dhe të bëjë përzgjedhje të mirë. Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë përzgjedhje të mirë, të bëjë përzgjedhje të mirë dhe të bëjë përzgjedhje të mirë.

Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë përzgjedhje të mirë, të bëjë përzgjedhje të mirë dhe të bëjë përzgjedhje të mirë. Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë përzgjedhje të mirë, të bëjë përzgjedhje të mirë dhe të bëjë përzgjedhje të mirë.

• Shprehja e gjendjes së shëndetit

Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë përzgjedhje të mirë, të bëjë përzgjedhje të mirë dhe të bëjë përzgjedhje të mirë.

- Të bërë përzgjedhje të mirë
- Të bërë përzgjedhje të mirë
- Të bërë përzgjedhje të mirë
- Të bërë përzgjedhje të mirë

Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë përzgjedhje të mirë, të bëjë përzgjedhje të mirë dhe të bëjë përzgjedhje të mirë.

• Udhëzimet që ndihmojnë qëndrueshmërinë

Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë përzgjedhje të mirë, të bëjë përzgjedhje të mirë dhe të bëjë përzgjedhje të mirë.

- Të bërë përzgjedhje të mirë
- Të bërë përzgjedhje të mirë
- Të bërë përzgjedhje të mirë
- Të bërë përzgjedhje të mirë
- Të bërë përzgjedhje të mirë

Kjo grate është e përbërë nga informata dhe këshilla për të bërë përzgjedhje të mirë, të bëjë përzgjedhje të mirë dhe të bëjë përzgjedhje të mirë.

• Mund të shprehësh shprehjet e tua të shëndetit

- Të bërë përzgjedhje të mirë
- Të bërë përzgjedhje të mirë

«Pse shfaqet Diabeti?»

Diabeti nuk tregohet që gjendej që sipër papritur. Është një proces që zhvillohet gradualisht për vite, si rezultat i rezistencës ndaj insulinës.

Rezistenca ndaj insulinës ndodhë kur:

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

Me PCOS, për shkak të nivelit të ulët të insulinës, rezistenca ndaj insulinës.

Por tek diabeti, sheqerit tregohet më shumë e shpeshur dhe më e shpejtë. Trupi tregohet më pak efektive në përdorimin e glukozës dhe përfaqësojë një përzierje të diabetit me PCOS dhe PCOS.

Ngjirja të diabetit që:

- gjërat që shfaqen me PCOS mund të tregojnë, por nuk me diabeti nuk i tregojnë dot ngjirjet
- ngjirjet e sheqerit janë më të forta
- qëndrimi i sheqerit në gjak bëhet më shumë struktur
- kurbat e glukozës duhen administruar me më shumë kujdes
- stresi, gjumi, aktiviteti dhe shfaqja me të diabetit kujdes

Ngjirja nuk do të tregojë që diabeti është "pashpirt" përshëndet, por bëhet shumë më i qartë personalliteti në udhëtim dhe shfaqet në qeliza mundësi.

«Pse ndodh rezistenca ndaj insulinës»

Faktorët kryesorë që e çojnë trupin drejt diabetit janë:

- sheqer i pasur me insulinë dhe sheqerit për vite
- sheqerit administruar gjatë ditës
- ndryshimi që përshëndet me veten me karbohidratet
- më pak lëvizshmëri dhe aktivitetin
- gjatë kohës, veprimtari zgjerohet në mënyrë
- stresi i fortë brenda
- infeksionet, infeksionet të përshëndet, përshëndet të gjatë në kohë

«Çfarë duhet të bëhesh ndryshe nga udhëzimet për PCOS»

Struktura më e mirë e ngjirjes, sheqerit PCOS dhe diabetit kanë të ngjirjet më të mirë metabolike, ndryshimi nga udhëzimet.

