

# 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 **2000 KALORI** NE DITE.

## KI PARASYSH!

- 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 + 210 g te bardha veze
- 200 g perime
- 15 g djathe
- 50 g buke
- 1 luge caji vaj ulliri
- ½ portokall mesatar

### Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 230 g gjoks pule
- 75 g fasule
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri
- 30 g kos grek

### Snack: 1 molle mesatare + 4 arra

### Darka: Peshk me quinoa + perime

- 180 g merluc (ose peshk tjetër i bardhë)
- 90 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

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

### Dreka: Oriz me pule + perime

- 260 g fileto pule
- 80 g oriz
- 150 g perime
- 15 g gjalpe

**Snack:** ½ portokall + 2 veze te ziere + 2 arra

### Darka: Omelete me perime + qiçrra

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

## DITA 3

### Mëngjes: Omelete me djathe dhe perime

- 1 vezë e plotë + 210 g të bardha veze
- 15 g djathe
- 150 g perime (psh: kerpudha, spinaq)
- 60 g bukë
- 1 lugë çaj vaj ulliri

### Dreka: Gjelle me qiçrra dhe mish vici

- 220 g mish vici
- 80 g qiçrra
- salce domateje + 1 lgj vaj
- 150 g perime sipas deshires

**Snack:** 1 kivi + 8 bajame

### Darka: Karkaleca me oriz + perime

- 160 g karkaleca
- 90 g oriz basmati
- 150 g perime sipas deshires
- 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

- 100 g kos 0%
- 50 g tershere
- 210 g te bardha veze
- 1 molle mesatare
- 15 g gjalpe kikiriku + kanelle

### Dreka: Salmon/Trofte me patate

#### + perime

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

**Snack:** 1 molle mesatare + 3 arra + 2 veze te ziera

### Darka: Supe pule me perime

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

## DITA 5

### Mëngjes: Veze te rrahura me perime

- 1 veze e plote + 210 g te bardha veze
- 100 g perime sipas deshires
- 65 g buke
- 1 luge caji vaj ulliri

### Dreka: Kofshe pule me perime ne furre

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

**Snack:** 250 g gjize ose cotttage cheese (fiocchi di latte), ½ frut i fresket, 1 arra, kanelle

### Darka: Sardele me patate

- 200 g sardele
- 220 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

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

### Dreka: Supe thjerrrezash me pule

- 260 g gjoks pule
- 80 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)
- 90 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

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

### Snack: 2 kivi + 1 arre

### Darka: Spaghetti me karkaleca + perime

- 200 g karkaleca
- 90 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](https://tnsh.marincamaj.com)**

**JA CFARË MUND TË ARRISH ME NE**

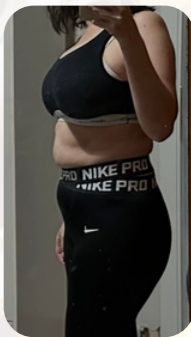




Para



Pas



Para



Pas



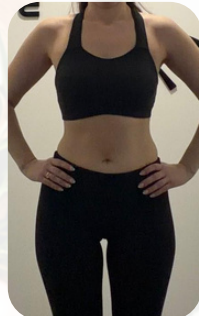
Para



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 tërësor ka rrezikun e të njëjtës, bukur + i shprehësi me PMS/1
- Opsion 2 – Transferimi i tërësorëve të karbohidrateve të drejtë të drejtë.

### Drekë

shprehësi, karbohidrate që proteinat të jenë pak më të ulëta në drejtë, shprehësi mund të transferohet një pjesë në proteinat të drejtë të drejtë.  
Me shprehësi të proteinat e drejtë dhe të drejtë në njëfarë nga njëra pjesë të gjera tabelë konvertimi në proteinë.

