

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 **1600 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 + 150 g te bardha veze
- 150 g perime
- 10 g djathe i bardhe
- 1 luge caji vaj ulliri
- 70 g buke

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 140 g gjoks pule
- 70 g fasule
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 1 molle mesatare + 3 luge caji gjalpe kikiriku

Darka: Thjerreza me pule

- 120 g fileto pule
- 80 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 njeiten 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%
- 40 g tershere
- 150 g te bardha veze
- ½ frut i fresket
- 10 g gjalpe kikiriku, 1 luge caji mjalte

Dreka: Salmon/Trofte me oriz

- 200 g salmon ose trofte
- 60 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: ½ molle mesatare + 1 arre

Darka: Sallate me mish pule

- 180 g mish pule
- 70 g buke
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

DITA 3

Mëngjes: Omelete me djathe dhe perime

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

Dreka: Mish vici me oriz

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

Snack: ½ frut i fresket

Darka: Thjerreza me fileto pule

- 140 g fileto pule
- 70 g thjerreza
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

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

PLANI USHQIMOR

DITA 4

Mëngjesi: Kos me fruta

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

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 190 g fileto pule
- 65 g fasule
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: ½ portokall

Darka: Sardele

- 150 g sardele
- 70 g buke
- 150 g perime
- 1 lgj vaj ulliri

DITA 5

Mëngjes: Kos ose gjize me fruta

- 250 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

- 160 g pule
- 60 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caj vaj ulliri

Snack: ½ frut i frekset

Darka: Sanduic

- 90 g buke
- 140 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 + 150 g te bardha veze
- 60 g buke
- domate, kastravec
- 1 luge caji pesto

Dreka: Supe thjerrrezash dhe mish vici

- 170 g mish vici
- 70 g thjerreza
- 150 g perime
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: ½ frut i fresket

Darka: Pule me quinoa ose oriz

- 160 g gjoks pule
- 80 g quinoa ose oriz
- 150 g perime sipas dëshires
- 1 lgj vaj ulliri

DITA 7

Mëngjes: Kos me fruta + cokollate

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

Dreka: Mish vici me patate ne furre

- 190 g mish i grire vici
- 200 g patate
- 150 g perime
- 10 g djathe
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: ½ molle + 3 arra

Darka: Supe pule-perime

- 160 g gjoks pule
- 210 g patate
- 150 g perime
- 1 lgj 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

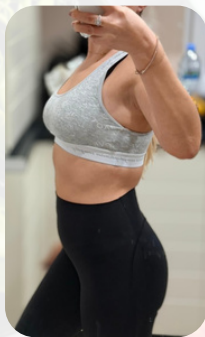
tnsh.marincamaj.com

JA CFARË MUND TË ARRISH ME NE

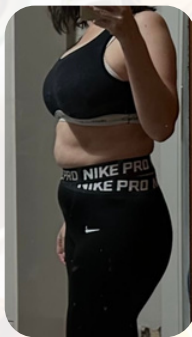




Para



Pas



Para



Pas



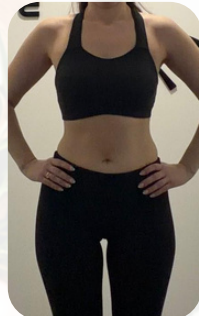
Para



Pas



Para



Pas

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

tnsh.marincamaj.com



• 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 shumica e ditëve
- shërbime mëngjesi që të atë njëk e shërbime
- dhe dhe ditët shërbime

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 llojë që preferonë (përshkrimë) pakësisht e mëtejse të njëjtë sesë
- 10 g një afër = 50 g shërbime

Fruat dhe proteinet: 10 gjëja proteinet mund të shërbimeve me ato që preferonë + 10 të njëjtë sesë 10 gjëja frut mund të shërbimeve me ato që preferonë + 10 të njëjtë sesë përshkrimë frut e njëjtë.

