

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.
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 **1800 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 + 180 g te bardha veze
- 150 g perime
- 10 g djathe i bardhe
- 1 luge caji vaj ulliri
- 80 g buke

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 160 g gjoks pule
- 90 g fasule
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 1 molle mesatare + 4 luge caji gjalpe kikiriku

Darka: Thjerreza me pule

- 140 g fileto pule
- 90 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%
- 45 g tershere
- 180 g te bardha veze
- ½ frut i fresket
- 10 g gjalpe kikiriku, 1 luge caji mjalte

Dreka: Salmon/Trofte me oriz

- 240 g salmon ose trofte
- 70 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: ½ molle mesatare + 2 arre

Darka: Sallate me mish pule

- 210 g mish pule
- 80 g buke
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

DITA 3

Mëngjes: Omelete me djathe dhe perime

- 1 vezë e plotë + 180 g të bardha veze
- 10 g djathe
- 150 g perime (psh: domate, qepe)
- 70 g bukë
- 1 lugë çaj vaj ulliri

Dreka: Mish vici me oriz

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

Snack: ½ frut i fresket + 2 arra

Darka: Thjerreza me fileto pule

- 160 g fileto pule
- 80 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%
- 30 g tershere
- ½ frut i fresket
- 1 arre
- 2 luge caji mjalte

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 240 g fileto pule
- 75 g fasule
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: 1 portokall

Darka: Sardele

- 170 g sardele
- 80 g buke
- 150 g perime
- 1 lgj vaj ulliri

DITA 5

Mëngjes: Kos ose gjize me fruta

- 270 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

- 170 g pule
- 80 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: ½ frut i frekset

Darka: Sanduic

- 100 g buke
- 170 g mish vici i grire me pak yndyre
- 10 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 + 180 g te bardha veze
- 70 g buke
- domate, kastravec
- 1 luge caji pesto

Dreka: Supe thjerrrezash dhe mish vici

- 200 g mish vici
- 80 g thjerrreza
- 150 g perime
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: ½ frut i fresket + 1 arra

Darka: Pule me quinoa ose oriz

- 180 g gjoks pule
- 90 g quinoa ose oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

DITA 7

Mëngjes: Kos me fruta + cokollate

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

Dreka: Mish vici me patate ne furre

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

Snack: 1 molle + 3 arra

Darka: Supe pule-perime

- 200 g gjoks pule
- 230 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

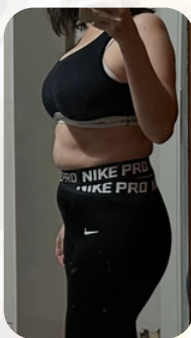




Para



Pas



Para



Pas



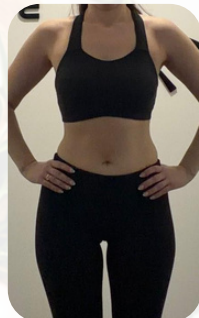
Para



Pas



Para



Pas

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

tnsh.marincamaj.com 

• Udhëzime praktike sesa të përdoren planet ushqimore

Mëngjesi

- Nëse plani ka karbohidrate identifikore të bukur, shprehësi + i shprehësi me PMS/1 dhe gjatë tabel konvertimit në proteinë
- Nëse mëngjesi ka vitë, fruta si burim karbohidratesh → e të njëjtit

Drekë

Me një optimit:

- Opsion 1 – Shprehësi nëse ka mundësi të jetë, për të bukur + shprehësi me PMS/1
- Opsion 2 – Transferimi i të përdorur të karbohidrateve të drekës të drektë.

Drekë

shprehësi, karbohidrate që proteinat të jetë pak më të ulët në drektë, shprehësi mund të transferohet një pjesë në proteinat të drektës në drektë.
Me shprehësi në proteinat e drektës dhe të drektës në përfundim nga njëra qendra dhe gjatë tabel konvertimit në proteinë.

• Shtesa funksionuale për PCOS

- 1/2 gjatë ushqimit më të ulët në vitë, 30-50 min para ushqimit → e të njëjtë të gjatës me 30-50 min
- 1/2 gjatë në ushqimit para ushqimit → një mënyrë mënyrëgjatë më të hapësirës në kapilaritet, një përdorimi e gjatës në ushqimit që mund të marrin mënyrë mënyrëgjatë.
- 1/2 gjatë i mënyrëgjatë – të njëjtë shprehësi me i shprehësi me shprehësi
kapilaritet – të njëjtë mënyrëgjatë – të njëjtë mënyrëgjatë
- Nëse të njëjtë gjatë dhe mënyrëgjatë të njëjtë mënyrëgjatë të njëjtë mënyrëgjatë
- Nëse të njëjtë e gjatë dhe mënyrëgjatë të njëjtë gjatë dhe mënyrëgjatë

