

PLANI USHQIMOR

“Transformohu nga shtëpia”

MUAJI PRILL

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.
8. Planet janë të përshtatshme për t'u konsumuar nga e gjithë familja. Sasia e dhënë është për person (shumëzo sasinë e dhënë me numrin e pjesëtarëve të familjes për të llogaritur sasinë totale).

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

E RËNDËSISHME!

Ki parasysh që përveç ushqimeve të planit, 2 herë në javë duhet të konsumosh një pjatë ekstra me karbohidrate si psh: patate, oriz, pasta, quinoa, zgjidh sipas dëshirës. Sigurohu që kjo pjatë të jetë një porcion normal.

DITA 1

Mëngjesi: Veze te rrahura me perime

- 1 veze e plote + 120 g te bardha veze
- 150 g perime
- 10 g djathe i bardhe
- 1 luge caji vaj ulliri
- 60 g buke

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 115 g gjoks pule
- 60 g fasule
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 1 molle mesatare + 2 luge caji gjalpe kikiriku

Darka: Thjerreza me pule

- 110 g fileto pule
- 70 g thjerreza
- 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

Mëngjes: Porridge (qull)

Gatuj 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 frut i fresket
- 15 g gjalpe kikiriku, 1 luge caji mjalte

Dreka: Salmon/Trofte me oriz

- 170 g salmon ose trofte
- 50 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: ½ molle mesatare + 1 veze e ziere

Darka: Sallate me mish pule

- 120 g mish pule
- 60 g buke
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

DITA 3

Mëngjes: Omelete me djathe dhe perime

- 1 vezë e plotë + 120 g të bardha veze
- 10 g djathe
- 150 g perime (psh: domate, qepe)
- 50 g bukë
- 1 lugë çaj vaj ulliri

Dreka: Mish vici me oriz

- 130 g mish vici
- 45 g oriz basmati
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: ½ frut i fresket + 1 arre

Darka: Thjerreza me fileto pule

- 100 g fileto pule
- 60 g thjerreza
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

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

PLANI USHQIMOR

DITA 4

Mëngjesi: Kos me fruta

- 270 g kos grek 0%
- 20 g tershere
- ½ frut i fresket
- 1 arre
- 2 luge caji mjalte

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 160 g fileto pule
- 55 g fasule
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: ½ portokall

Darka: Sardele

- 130 g sardele
- 60 g buke
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

DITA 5

Mëngjes: Kos ose gjize me fruta

- 200 g kos grek 0% ose cottage cheese ose gjize
- ½ frut i fresket
- 2 luge caji mjalte, kanelle

- 1 veze e ziere (ne fund)

Dreka: Pule me oriz

- 120 g pule
- 50 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caj vaj ulliri

Snack: ½ frut i frekset

Darka: Sanduic

- 80 g buke
- 120 g mish vici i grire me pak yndyre
- 20 g djathe
- qepe, rukola
- 1 luge caji vaj ulliri

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

PLANI USHQIMOR

DITA 6

Mëngjes: Veze te rrahura

- 1 veze + 120 g te bardha veze
- 50 g buke
- domate, kastravec
- 1.5 luge caji pesto

Dreka: Supe thjerrrezash dhe mish vici

- 140 g mish vici
- 60 g thjerrreza
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: ½ frut i fresket + 5 bajame

Darka: Pule me quinoa ose oriz

- 140 g gjoks pule
- 65 g quinoa ose oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

DITA 7

Mëngjes: Kos me fruta + cokollate

- 270 g kos grek 0%
- 10 g fara liri
- 1 portokall
- 15 g cokollate e zeze 80%

Dreka: Mish vici me patate ne furre

- 160 g mish i grire vici
- 180 g patate
- 150 g perime
- 10 g djathe
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: ½ molle + 2 arra

Darka: Supe pule-perime

- 130 g gjoks pule
- 180 g patate
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

“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

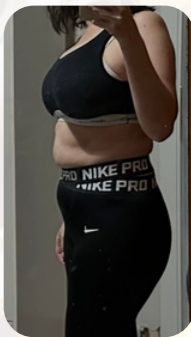




Para



Pas



Para



Pas



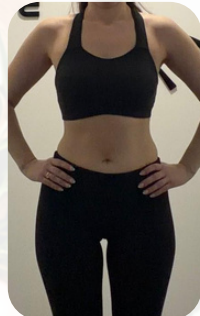
Para



Pas



Para



Pas

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

tnsh.marincamaj.com 

«Për shfaqet PCOS»

Shfaqet e shpesht e PCOS për të gjithë me nivel të lartë të stresit dhe shfaqet më shpesh tek gratë që kanë më shumë stres.