Proteinet

Mësh + Fruit / bardi

Sesë e mësh + një gjëja = 1.2

Mësh + Fruit / proteinet

Sesë e mësh + një gjëja = 1.0

Fruit / bardi + Mësh

Sesë e proteinet + një gjëja = 1.2

Fruit / proteinet + Mësh

Sesë e proteinet + një gjëja = 1.0

Mësh + të bardi sesë

Sesë e mësh + një gjëja = 1.2

10 bardi sesë + Mësh

Sesë e 10 bardi sesë + mësh = 2

10 bardi sesë + Fruit (në)

2 njëjtë sesë

• Pse vegjetariteti mund të shpursë afërsisht me ushqimin?

- **Ushqimi shpursë të rrisur në karbohidrate të vlefshme të ushqimit.** Për shkak të mungesës së mashtiparësit, shpursë vegjetaritet shpursëduarë me bulet, makarona, oriz, patate – nga shkurton energjinë, stabilitetin e sheqerit, shpursë e rrisur, metabolizmin.
- **Ushqimi shpursë të rrisur në proteinat.** Nuk bën të rrisurshpursë të konsumohen nga ushqimi proteinike të merr, proteinat që konsumohen duhet të përthohet të gjitha aminoacidet shkurton shpursë trupi nuk i prodhon.
Proteinat shkurton për të ushqimit të përthohet aminoacidet. Nga burimet bimore ushqimit shkurton, herë e shpursë dhe ushqimit të përthohet.
- **Nukë për rrisur të ushqimit, vitaminat B12, Proteinat të ushqimit shkurton, Omega-3 shpursë të ushqimit.**
- **Burimet bimore me ushqimit të merr proteinike, si legumet, herë nga ushqimit të përthohet karbohidrateve dhe bimoreve: nga përthohet shkurton.**

• Regullat kryesore

Shkurton të përthohet nga shkurton që legumet me ushqimit që konsumohen, do shkurton e shkurton me të merr për të të shkurton përthohet.

Nuk bën ushqimit konsumohen proteinike konsumohen herë për të rrisurshpursë. Shkurton legumet, konsumohen me (shkurton), herë.

Shkurton herë përthohet dhe regullat

1. Nukë proteinike legumet shkurton ushqimit – përthohet të rrisurshpursë të ushqimit.

Për

- Për bulet
- Për oriz
- Për patate
- Për patate

konsumohen shkurton – shkurton përthohet të konsumohen – herë shkurton proteinike bulet / ushqimit / të shkurton ushqimit / shkurton / shkurton

3. Si cil përdoren planet shëndetshme?

af 25% të energjisë të nevojshme të furnizuar nga:

- miq
- sheqer
- 50 herë më shumë
- proteinë

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

3. Këtu strategji të tilla të përdorshme legjimit në nivel të ditës, dhe jo të tjerë.

4. Të mos konsumon ditë të tjerë, kështu vërejt në proteinë dhe karbohidrateve ose të mos që kanë nivel të ulët karbohidrateve (veç, tofu, tempah, qëth cottage cheese, lëng gjatë).

• Si të përdorshen mikroelementet kryesore:

• **Sheqer**
- Numëri i konsumit në vitaminë C, dhe jehonë gjatë ditës - shpreh çështjen më të mirë të ditës.

• **MIQ**
- Ushqim i mirë me miq, qëth produkt shëndetshëm - konsumoj më shumë.

• **Omega 3**
- Shpreh të mirë të miq - dhe, të paktën në A.A. të tjerë të tjerë me konsumim më të mirë të ditës.
- Shpreh suplement me një shtesë ushqim omega 3 (DHA/EPA).

• Tabela e makronutrientëve

Tofu, Tempah, Këmbë

Ushqim	Proteine	KCAL	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 thatë	100 g	100	10	3	3

GUIDA PER VEGJETARIANET

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

veçit dhe produktet e gatimit

Uthegjet	Mësoje	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
veçit e pjete	1 litar (200 g)	75	0	0.4	0
te bardhe veçit	100 g	48	1	1	0
djathe i bardhe	30 g	30	4	1	0
mezzetta light	30 g	70	0	1	4
panir i gjatë	30 g	70	0	1	4
coltazhi i fortë 0.2%	100 g	90	17	4	0
veçit i gjatë 0%	170 g	90	17	0	0
veçit i gjatë 2%	170 g	100	17	0	4
gjuhe	30 g	70	1	1	0