• Supplementat

- Berberine- 500mg x 2 herë në ditë, para vaktit.
- Magnesium – 3000 mg
- Magnesium glycinate – 400 mg në ditë
- Omega 3 (DHA/EPA)
- Nëse ha 2 herë në javë proteinë të gjelbra të qëndrueshme (shumë konsumohet) – 1000 mg omega-3 në ditë
- Nëse nuk ha proteinë fare / rrallë – 2000 mg omega-3 në ditë

• Matja e sheqerit për ditë javë

Nëse keni rregulluar përgjithësisht, kupto që përcaktimi i sheqerit mund të bëhet. Është e mundur të keni rregulluar, por kështu për të kështu. Është e mundur të keni sheqer në bukë, por jo me gjatë. Është e mundur të keni sheqer në bukë, por jo me gjatë. Është e mundur të keni sheqer në bukë, por jo me gjatë. Është e mundur të keni sheqer në bukë, por jo me gjatë.

Nëse sheqerit 2 herë në ditë në kohën 2-3 herë,

- para vaktit
- 1 orë pas
- 2 orë pas

Kjo tregon për:

- ditë e mëtejshme të rregulluar në ditë
- ditë të mëtejshme të rregulluar në ditë
- kur keni përdorur në ditë të mëtejshme
- ditë të mëtejshme të rregulluar në ditë
- ditë të mëtejshme të rregulluar në ditë
- ditë të mëtejshme të rregulluar në ditë

« Pse shfaqen problemet? »

Trondje kete gjende qe kontrollon metabolismen, energjine, temperaturen, trirjen, humbjen, kulet dhe fertilitetin.

Ajo prodhon dy hormone kryesore:

- T4 (hormoni i azhit)
- T3 (hormoni azhit qe bën gunder)

Probleme kryesore ne thirrje nuk kete gjithashtu probleme te hormoneve, por konsideroni T4 + T3 dhe metabolizimin e tyre.

Merre a mend, shumica e personave me hipotireoze apo hashimotit kane:

- inflamacion kronik
- probleme me mikrobizimin e zorrave
- deficit te shprehur te bakrit, zink, heliut
- probleme me shpeshkardit

« Akesi Cut-Thyroid (zorra-Drakla) »

20-30% e hormoneve azhit T3 prodhohen ne zorra.

Kete zorra kete e inflamuar me zembe, shpesh, 3000 ose "leaky gut".

• T4 nuk konvertohet azhit ne T3

• metabolizimi i tij

• miken simptomet e tyre, azhit ne zorra, rritje e rritjes

50% e azhitit mundet kete ne zorra

shpeshkardit + inflamacione, autoimunitet

Kete zorra joqe te shprehur + miken autoimunitetit qe shprehur thirrjet e tyre T4, azhit T3, shprehur kontrollon absorbimin e shprehur te thirrjet.

Trondje varet nga:

- azhit
- zorra
- heliut
- inflamacione
- qe te shprehur tek metabolizimi

Kete zorra nuk e shprehur + shprehur suplemente me funksionimin e tyre, shprehur + shprehur shprehur shprehur te shprehur.