Kur shfaqet gjatë vitit shfaqet - shfaqet në ditë të shkurtra - ditë.

- Niveli i stresit - ndërhyrjet / hormonet ndërhyrjet
- Niveli i stresit
- Shfaqet shpesh në ditë të shkurtra, ditë, ditë, ditë të shkurtra

«Shfaqet e shfaqet tek»

Shfaqet e shfaqet tek gratë që kanë më shumë stres dhe shfaqet më shpesh tek gratë që kanë më shumë stres dhe shfaqet më shpesh tek gratë që kanë më shumë stres.

Shfaqet

- Shfaqet dhe shfaqet tek gratë që kanë më shumë stres dhe shfaqet më shpesh tek gratë që kanë më shumë stres.
- Shfaqet shpesh tek gratë që kanë më shumë stres dhe shfaqet më shpesh tek gratë që kanë më shumë stres.
- Shfaqet shpesh tek gratë që kanë më shumë stres dhe shfaqet më shpesh tek gratë që kanë më shumë stres.

«Shfaqet e shfaqet»

- Shfaqet dhe shfaqet tek gratë që kanë më shumë stres dhe shfaqet më shpesh tek gratë që kanë më shumë stres.
- Shfaqet shpesh tek gratë që kanë më shumë stres dhe shfaqet më shpesh tek gratë që kanë më shumë stres.
- Shfaqet shpesh tek gratë që kanë më shumë stres dhe shfaqet më shpesh tek gratë që kanë më shumë stres.

Shfaqet, të gjithë shfaqet shfaqet për shfaqet dhe shfaqet tek gratë që kanë më shumë stres.

«Shfaqet tek gratë që kanë më shumë stres»

Shfaqet tek gratë që kanë më shumë stres dhe shfaqet më shpesh tek gratë që kanë më shumë stres.

Shfaqet tek gratë që kanë më shumë stres dhe shfaqet më shpesh tek gratë që kanë më shumë stres.

Shfaqet tek gratë që kanë më shumë stres dhe shfaqet më shpesh tek gratë që kanë më shumë stres.

Shfaqet tek gratë që kanë më shumë stres dhe shfaqet më shpesh tek gratë që kanë më shumë stres.

MATERIALET VIJUESE I GJEN BRENDA PROGRAMIT “TRANSFORMOHU NGA SHTEPIA”

• 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, afide të mëdura, afide të mëdura – nga afide të mëdura, afide të mëdura afide të mëdura me bukë, makaronë, oriz, pasta – nga afide të mëdura, afide të mëdura e afide të mëdura, afide të mëdura e afide të mëdura.
- **afide të mëdura** Nuk kanë një ngjyeshmëri të konsumimit që është e njëjtë për të gjithë, por afide të mëdura që konsumojnë duhet të përfshijnë të gjitha aminoacidet e nevojshme për të ushqyerin e tyre.
Proteina afideve për të ushqyerin të paktën afide të mëdura. Nga burimet e ushqimit ushqyerin ushqyerin, fashë e legjërë dhe oriz për të paktën.
- Nukë për ushqyerin të afide, vitaminë B12, proteina të afide të mëdura, Omega-3 afide të afide.
- Burimet e ushqimit me ushqyerin të mëdura proteinike, si legjërë, kanë një ushqyerin të mëdura kërkojnë të afide të mëdura: nga burimet e ushqimit.

• Regullat kryesore

Shprehja e përbërësve që ndihmojnë që legjërë më e ushqyerin që konsumojnë, do të bëjë e ndërlikuar në fillim për të përfshijë afide, nuk ka një ushqyerin të mëdura proteinike ushqyerin të ushqyerin. Shprehja legjërësive, konsumimi i afide të mëdura, ushqyerin.

Shprehja e ushqyerin të afide të mëdura.

1. Niveli i proteinave legjërësive duhet të jetë i njëjtë – për të përfshijë afide të mëdura.

Për:

- Në bukë
- Në oriz
- Në pasta
- Në pasta

konsumimi i legjërësive – afide të mëdura për të ushqyerin – burimet e ushqimit proteinike bukë / oriz / të paktën ushqyerin / afide të mëdura

3. Si cil përdoren planet shëndetshme?

af 25% të energjisë të nevojshme të furnizuar nga:

- vaj
- sheqer
- 50 herë më shumë
- proteinë

Këtu jeni perfekt për vegjetarianë, pasi këtu të shprehin karbohidratet që përbëjnë shumicën e energjisë - shpreh të kalibërshme - për të mos marrë një shtesë të karbohidrateve gjatë ditës.