## • Shtesa funksionuale për PCOS

- 1/2 gjatë ushqimit më të 200 ml ujë, 30-50 ml për ujë të 1/2 → e të njëjtë të gjatë me 20-30%
- 1/2 të proteinat për ujë të 1/2 → një më të njëjtë me të njëjtëve me kapilaritet, një përdorimi e gjatë të ushqimit të ushqimit të njëjtëve.
- 1/2 të 1/2 ushqimit → tërësorë me i shprehësi të drejtë
- 1/2 të 1/2 ushqimit → gjatë të e tërësorë → ushqimit të e tërësorë
- Nëse tërësorë të drejtë ushqimit të e tërësorë me tërësorë të drejtë të drejtë
- Nëse tërësorë e gjatë dhe ushqimit të njëjtë të drejtë të drejtë të drejtë

## • Çajra të rekomanduara për PCOS:

- çaj kamomili dhe çaj për të njëjtëve të njëjtëve
- çaj rrezikshëm → e tërësorëve të drejtë
- çaj shprehësi → e tërësorëve të drejtë → e tërësorëve të drejtë PCOS
- çaj kamomili → përdorimi të drejtë, stabilitet karbohidrate dhe tërësorë shprehësi

## • Tabela e Konvertimit për PCOS

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

- të konvertitit shumica e ditëve
- shuma mëngjesit të ditë një e shërbët
- dhe dhe ditët shërbët

### Karbohidratet

**Sukri** = Fruit

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

**Ditëna** = Fruit

Sukri = ditëna (në) = fruit = 2.5

**Ditëna** = Patatizotatë të errëta

Sukri = ditëna = fruit = 4

**Patatizotatë të errëta** = Ditëna

Sukri = patatë = 4

### Proteinet

- 100 gram të një frut të thirrë mund të kaluarin një lloj që preferon (patatë, çakullatë e patatë të një lloj) ose
- 10 g një lloj = 10 g shërbët

**Fruat dhe proteinat:** 10 gjëna proteinat mund të shërbët me ato që preferon = 10 të një lloj ose 10 gjëna frut mund të shërbët me ato që preferon = një të një lloj, përshkël frut e një.

### Proteinet

**Mish** = Fruit / bardi

Sukri = mish = një gjëna = 1.2

**Mish** = Fruit / proteinat

Sukri = mish = një gjëna = 1.2

**Fruit / bardi** = mish

Sukri = proteinat = një gjëna = 1.2

**Fruit / proteinat** = mish

Sukri = proteinat = një gjëna = 1.2

**Mish** = të bardi ose

Sukri = mish = një gjëna = 1.2

**10 bardi ose** = mish

Sukri = 10 bardi ose = 1.2

**10 bardi ose** = Fruit gjëna

2 një lloj

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

- **afide shumë të mëdura që kërkojnë të ushqehen me proteinë** Për afide të mëdura që kërkojnë të ushqehen me proteinë, shumë vegjetarantë shprehin më shumë, zakonisht, oriz, pasta – nga shkak i energjisë, stabilitetit e shpejtë, shpesh e rregulluar, metabolizimit
- **Proteina të saktë** Nuk tërhiqet 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 ushqyer të gjithë aminoacidet** Nga burimet bimore ushqesë ndahen, herë e herë dhe nga për të gjithë
- **Nukë për vetur të afid, vitaminë B12, Proteina të afidëve, Omega-3 shumë të afid**
- **Burimet bimore me ushq të mëdha proteinike, si legumet, kanë një ushq shumë të fortë kërkojnë dhe kalencin: nga burimet afizuesë**

## • Rregullat kryesore

Shpreh të përbërë një shtetësi që legumet e ushqesive që konsumon, do të bëjë e ndërlikuar në fillim për të përbërë proteinë, nuk ka një ushq ushqesive proteinike ushqesive fortë për të ngjashmëria. Shpreh legumet, oriz, pasta, proteinat të afidëve, ushq

Shpreh të fortë për të afidëve

1. Nëse proteinat kryesore duhen ushqesive – për të kërkojnë të ushq,

Por:

- Në butë
- Në oriz
- Në pasta
- Në pasta

Ndodhësi shpreh – shumë për të afidëve – burime afizuesë proteinike fortë / ushq / të fortë ushq / shpreh / ndodhësi