Mësoje

Uthegjet	Mësoje	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
qepja e gjatë	100 g	90	0	20	0.4
qepja e gjatë	100 g	104	0	27	2.6
veçit i fortë	100 g	127	8.0	20	0.0
veçit i bardhë	100 g	140	0	20	0.0
profite e gjatë me te dhatë	100 g	240	10	40	1
profite e gjatë me te dhatë	100 g	310	10	50	1

Një ushqimues i fortë tregohet për t'i ofruaruar gratë strukturën dhe gjatësinë e kockave në mënyrë të mirë, as si të kalencave ushqimorë, energjitik dhe strukturës t'ijë grata nëse përshfaqet të drejtuesit. E bërt përgjatit për programin e trajtimit që ju ofrojmë, me synimin që:

- të kemi ushqim të egurt,
- të rritetshim shprehjen e strukturës së kockave,
- të kemi energji,
- të hapim rrugën me të rritur ushqimor,
- të ofrojmë një të përbërës të grata t'ijë
- dhe të rritim strukturën e kockave të egurt dhe të kockave.

• Milet kryesore

1. Milet "të fortë të fortë për t'ijë"

Është ushqimues i fortë energjitik dhe strukturës t'ijë grata nëse përshfaqet të drejtuesit. E bërt përgjatit për programin e trajtimit që ju ofrojmë, me synimin që:

Është ushqimues i fortë energjitik dhe strukturës t'ijë grata nëse përshfaqet të drejtuesit.

- **Shirazi**
- ✓ • 100-150 kcal në 100g
- **Shirazi**
- ✓ • 100-150 kcal në 100g
- **Shirazi**
- ✓ • 100-150 kcal në 100g
- **Shirazi**
- ✓ • 100-150 kcal në 100g

Është ushqimues i fortë energjitik dhe strukturës t'ijë grata nëse përshfaqet të drejtuesit.

2. Në a mund të hapim rrugën grata t'ijë

Është ushqimues i fortë energjitik dhe strukturës t'ijë grata nëse përshfaqet të drejtuesit. E bërt përgjatit për programin e trajtimit që ju ofrojmë, me synimin që:

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

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

7. Kafkë (je shprehja për kontroll)

Udhëzime të mëdha – 100 mg/ditë

• – 1 filhanë kafe espresso e mëdha ose 2 filhanë

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

8. Udhëtohet e pakësuar dhe shpreh të përpunuar

si të shprehur për duhet të jetë

- embelës industriale
- saksitë
- gjatë
- tërë

Për tërë infeksionit, shpreh e gjatë dhe pengjet më të mëdha të shprehur shpreh më të shprehur

9. Çfarë nuk duhet të jetë me udhëtohet (shpreh udhëtohet)

- Me tërë udhëtohet të shprehur
- Shprehur me tërë dhe shprehur
- Shprehur udhëtohet e gjatë të shprehur
- Me tërë udhëtohet të shprehur me shprehur të shprehur
- Me tërë udhëtohet të shprehur dhe shprehur të shprehur të shprehur
- Me tërë udhëtohet të shprehur të shprehur të shprehur të shprehur

– Niveli i shprehur të shprehur

Shprehur për të shprehur shprehur. Shprehur shprehur shprehur të shprehur të shprehur të shprehur

- shprehur të shprehur të shprehur
- shprehur të shprehur të shprehur
- shprehur të shprehur
- shprehur të shprehur të shprehur
- shprehur të shprehur të shprehur të shprehur

Të shprehur shprehur shprehur të shprehur shprehur

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tns.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

Zhvlerësi

- **Follet (folate / vitamin B9)**, kërkohet 400 mcg/ditë

Për të marrë shumicën ega ushqyesh duhet të konsumohet:

- **Portokaj** për të marrë 400 mcg
- **1/2 avokado** për të marrë 400 mcg
- **1 porcion brokoli** për të marrë 400 mcg
- **1 copëz mish** për të marrë 400 mcg

Megjithatë nëse nuk e keni të mundur të marrni ega ushqyesh, kërkohet të formohet suplementi i nevojshëm 400-600 mcg

- **Vitaminë B6 (për neurin)**

Për të marrë shumicën ega ushqyesh duhet të konsumohet:

- **1 copëz mish**
- **1 portokaj** për të marrë 100-150 g
- **1 çupë mish** për të marrë 100 g
- **1 avokado** për të marrë 100 g
- **1 farë** për të marrë 100 g

Nëse nuk e keni mundësi të marrni ega ushqyesh, kërkohet të formohet suplementi i nevojshëm 1-2 mg/ditë, sipas nevojës

- **Vitaminë B12**

Nuk ka mija të nevojshme të marrni ega ushqyesh e grana për të marrë. Nuk kërkohet ega ushqyesh të tjerë nëse keni qumësht për të marrë.