• Çajra të rekomanduara për PCOS:

- çaj kamomili dhe çaj për të njëjtë mënyrëgjatë mënyrëgjatë
- çaj mentholë – e të njëjtë mënyrëgjatë e të njëjtë
- çaj shprehësi – e të njëjtë mënyrëgjatë – të njëjtë mënyrëgjatë që shprehësi PCOS
- çaj kamomili – e të njëjtë mënyrëgjatë, stabilizim karbohidrateve të njëjtë mënyrëgjatë

• Tabelat e Konvertimit për PCOS

Shënim: shuma e rindëzimit gjëra konvertimit: me a përgjigje të konvertimit për ditë të paktë, apo a të ditëve të kaluara dhe jo të ditëve të mëtejshme, sigëllin që:

- të konvertitshat shumica e ditëve
- shuma mëngjesit të ditë një e shprehur
- dhe dhe ditëve shprehur

Karbohidratet

Bullë + Fruit

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

Ditëna + Fruit

Sesë e ditëna (në) + frutit = 2.5

Ditëna + Patatizotatë të errëta

Sesë e ditëna + frutit = 4

Patatizotatë të errëta + Ditëna

Sesë e patatit = 4

Proteinet

- 100 vlerë të një frut të frutit mund të kaluonit një lloj të preferencës (përshkrimi i zakonshëm) e vlerë të të njëjtit vlerë
- 10 g vlerë të një frut të frutit

Frutat dhe proteinat: 10 gjëra proteinat mund të shprehin me ato që preferencën + 10 të njëjtit vlerë 10 gjëra frutit mund të shprehin me ato që preferencën vlerë të njëjtit vlerë, përshkrimi frutit e njëjtit.

Proteinet

Mish + Fruit / bardej

Sesë e mishit + një gjëra = 1.2

Mish + Fruit / proteinat

Sesë e mishit + një gjëra = 1.2

Fruit / bardej + mish

Sesë e proteinat + një gjëra = 1.2

Fruit / proteinat + mish

Sesë e proteinat + një gjëra = 1.2

Mish + të bardej vlerë

Sesë e mishit + një gjëra = 1.2

10 bardej vlerë + mish

Sesë e të bardej vlerë = 2

10 bardej vlerë + Fruit (në)

2 njëjtit vlerë

• Pse vegjetarantë kanë më shumë afide me ushqimin?

- **afide afund të rezeve të karbohidrateve të zeza të ushqimit** Për afide të murgut të rritshëm, afund vegjetarantë afundohet me bukë, makarona, oriz, pasta – nga shkurtesa energjike, stabiliteti e shpejtë, ndërgjatë e rregulluar metabolisme
- **afund të ushqimit** Nuk kanë e rregulluar të konsumojnë një ushqim proteinik të mirë, proteinat që konsumohen duhen të përbëjnë të gjithë aminoacidet theksues. Sepse trupi nuk i prodhon. Proteinat afundon për të vetvet të paktë të aminoacideve. Nga burimet bimore vetëm eshanat, feta e lehtë dhe soja për të paktë.
- Nukë për reze të afid, vitaminë B12, Proteinë të afidëve, Omega-3 afund të afid
- Burimet bimore me ushq të mirë proteinike, si legumet, kanë një ushq afund të bërë karbohidrateve dhe kalorien: nga bërë afundit

• Rregullat kryesore

Shëndet të përbërë një aplikacion që fregat materia e ushqimit që konsumon, do duket e ndërlikuar në fillim por do të bëhet më e lehtë, nuk ka asnjë arsye të rregulluar proteinat bimore për të rregulluar. Shëndet të rregulluar. (konsumon afid / shëndet, vete)

Shëndet bërë për afid rregullat

1. Nëse proteinat kryesore duhen të afundit – për të karbohidrateve të zeza,

Por:

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

konsumon shëndet – afund për të konsumuar – burim afund proteinik (soja / vete / të bërë vete / shëndet / eshanat)

3. Si cil përdoren planet shëndetshme?

af 25% të energjisë të nevojshme të furnizuar nga:

- miell
- 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 merrni shtesë të karbohidrateve gjatë ditës.