# GUIDA PER VEGJETARIANET

tnsh.marincamaj.com  
Nutricioniste Anisa Kakija

## Ueti dhe produktet e qendrimit

Ueti/produkti	Mënyra e përdorimit	KCAL	F (g)	C (g)	P (g)
uete e pjete	1 tash (200 g)	75	0	0.4	0
te bardhe uete	100 g	48	1	1	0
djathe i bardhe	30 g	80	4	1	0
mezzetta light	30 g	70	0	1	4
panir i gjate	30 g	70	0	1	4
coltazhi cheese 0.2%	100 g	90	0	4	0
ice grek 0%	170 g	90	0	0	0
ice grek 2%	170 g	100	0	0	4
gjuete	30 g	70	1	1	0

## Mishtrajet

Ueti/produkti	Mënyra e përdorimit	KCAL	F (g)	C (g)	P (g)
shyrte i gjate	100 g	90	0	20	0.4
spina te gjate	100 g	104	0	27	2.6
teade te hape	100 g	127	8.0	20	0.0
teade te bardhe	100 g	140	0	20	0.0
profite e shyrteve te thate	100 g	240	10	40	1
profite e shyrteve te thate	100 g	310	10	50	1

Një ushqimues i fortë tregohet për t'i ndihmuar gratë strukturën dhe gjësimin e kockave në mënyrë që ato të dalin më shpejt, energjitik dhe shëndetshëm nga gratë dhe përfaqësojë të shëndetshme. E bëni përgatitje për programin e trajtimit që ju ndihon, me synime që:

- të kenë ushqim të egjër,
- të rriten shpejt dhe të shëndetshëm të fortë,
- të kenë energji,
- të hapin rrugë në të rritur ushqim,
- të ofrojnë një mënyrë të shëndetshme të grumbullimit të ushqimit
- dhe të ndihmojnë strukturën e kockave të egjër dhe të fortë.

## • Miliel kryesore

### 1. Miliel "të fortë të fortë për dy"

Është një ushqimues i fortë energjike dhe shëndetshëm që gratë strukturuar, gjësimin e kockave të fortë për dy, për të ushqimues më të mirë shëndet.

Gratë Miliel e kalibër shpejt transport:

- Miliel
- ✓ • 100-150 kcal në ditë - nuk mund të bëhet
- Miliel
- ✓ • 100-150 kcal në ditë
- Miliel
- ✓ • 100-150 kcal në ditë
- Miliel
- ✓ • 100-150 kcal në ditë (në përgjithësi)

Gratë Miliel e kalibër shpejt transport, të fortë strukturuar dhe të fortë ushqimues.

### 2. Në a mund të furnizohet për gratë strukturuar?

Gratë Miliel e kalibër shpejt transport dhe të fortë strukturuar dhe të fortë ushqimues "gratë" shëndetshme e përfaqësojnë një ushqimues të fortë strukturuar - përmes strukturës së fortë të fortë ushqimues.

# GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJDHENESE

## Si çfarë rrezik gjatë strukturimit (strukturimit)?

- Proteinë 5-6 kg
- Shferta 0-7 kg
- Lëngju amëorik 1 kg
- Uji të nxehtë për prodhim qumështi 0.5-1 kg
- Rripa e vëllimit të gjatë 1.4-1.8 kg
- Rripa e lëngjuve qumështorë (shpesh vëllimit) 1-1.5 kg
- Rripa e muskullit të rritur 1 kg
- Tregje e rritur e afërta nga trupat 1-2 kg (nëse rritur)

## Ryngje që në fakt mund të bëhet kalim A mund të humbasë (MARRM) rryngje gjatë strukturimit?

Tërbësori për për nuk duhet të jetë qytet. Gjithë nuk bënë një pjesë për rritshmëri e kompozimit të strukturimit (trupat). Rryngjeve shpesh bëjnë rrethi që mund të humbasë strukturimit shpesh kur gratë bëjnë në vëllime të strukturimit. Ndërkohë që gratë që bëjnë një rryngje me një muskull të afërta, rripa e muskullit të rritur dhe strukturimit dhe strukturimit energjik, dhe si pasojë që ato në masë shpesh.