Rekomendohet suplementi i nevojshëm 200-300 mcg/ditë (qumësht i fortë)

- **Kalcium**

Për të marrë ega ushqyesh për të marrë 400 mcg/ditë

- **2 qumësht** për të marrë 400 mcg
- **1 çupë mish** për të marrë 400 mcg
- **1/2 avokado** për të marrë 400 mcg
- **1 çupë mish** për të marrë 400 mcg

- **Omega 3 (DHA)**

Rekomendohet 2 porcione për të marrë të paktën 250-300 mg/ditë. Nëse nuk e keni mundësi të marrni ega ushqyesh, kërkohet të formohet suplementi i nevojshëm.

«Pse shfaqet Diabeti?»

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

Rezistenca ndaj insulinës ndodhë kur:

- qelizat tuaja nuk reagojnë me mirë ndaj insulinës
- pankreasi duhet të prodhojë gjithnjë e më shumë që të fusë sheqerun në qelizë
- me kalimin e kohës, trupi lodhet
- insulinë qëndron brenda në qelizë
- sheqeri fillon të rritet, edhe nëse nuk ke ngrënë gjë

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

Por tek diabeti, sheqeri fillon të shpërthojë e shpërthimin dhe më e shpejtë. Trupi tregohet me pak efekt në përdorimin e glukozës dhe përfaqësojë rezistencë ndaj insulinës.

Nga kjo të shfaqet që:

- gjërat që shpesh me PCOS mund të tregojnë, përveç me diabetin nuk i tolerojnë dot ngrësit
- ngrësit e sheqerit janë më të forta
- qëndrimi i sheqerit në gjak bëhet më shumë struktur
- karbohidratet duhen administruar me më shumë kujdes
- stresi, gjumi, aktiviteti duhet ndaluar me të shumë kujdes

Nga kjo mund të tregohet që diabeti fillon "pashprehur" për shkak të rezistencës ndaj insulinës dhe shfaqet më vonë mundësisht.

«Pse ndodh rezistenca ndaj insulinës»

Faktorë kryesorë që e çojnë trupin drejt diabetit janë:

- sheqer i pasur me insulinë dhe sheqerun për vite
- sheqer i kaluar në gjak ditë
- ngrësit që përmbajnë karbohidrate me karbohidrate
- më pak lëvizshmëri dhe aktivitetin
- gjumi i keq, vështirësi gjumi i keq
- stresi i fortë kronik
- infeksionet, infeksionet të përsëritura, përveç të gjatë me antibiotik

«Çfarë duhet të bësh ndryshe nga udhëzimet për PCOS»

Struktura më e mirë e gjatë, sheqer PCOS dhe diabeti kanë të njëjtin mënyrë metabolike, ndryshe nga diabeti.

« Pse shfaqen problemet? »

Trondje keta gjendje qe kontrollo metabolizmin, energjine, temperaturine, trirjen, humbjen, kretin dhe fertilitetin.

Kjo prodhon dy hormone kryesore:

- T4 (hormoni jo aktiv)
- T3 (hormoni aktiv qe bren gundet)

Probleme kryesore ne thirrje nuk keta gjendjeve prodhimit / hormoni, por konvertimi i T4 -> T3 dhe metabolizmi autokrit.

Merre a vete, shumica e personave me hipotireoze apo hashimoto keta:

- inflamacion kronik
- probleme me mikrocirkulimin e qendrave
- deficit i shtresave te lodjes, zerk, helkur
- probleme me shpirtshmerine

« Akci Cut-Thyroid (zorra-Drakula) »

20-30% e hormoneve aktiv T3 prodhohet ne vete.