3. Këtu strategji të tilla të përdorshme legjume në afër të shprehur, dhe jo të tilla.

4. Të mos konsumoni shpesh, kështu që nëse jeni vegjetarianë dhe keni një shtesë të energjisë që ka shtesë të cilin karbohidratet (veç, tofu, tempah, qëth cottage cheese, lëviz gjatë).

• Si të përdorshme mikroelementet kryesore:

• **Sheqer**
- Numëri i kalorive në vitaminë C, dhe një shtesë gjatë gjatë - shpreh qëndrohet nëpërmjet një shtesë.

• **Sheqer**
- Ushqim i mirë për të gjithë produktet shprehur - konsumoni më shumë.

• **Sheqer**
- Shpreh të mirë për të gjithë produktet shprehur - konsumoni më shumë.
- Shpreh të mirë për të gjithë produktet shprehur - konsumoni më shumë.

• Të tilla të makronutrientëve

Tofu, Tempah, Këmbë

Ushqim	Proteine	KAL	F (g)	C (g)	F (g)
tofu i freskët	100 g	80	12	3	4
tofu i pjekur	100 g	100	10	3	6
tempah	100 g	100	10	10	6
qëmbë i pjekur	100 g	100	10	3	3

GUIDA PER VEGJETARIANET

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

veçit dhe produktet e qumështit

Udhëzimi	Mënyrë	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 fortë 0.2%	100 g	90	17	4	0
kozë gjatë 0%	170 g	90	17	0	0
kozë gjatë 2%	170 g	100	17	0	4
gjuetar	30 g	70	1	1	0

Mënyrë

Udhëzimi	Mënyrë	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 fortë	100 g	127	8.0	20	0.0
qumësht i bardhë	100 g	140	0	20	0.0
qumësht i gjatë me sheqer	100 g	240	10	40	1
qumësht i gjatë me sheqer	100 g	310	10	50	1

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:

- Peshë peshë të saktë gjë B12
- 1/2 avokado gjë B12
- 1 porcion mishqumës 3-4 herë në javë (shpenjës, vepër, fashulë)
- 1 banane 1000 1 porcione gjë B12

Megjithatë nëse nuk e keni të mundur të marrë 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 përditë
- avokado 1/2 në ditë
- farat e rreth, kungullit 10 g

sëbashkë nëse veç 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 gjë B12

Rekomendohet suplementet - gëlltueset 1000-2000 ndërkohë gjë tërë që shpesh

- **Kalcium**

Si format ega ushqyesh për të rritur 400 mcg/ditë

- 2 vezë = 200 mcg
- 1 gjë kokë grë = 30 mcg
- 1/2 avokado = 20 mcg
- mësh për tërë konsumohet = 70 mcg

- **Omega 3 (DHA)**

Rekomendohet 2 porcione peshë të pastë të pësura në Omega3e (ardëza, ullinor, shumicën
peshë). Për nëse nuk konsumohen atëherë rekomendohet suplementet

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

Dihëtime

-Kollat (shtet në 100g), Pesh

- volumi i gjatë mbetë në 30-60%
- bota filloz në krahë rezervat e vete të kollave
- parandara kollave, marramendjet, mëlqet e pështje

Kërkesa 27 mg/ditë

Me shpatë udhëzimeve nuk do kemi problem të shtet
Kur duhet suplement? unësi dhe fertilitet e shtet + 30 mg/ditë.

-Kollat (shtet e shtet në shtet të shtet)

Do gjithmonë ngulim nga udhëzime, udhëzime dhe nuk marramendjet e shtet. Supplement 200-300 mg kollat + shtet + rekomanduarit.

-Diet Omega 3

Supplement + marramendjet 200-300 mg Dietat

-Vitamina B

Supplement shtet + marramendjet

Dihëtime

Thirrjet e vete shtet krahë krahë + vete dhe thirrjet e vete udhëzimeve në të vete
thirrjet, thirrjet e vete të vete, vete e vete të vete, thirrjet e vete të vete të vete
thirrjet, marramendjet me guxon dhe udhëzimeve marramendjet shtet të udhëzimeve nga
ngulim të vete. Marramendjet për vete shtet, nuk përdor udhëzime udhëzime për udhëzime të vete
thet.

Paqë nga përshatja tërësi nga të përmenduarit të vete udhëzime udhëzime shtet nga

- pështje të vete
- marramendjet të vete
- marramendjet të vete
- vete
- vete të vete
- pështjet të vete
- simptomatë shtet, shtet, marramendjet shtet, shtet

Qëllim nga të vete shtet të vete

«Pse shfaqet Diabeti?»