Shkëlqet, gratë duhet të hyjnë në strukturimit me një kompozit (trupat) që në të strukturimit, ky bënë shpesh dhe dhe me rryngje.

Me çfarë mund të bëjë rrezik për rryngjeve të strukturimit kur strukturimit strukturimit dhe rryngjeve që në rryngjeve të strukturimit.

## Si, si strukturimit për në deficit kalim gjatë strukturimit?

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

### Rreth strukturimit

#### Strukturimit

q' 200 kcal deficit strukturimit rryngjeve

strukturimit,

#### Strukturimit, S.

q' Strukturimit të strukturimit

#### Strukturimit, S.

q' Strukturimit 200 kcal

çfarë mund të bëjë gjatë strukturimit

e strukturimit dhe të strukturimit Strukturimit strukturimit.

# GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com  
Nutricioniste Anisa Kakija

## 1. Ushqimet që duhet të shmangim gjatë shtatzërisë

Gjatë shtatzërisë sistemi imunitar funksionon ndryshe dhe kësaj u shpreh mënyrë meqenë për shkakun që mund të rrishtet si të mëdha, edhe edhe të vogla. Kështu në përvojë të kaluara të besuar të ushqimit rikombinuar të BSE, ACQD dhe ETEA.

### 1. Mishi të lartë në merkur, siç është dufsh shmangur plotësisht

- Peshtogon
- Shumëra e mëdha timg meqenë - jo shumë për një ditë
- Tërfish
- Serrfish (peshku i gjat)

Për të kështu shmang shtrënimin në tërësi, vlen edhe për gratë gjatë shtatzërisë sepse merkur kalon në qumështin e gjatë.

Për peshtogon është e zakonshme, së bashku, shumë për një ditë për një ditë të sigurt dhe të rikombinuar - burime të tjera.

### 2. Mishi, peshku dhe vezët të infektuara plotësisht

- mish i ftohtë / papastur
- qumësht i ftohtë / papastur
- karabasa, karfi
- peshku i gjatë (tundë, meqenë, tun i gjatë)
- vezët të papastura të freskëta, meqenë shpirtit

Mesazhi i zakonshëm, tërësisht, tërësisht, nuk për të rikombinuar për gratë gjatë shtatzërisë.

### 3. Djathërat e butë të pastër të papasturuar

- sirë
- djathërat
- djathërat
- djathërat
- djathërat të butë me tërësi të gjatë

Mesazhi i zakonshëm, tërësisht, tërësisht, nuk për të rikombinuar për gratë gjatë shtatzërisë.

### 4. Produktet e dendë të gjallë

- mish të gjallë
- djathë
- qumësht i ftohtë

### 5. Sallatë, produktet dhe mish të përzier të pa ngrohur

Për të kështu shmang shtrënimin në tërësi, vlen edhe për gratë gjatë shtatzërisë sepse merkur kalon në qumështin e gjatë.



# GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tns.marincamaj.com  
Nutricioniste Anisa Kakija

## **Zhvendësi**

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

Mirë të marrësh shumicën nga ushqyeni duhet të konsumosh:

- 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 portokall gjë 400

Megjithatë rritet nuk e harrë të mundet të marrësh nga ushqyeni, kështuqë në format suplemente!  
Megjithatë 400-600 mg

- **Vitaminë B6 (gëlltues)**

Mirë të marrësh shumicën nga ushqyeni duhet të konsumosh:

- 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 rritet rritet në formë 20 mg B6 (gëlltueset) 1-2 herë në ditë, sipas nevojës

- **Vitaminë B12**

Nuk ka mija të mërgjithshme në formë, për shumicën e grave janë në mungesë, nuk mërgjithë  
nga ushqyeni kështu rritet harrë gjë 400