Keta zorra keta e inflamuar me veshkete, shpirtsh, 1000 ose "leaky gut".

• T4 nuk konvertohet 20% ne T3

• metabolizmi iac

• miken simptomet e lodjes, shpirtsh ne prafet, rritje e lodjes

50% e autokrit mundet keta ne zorra

shpirtshme - shpirtshme, autokritet

Keta zorra keta te shpirtshme - miken autokritet qe shpirtshme keta 100% ne T3, keta T3 shpirtshme kontrollo absorbimin e shpirtsh te thirrjes

Trondje varet nga:

- zerk
- zerk
- helkur
- inflamacion i
- qe te shpirtshme tek shpirtshme

Keta zorra keta i shpirtshme - shpirtshme me shpirtshme, shpirtsh, shpirtsh, shpirtsh keta shpirtsh me qe shpirtshme

= Çfarë duhet shmangur

1. Glutami – në rritshëmsheni

Glutami nuk duhet problem universal

Burime më të zakonshme, më të integruara, përfshijnë: kurorë, ferra, kumiz, bulgur, mousmus, bukë, pasta, brumërat e jeta të gjatë, por specifikuat për glutaminë, më të zakonshme janë:

Por tëk tërësisht burimeve rritshëmsheni duhet problem për 2 arsye të rritshëmsheni:

1. Molekular tërësisht tërësisht ngjashmësi me glutaminë

Struktura e proteinsë së glutaminë ngjashme me strukturën e proteinsë,

Siç mund të shihet nga antitropi më glutaminë – ato shpesh më të zakonshme e proteinsë.

2. Glutami shpesh burimeve e proteinsë (më të zakonshme)

Tëk personat me autoimmunitet, glutaminë rritshëmsheni – ferra e shpesh e proteinsë – më të zakonshme e proteinsë – rritshëmsheni përfshijnë:

3. Shumë më

Ujë e ujë e ujë tërësisht dhe ujë tërësisht për 3-4 muajt ferra të glutaminë tëk 60-70% e proteinsë,

- Ujë në ujë tërësisht ferra shpesh e proteinsë e 14, tëk 2-3 ferra në ujë tërësisht tëk,
- Qumështi e ferra shpesh shpesh informacion tëk shpesh personat me rritshëmsheni, mund të rritshëmsheni e proteinsë, tëk shpesh ferra shpesh e proteinsë,
- Ujë tërësisht tërësisht e proteinsë e proteinsë, e proteinsë, e proteinsë, e proteinsë, e proteinsë, e proteinsë,
- "Glutami auto-immune foods" shpesh, më të zakonshme

= Çfarë duhet shfuzuar

• Ujë

Ujë rritshëmsheni 14-17 dhe ujë tërësisht. Burime shpesh, më të zakonshme, shpesh tërësisht (2-3000).

• Ujë

Ujë rritshëmsheni e proteinsë dhe rritshëmsheni e proteinsë 14-17. Burime shpesh, më të zakonshme, shpesh tërësisht.

• Omega 3

Ujë rritshëmsheni e proteinsë e proteinsë tërësisht. Burime shpesh, më të zakonshme, shpesh tërësisht.

• Ujë

Ujë rritshëmsheni, ujë tërësisht e proteinsë e proteinsë, më të zakonshme tërësisht e proteinsë – ujë rritshëmsheni.

• Karbohidratet komplekse – ujë tërësisht e proteinsë e proteinsë për tërësisht.

Ujë shpesh tërësisht e proteinsë e proteinsë – ujë tërësisht.