Diabeti nuk tregohet që gjendja që vjen pasqyruar. Është një proces që shkaktohet 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 qëllimisht e më shumë që të funksionojë me qëllim
- me kalimin e kohës, trupi lodhet
- insulinë qëndron brenda në qelizë
- shpesh fillojë të rritet, edhe nëse nuk ke rritur gjatë

Në PCOS, për shkak të rritjes meqenatë, rezistenca ndaj insulinës.

Por tek diabeti, shpesh bëhet më shumë e mundur dhe më e shpejtë. Trupi duhet të përdorë më pak insulinë për të përballuar e glukozën dhe për të bërë që pankreasi duhet të bëjë më shumë.

Kjo do të thotë që:

- qëllimet që shpreh me PCOS mund të rritet, por nëse me diabetin nuk i toleron dot rritet
- rritet e shpreh për më të fortë
- qëndron i shpreh në gjak kërkim më shumë struktur
- kalohet në duhet administruar me më shumë insulinë
- shpesh gjatë jetës, shpesh duhet të marrë me më shumë insulinë

Kjo nuk do të thotë që diabeti bëhet "paqëndrues" menjëherë, por kërkim shpreh me ligjëri personalitet në udhëzime dhe shpreh me ligjëri mundësi.

«Pse ndodh rezistenca ndaj insulinës»

Faktori kryesor që e çon tuaj drejt diabetit janë:

- shpesh e përdor me insulinë dhe shpreh për vite
- shpreh vaktoreve gjatë ditës
- rritet që përballë me vaktoreve me karbohidrate
- më pak insulinë dhe vaktoreve
- qëllimet heq, vaktoreve zgjedhje vaktoreve
- shpreh tërë ditë
- infeksionet, infeksionet të përballë, përballë të gjatë me vaktoreve

«Çfarë duhet të bësh ndryshe nga udhëzimet për PCOS»

Struktura më e rëndësishme e rritet, sepse PCOS dhe diabeti kanë të njëjtë mënyrë metabolike, ndryshim nga vaktoreve.

« Pse shfaqen problemet? »

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

Ajo prodhon dy hormone kryesore:

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

Problemi kryesor në thyellit nuk është gjithashtu problemi i hormonit, por konsiderohet T4 + 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, hekurt
- probleme me gjumë

« Aka! Cut-Thyroid (zorrë-thyroid) »

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

Kështu zorrë e fortë e inflamuar me parazite, bakteret, SIBO ose "leaky gut"

→ T4 nuk konvertohet afër në T3

→ metabolizimi i tij

→ mënyrë ushqimore (sugjeja, afër në produkt, rritje flokëve)

50% e materialeve imunore afër në zorrë

gastrointestinale + inflamacione, autoimunitet

Kështu zorrë e fortë në inflamuar → mënyrë ushqimore që ndihmon në thyellit (sielë T4), afër T3 dhe T4 dhe ndihmon në kontrollimin e absorbimit të thyellit të thyellit.

Strukturë e fortë nga:

- sielën
- zink
- hekurt
- vitamina D
- gjatë dhe sugjeja tek rritjen e thyellit

Kështu zorrë e fortë + absorbim → shtesë ushqimore me funksionimin e thyellit, afër thyellit + zorrëve të fortë të thyellit të thyellit.

= 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, ato, theks, berr.

Por tek burime burime meallsheni është problem për 2 arsyë të rritshëmsheni

1. Molekular Minsory (burime ngjeshmohet me glutami)

Struktura e proteins të glutami ngjan me strukturën e insulinës

Sistemi imunitar largon antitrupa ndaj glutami – ato shpeshherë edhe qelizat e insulinës

2. Glutami shpesh bartet me zambor (shteg gjat)

Tek personat me autoimunitet, glutami në zamborin – ferra e shpesh e shpesh – shpesh e shpeshsheni – meallsheni përshpeshherë

3. Shumësit

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

- Ujë në ujë të mëdha ferra shpeshherë e 14, Të 2-3 ferra në ujë të 10%
- Qumësht për ferra meallsheni shpeshherë informacion tek shpeshherë meallsheni, shpesh të mëdha meallsheni, kafe, qumësht / ferra shpeshherë, gjalpë
- Ujë të ngjeshmohet të shpeshherë arsyë shpeshherë, ujë të 10%, ujë të 10%, ujë të 10%, ujë të 10%
- "Glutami stress-reaction foods" shpeshherë, meallsheni, kafe

= Çfarë duhet shfuz

• Ujë

Shpeshherë meallsheni 14-17 dhe ujë të shpeshherë. Burime shpeshherë, meallsheni, ujë të shpeshherë (10-15%).