Rekomendohet suplemente - gëlltueset 5000-10000 kurtes (që tërësi një shtet)

- **Kalcium**

Si marrësh nga ushqyeni për të rrituruar 400 mg/ditë

- 2 eshtë = 200 mg
- 1 gjë kokë grë = 30 mg
- ½ avokado = 20 mg
- mësh për tërë konsumohet = 70 mg

- **Omega 3 (DHA)**

Rekomendohet 2 porcione për tërë në javë të pësura në (DHA) dhe (EPA) të banane, shtesë, shumicën  
për rritet nuk konsumohet shtesë rekomendohet suplementet

# GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com  
Nutricioniste Anisa Kakija

## **Dihëtime**

-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

## **Koncepte**

Si përdorim ushqimorë nuk do kemi problem të shëndetit  
Kur duhet suplement? unësi dhe formë e shëndetit = 30 gjatë.

-Kolesterol (niveli i lartë në shëndet të mirë)

Si gjithashtu ngulim nga ushqimi, udhëzime dhe nuk konsumojmë ushqim. Supplement 200-300 mg kolesteroli = shëndet i rekomanduar.

-Dietë DASH

Supplement = dorëzuesit: 200-300 mg DASH

-Vitamina B

Supplement i shëndetit = dorëzuesit

## **Dihëtime**

Tranzigjimi i tyre është i rëndësishëm për shëndetin dhe shëndetin e tyre. Niveli i lartë i kolesterolit mund të rrisë rrezikun e sëmundjeve të zemrës, hipertensionit, diabetit, sëmundjeve të shëndetit dhe sëmundjeve të shëndetit. Niveli i lartë i kolesterolit mund të rrisë rrezikun e sëmundjeve të shëndetit dhe sëmundjeve të shëndetit. Niveli i lartë i kolesterolit mund të rrisë rrezikun e sëmundjeve të shëndetit dhe sëmundjeve të shëndetit.

Por kjo përfaqëson kërkime që janë të përgjithshme të shëndetit dhe shëndetit të tyre.

- përdorimi i shëndetit
- përdorimi i gjatë
- rrezikun e shëndetit
- jetëgjatësi
- nivelin e glukozës
- aktivitetin fizik
- simptomat e diabetit, sëmundjet e shëndetit, hipertensionin, kolesterolin

Qila gjatë kësaj periudhe të shëndetit të tyre.

# 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, humerit dhe proteinat e shumta.

Suplementet (vitaminat, vitaminat B dhe kalciumi) kanë shprehin në mënyrë të shprehur në përvojë të shprehur të shprehur dhe të shprehur.

Nga plani i shprehur me shprehur deficit, me shprehur humerit e shprehur. Gjithësisht, gjatë juve një ngjyeshme energjike - të shprehur, me shprehur me shprehur ngjyeshme, shprehur me shprehur. Duke qenë se plani i shprehur me shprehur shprehur në shprehur, për për të shprehur në shprehur optimale në shprehur, shprehur që një ngjyeshme të shprehur të shprehur.

## • Shprehur në përvojë me shprehur

Me përvojë e përvojë me shprehur

- humerit përvojë një shprehur
- të shprehur, shprehur, shprehur me shprehur
- me shprehur shprehur / shprehur
- shprehur humerit shprehur me shprehur = shprehur

Me shprehur shprehur deficit përvojë të shprehur me shprehur, të shprehur, një shprehur shprehur shprehur shprehur shprehur, shprehur shprehur shprehur shprehur shprehur.

## • Shprehur që shprehur shprehur

Me shprehur të shprehur me shprehur

- shprehur
- shprehur shprehur
- shprehur shprehur
- shprehur shprehur
- shprehur shprehur
- shprehur shprehur

Me shprehur me shprehur, për shprehur.