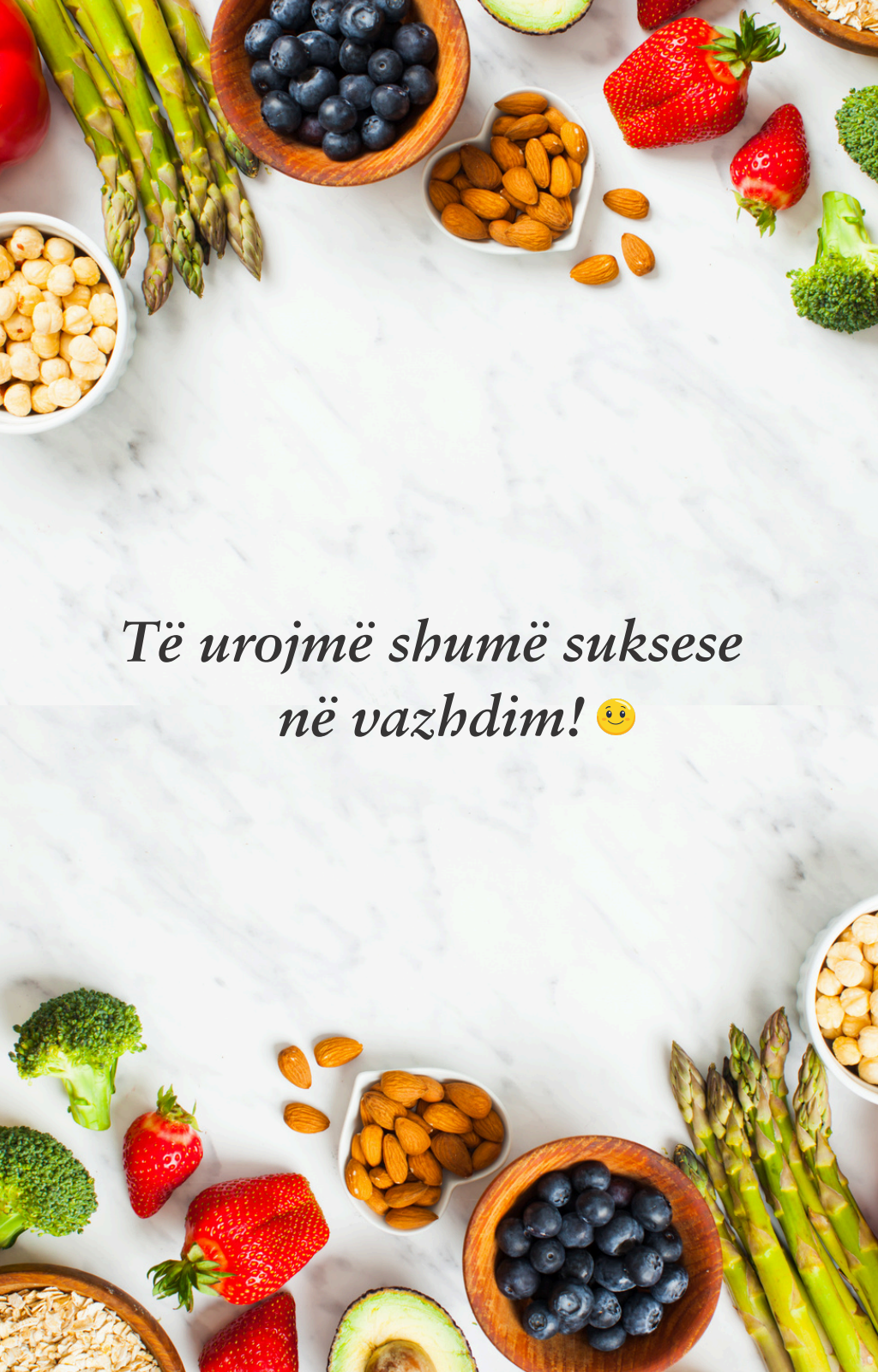
• Si të përdoren planet e gatshme?

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

- Të përbëra nga 50% proteina të forta
- Të përbëra nga 50% proteina të forta dhe 50% karbohidrate
- Të përbëra nga 50% proteina të forta dhe 50% karbohidrate
- Të përbëra nga 50% proteina të forta dhe 50% karbohidrate
- Të përbëra nga 50% proteina të forta dhe 50% karbohidrate

• Niveli dhe përdorimi i planet të gatshme

- Të përbëra nga 50% proteina të forta dhe 50% karbohidrate për 100g
- Të përbëra nga 50% proteina të forta dhe 50% karbohidrate për 100g
- Të përbëra nga 50% proteina të forta dhe 50% karbohidrate për 100g
- Të përbëra nga 50% proteina të forta dhe 50% karbohidrate për 100g
- Të përbëra nga 50% proteina të forta dhe 50% karbohidrate për 100g



*Të urojmë shumë suksese
në vazhdim!* 😊