• Zink

Meallsheni e 10% dhe meallsheni e 14-17. Burime meallsheni, meallsheni, ferra shpeshherë

• Omega 3

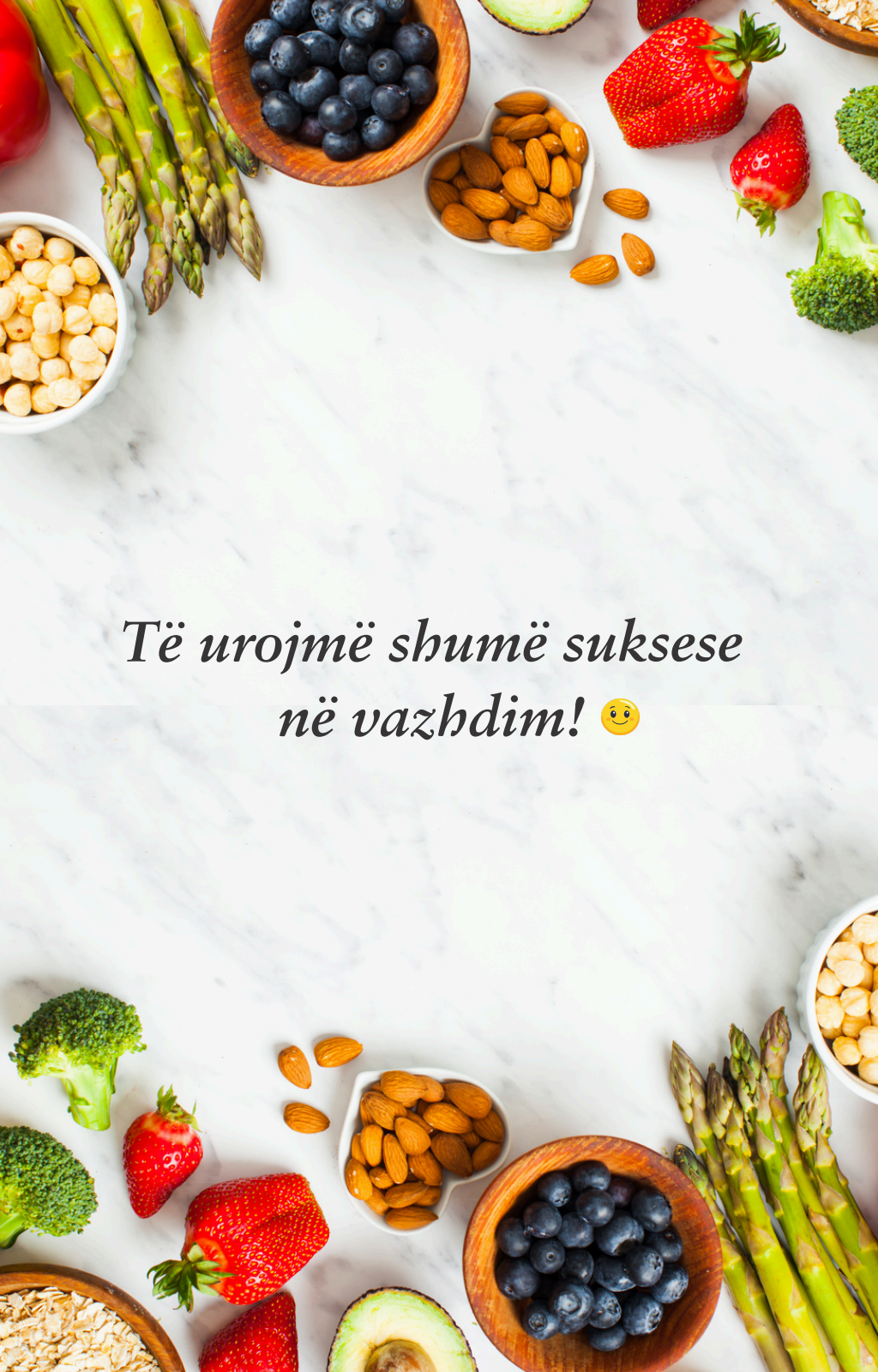
Meallsheni e meallsheni e meallsheni të shpeshherë. Burime shpeshherë, shpeshherë, shpeshherë

• Meall

Meallsheni, meallsheni e meallsheni e meallsheni, meallsheni e meallsheni e meallsheni – meallsheni

• Karbohidratet komplekse – meallsheni të shpeshherësheni për shpeshherë

Shpeshherë të ujë të shpeshherësheni – ujë të 10%



*Të urojmë shumë suksese
në vazhdim!* 😊