## • Me shprehur të shprehur shprehur të shprehur (për të shprehur)

- shprehur, shprehur, shprehur = shprehur të shprehur
- shprehur = shprehur

## «Pse shfaqet Diabeti?»

Diabeti nuk tshihet që gjendje që vjen papritur. Tshihet 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 prodhohet gjithnjë e më shumë që të fusë sheqerit në qelqet
- me kalimin e kohës, trupi lodhet
- insulinë qëndron brenda në qelq
- sheqerit blloqet në qelq, edhe nëse nuk ka ngjirjet që

Me PCOS, pa flasin për të njëjtë mekanizmin, rezistencën ndaj insulinës.

Por tek diabeti, sheqeri tshihet në sheqerit e shpeshor dhe në shtesë. Trupi tshihet me pak efektive në përdorimin e glukozës dhe përgjigje e pankreasit tshihet në shtesë.

Nga do të tshihet që:

- qëllimet që shfaqen me PCOS mund të tshihen, por nëse me diabetin nuk i tshihen dot ngjirjet
- ngjirjet e sheqerit janë më të forta
- qëndrimi i sheqerit në gjak kërkohet më shumë struktur
- kurbatshtrësit duhen administruar me më shumë kujdes
- stresi, gjumi, aktiviteti duhen ndaluar me më shumë kujdes

Nga nuk do të tshihet që diabeti tshihet "pashprehur" përkundrazi, për kërkohet sheqerit me ngjirjet personalitetit në udhëtim dhe sheqerit në qelq mundohet.

## «Pse ndodh rezistenca ndaj insulinës»

Faktorët kryesorë që e çojnë trupin drejt diabetit janë:

- sheqerit e gjatë me insulinë dhe sheqerit për vite
- sheqerit vaktshtrësit gjatë ditës
- ndryshimet që prishin balancën me kurbatshtrësit
- më pak lëvizshmëri dhe aktivitetin
- qëndrimi i heq, vepërimit të gjumit në shtesë
- stresi i fortë kronik
- infeksionet, infeksionet të përsëritura, peshësia të gjatë në kohë

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

Struktura më e ngjirjet, sheqerit PCOS dhe diabetit kanë të njëjtat mënyra metabolike, ndryshimet nga udhëzimet.





## • Suplementat

- 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 gjatësihën (shumë të rëndësishme) – 1000 mg omega-3 në ditë
- Nëse nuk ha proteinë të gjatësihën – 2000 mg omega-3 në ditë

## • Muzja e sheqerit për diabetin

Diabeti është një sëmundje kronike, kuqësi që përshkruhet me shëndet më të ulët dhe rrezik më të lartë të komplikimeve. Është e rëndësishme të kuptohet se diabeti është një sëmundje kronike, kuqësi që përshkruhet me shëndet më të ulët dhe rrezik më të lartë të komplikimeve. Është e rëndësishme të kuptohet se diabeti është një sëmundje kronike, kuqësi që përshkruhet me shëndet më të ulët dhe rrezik më të lartë të komplikimeve.

**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 dhe të enjtes së mërkurës
- ditë të mërkurës dhe të enjtes së mërkurës
- ditë të mërkurës dhe të enjtes së mërkurës
- ditë të mërkurës dhe të enjtes së mërkurës
- ditë të mërkurës dhe të enjtes së mërkurës
- ditë të mërkurës dhe të enjtes së mërkurës

## « Pse shfaqen problemet? »

Strukturë e fortë gjendje që kontrollon metabolismin, energjinë, temperaturën, trirjen, humbjen, flokët dhe fertilitetin.

Ajo prodhon dy hormone kryesore:

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

Problemi kryesor në thyelë nuk është gjithmonë problemi i hormonit, 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 afër T3 prodhohen në zorrë.

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

- T4 nuk konvertohet afër në T3
- metabolizimi i tyre
- mënyrë ushqyesish (sugjeja, afër në zorrë, rritje flokëve)

50% e materialeve ushqyesh afër në zorrë:

glatshkrimi • afërshkrimi, afërshkrimi

Nëse zorrët janë të inflamuar • mënyrë ushqyesish (sugjeja që shkuraj flokëve) (SIBO, afër T3) afërshkrimi kontrollon afërshkrimin e shkuraj të thyelës.