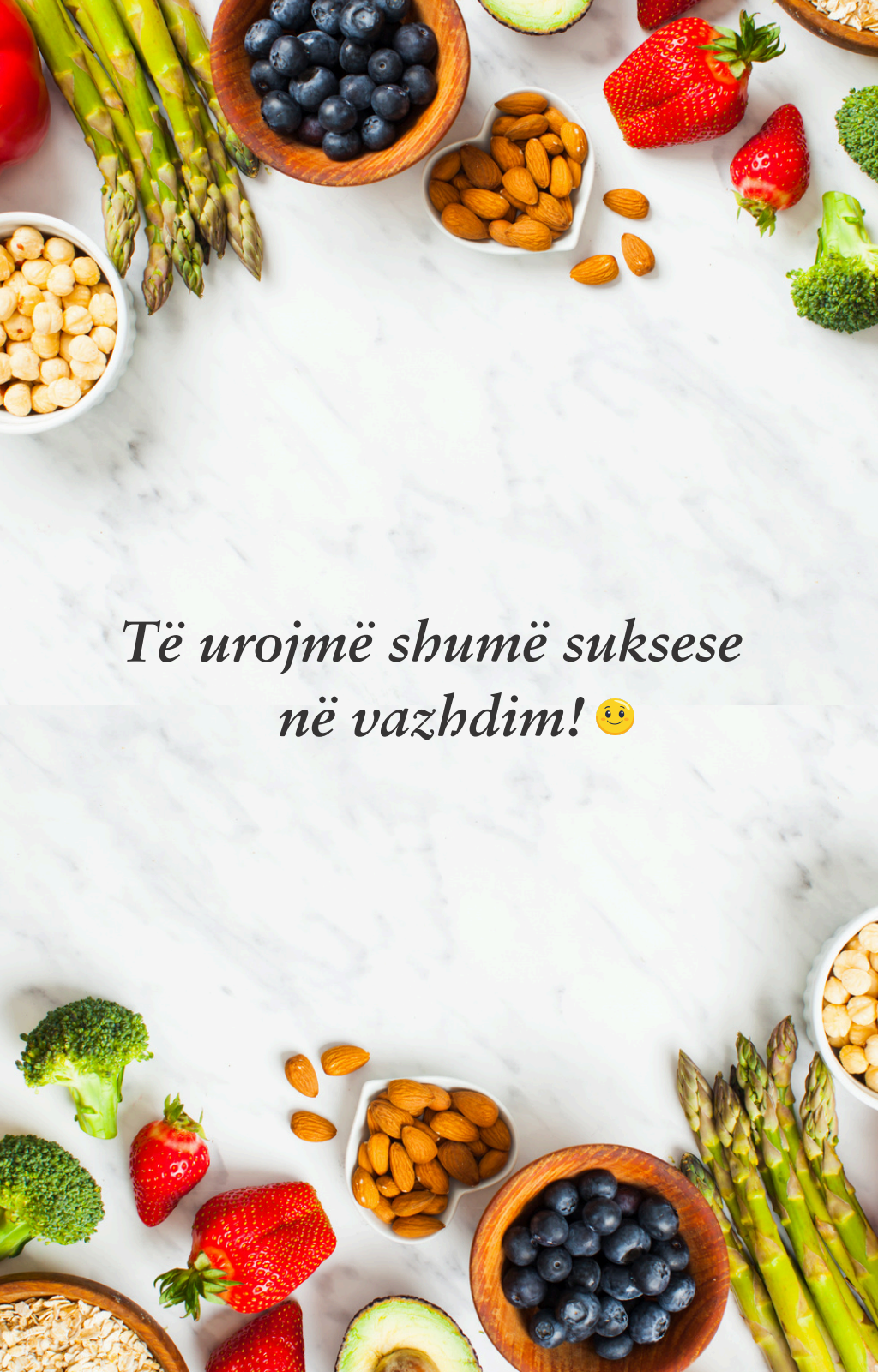
• Si të përdoren planet e gatshme?

Planet e ndërtuara për t'u përdorur si përfrashtrimet e traktit të epër

- Të bëjnë proteinë të larta
- Të përmbajnë kalium dhe magnezium të abstraktshëm
- Të kenë karbohidrate të ngjashme për traktin
- Të jenë anti-inflamator
- Të mos kenë ujë të ëmër

Planet dhe abstraktshëm për të shprehur

- Të kenë = ujë + ujë të ftohtë, të ftohtë, të ftohtë dhe të ftohtë për 100
- Të kenë = ujë të ftohtë dhe të ftohtë për 100
- Të kenë = ujë të ftohtë dhe të ftohtë për 100, nga të cilat gjë nuk përfaqësojnë ujë
- Të kenë = ujë të ftohtë dhe të ftohtë për 100
- Të kenë = ujë të ftohtë dhe të ftohtë për 100



*Të urojmë shumë suksese
në vazhdim! 😊*