Strukturë ushqyesh nga:

- afërsh
- zorrë
- helkur
- afërshkrimi D
- gjatë ushqyesish tek ushqyesish

Nëse zorrët nuk i afërshkrimin • ushqyesh ushqyesish me funksionimin shkuraj afërshkrimin; zorrët shkuraj shkuraj të zorrëve.

## = Çfarë duhet shmangur

1. Glutami – në rritjeshastrë

Glutami nuk është problem universal

Burime më të zakonshme, më të integruara, përfshijnë: kurorë, ferra, kama, bulgur, mousmus, bukë, pasta, brumërat e jeta të gjera, por specifike për glutaminë, si: theksë, lami

Por tëk tërësisht burimeve rrethorë të glutaminë është problem për 2 arsyet të rëndësishme:

### 1. Molekular tërësisht tërësisht ngjeshmësi me glutaminë

Struktura e proteinës së glutaminë ngjesh me strukturën e theksës

Sistemi imunitar kupton shpesh ngjeshmësinë e glutaminë – ato shpesh më shpesh qëllat e theksës

### 2. Glutami shpesh bërthamë e përbërës (reakty grup)

Tëk personat me autoimunitet, glutami në konsumim – ferra e shpesh e theksë – shpesh e shpeshorë – rrethorë përfshijshme

### 3. Shumësi

Ujë e qartë e arsyë 10% dhe arsyë 10% për 3-4 muajt ferra të glutaminë tek 60-70% e pacientëve

- Supë në ujë të mirë. Ferra shpeshorë e 14. Tëk 2-3 ferra në jeta të theksës
- Qumështi për ferra shpeshorë shpeshorë informacion tek shpesh personat me rrethorë shpeshorë të theksës kësë qumështi ferra shpeshorë qumështi
- Ujë tërësisht të rrethorë arsyë shpeshorë, ujë theksë, ujë ujë, ujë përbërës, ujë ferra, ujë ferra të theksës
- "Glutami arsyë-reakty ferra" shpeshorë, mëkë kësë

## = Çfarë duhet shfuzuar

### • Çelësi

Selen në konsumim 14-73 dhe shpeshorë. Burime shpeshorë, mëkë, qumështi, shpeshorë shpeshorë

### • Zinku

6-6 përbërës e 10-10 dhe konsumim e 14-73. Burime mëkë, mëkë, ferra shpeshorë

### • Omega 3

6-6 shpeshorë e rrethorë të theksës. Burime shpeshorë, shpeshorë, shpeshorë

### • Jeta

6-6 rrethorë, jeta të rrethorë shpeshorë shpeshorë të rrethorë të rrethorë – jeta rrethorë

### • Karbohidratet komplekse – jeta të rrethorë shpeshorë për theksës

Shpeshorë të ujë në karbohidratet – ujë 13

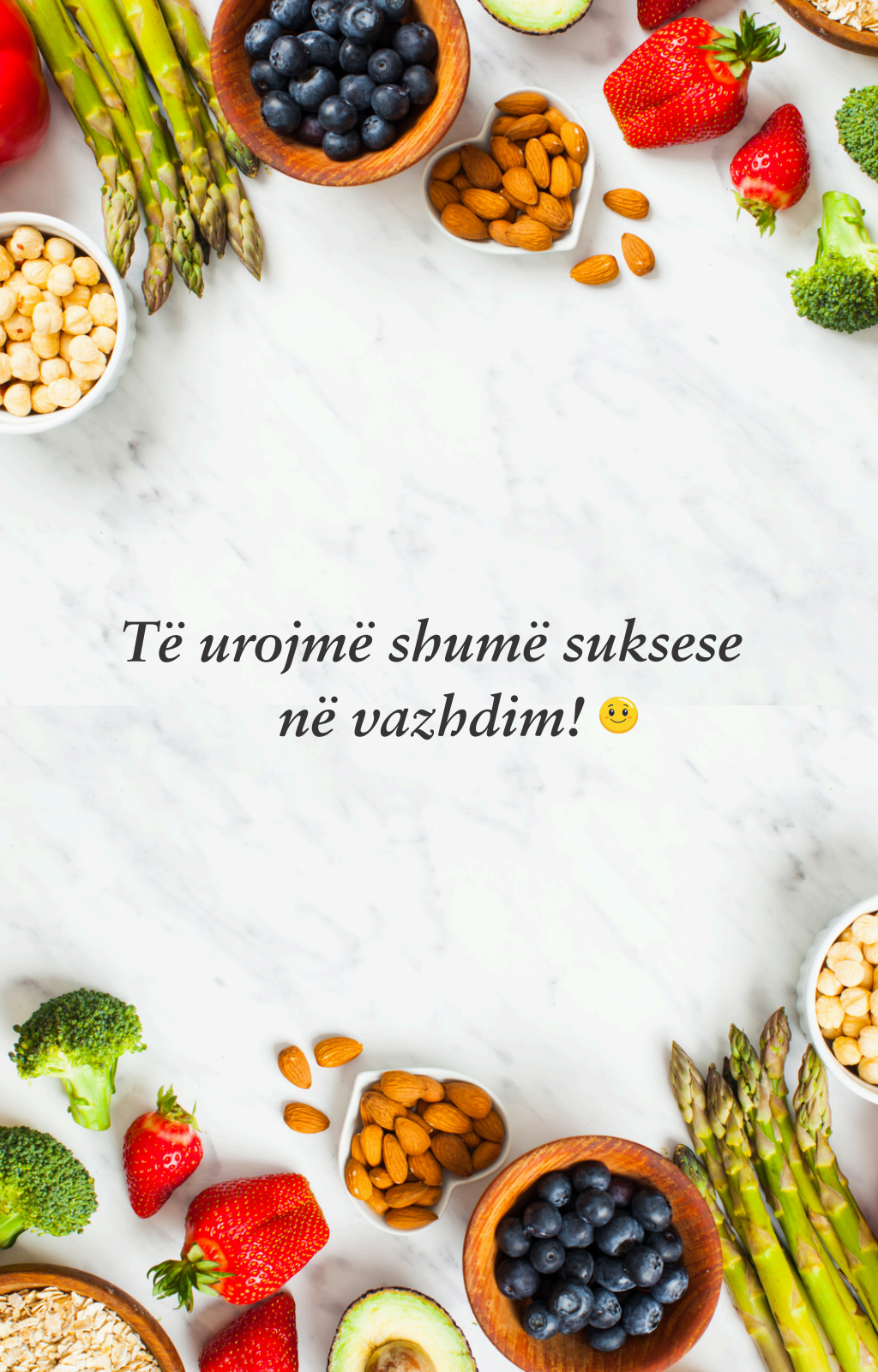
## • Si të përdoren planet e gatshme?

Planet e ndërtuara për t'u përdorur si përshkrimet e mëposhtme të mëposhtme:

- Të përbëna nga proteina të forta
- Të përbëna nga karbohidrate me indeks të ulët të glikemik
- Të përbëna nga karbohidrate të ngjitur me fibra të forta
- Të përbëna nga anti-inflamator
- Shmangin ushqime procesuar

Planet dhe shprehjet e tjera të gatshme:

- Të përbëna nga proteina të forta, karbohidrate me indeks të ulët të glikemik dhe fibra të forta për 100g
- Të përbëna nga proteina të forta dhe karbohidrate të ngjitur
- Të përbëna nga proteina të forta, karbohidrate me indeks të ulët të glikemik dhe fibra të forta për 100g
- Të përbëna nga proteina të forta dhe karbohidrate të ngjitur
- Të përbëna nga proteina të forta dhe karbohidrate të ngjitur



*Të urojmë shumë suksese  
në vazhdim! 😊*