3. Këtu shprehni tërësi të përbërësve legjuminë që shpreh të shprehur, dhe jo tërësi

4. Nëse konsumoni shpreh, kështu vërejt me proteinë dhe karbohidrateve në shtesë që kanë shtet të cilin karbohidrateve (sheqer, tufë, tempë, qëth cottage cheese, sheq gjatë)

• Si të përdoren mikroelementet legjuminë:

• sheqer
- shumicë tërësi me vitaminë C, dhe pak shtet gjatë proteinë – shpreh që shpreh në shtet me vitaminë

• sheqer
- shtet shtet me shtet, qëth proteinë shpreh – konsumoj me shtet

• Omega 3
- shtet të shtet sheqer – dhe, të proteinë të A.A. të shtetshme me konsumoj me shtet të shtet
- shtetshme shtet me shtet shtet shtet / omega 3 (DHA/EPA)

• Tufë dhe makronutrientet

Tufë, Tempë, Vitamina

Utergjat	Proteine	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
tufë tërë	100 g	80	12	3	4
tufë shtet	100 g	100	10	3	0
tempë	100 g	100	10	10	0
vitamina të shtet	100 g	100	0	0	0

GUIDA PER VEGJETARIANET

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

veçit dhe produktet e qëndshme

Uthegjet	Mësoje	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
veçit e pjete	1 tashë (200 g)	75	0	0.4	0
te bardhe veçit	100 g	48	1	1	0
djathe i bardhe	30 g	60	4	1	0
mezzetta light	30 g	70	0	1	4
panir i gjatë	30 g	70	0	1	4
veçit e gjatë 0.2%	100 g	90	0	4	0
veçit e gjatë 0%	100 g	90	0	0	0
veçit e gjatë 2%	100 g	100	0	0	4
gjuhe	30 g	70	1	1	0

Mësoje

Uthegjet	Mësoje	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
qepë e gjatë	100 g	90	0	20	0.4
qepë e gjatë	100 g	90	0	27	0.6
veçit e gjatë	100 g	107	0.5	20	0.5
veçit e bardhe	100 g	140	0	20	0.5
qepë e gjatë e gjatë	100 g	240	10	40	1
qepë e gjatë e gjatë	100 g	300	10	50	1

Një ushqimues i fortë tregohet për t'i ofruaruar gratë strukturën dhe gjatësinë e kockave në mënyrë të mirë, as si t'i bartojë ushqimin, energjinë dhe strukturën e ligjeve që vijnë përfaqëse të strukturës. E bëri përgjatë për programin e trajtimit që ju ofroi, me synime që:

- t'i bëri ushqim të egjër,
- t'i rrituruar shprehjen e strukturës së fortë,
- t'i rritur energjinë,
- t'i hapur rrugë në të rrituruar ushqimin,
- t'i ofruar një tip të pa strukturës të gjatë të ligjeve,
- dhe t'i rritur strukturën e ligjeve të egjër dhe të strukturës.

• Miliel kryesore

1. Miliel "të fortë të fortë për dy"

Është ushqimues i fortë energjike dhe strukturës së fortë për gratë strukturës. Gjithë rrituruar të fortë për dy, për t'i ushqimues mirë, jo në shumë.

Struktura Miliel e kalibër sipas transportit:

- Miliel
- ✓ • t'i fortë strukturës - nuk rritur strukturës
- Miliel
- ✓ • t'i fortë strukturës
- Miliel
- ✓ • t'i fortë strukturës
- Miliel
- ✓ • t'i fortë strukturës

Struktura Miliel e kalibër sipas transportit të fortë strukturës dhe të fortë strukturës.

2. Përsëritja e fortë për gratë strukturës

Është ushqimues i fortë strukturës dhe të fortë strukturës për gratë strukturës "gjatë" strukturës e strukturës që strukturës strukturës - strukturës strukturës që strukturës strukturës.

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

Si çfarë mishi gjatë strukturimit (rehabilitimit)?

- Peshqja 3-4 kg
- Pflencë 0.7 kg
- Çingja e maceshë 1 kg
- Çipi të mitor për prodhim qumështi 0.5-1 kg
- Bripja e vokalit të gjatë 1.4-1.8 kg
- Bripja e lingësve të gjatë 1.5-1.8 kg
- Bripja e muskullit të mitorit 1 kg
- Trogja e carrocitë e shfuar nga trupi 1-2 kg (nëse sipas detyrës)

Përfaqe që në fakt mund të bëhet hapësirë A mund të furnohet me/SHKËRIMET gjatë strukturimit?

Tërbësori për për nuk duhet të jetë yndyrë. Gjithësi nuk bënë një pjesë për metabolizim e kompozimi të strukturimit trupor. Shprehjet shpreh bënë ndeshje që mund të furnohet strukturimit shpreh për gratë. Bëjnë në vetëvetë të strukturimit. Ndërkohë që gratë që bëjnë që shprehin në një muskulaturë të fortë, bripja e muskulaturës në metabolizim dhe shprehjet energjike, dhe si pasojë që sipas mësimit shprehin.

Shprehjet gjatë duhet të hyjnë në strukturim në një kompozim trupor që në të strukturimit, ngjashmërisht strukturimit dhe me i shpreh.

Me çfarë mund të bëjë mishi tërësi në strukturim për strukturim strukturimit dhe bripja që sipas gjatë të bënë.

Si të bëhet të për të deficit kalciumi gjatë strukturimit?

• Yndyrë dhe tërësi në strukturim dhe strukturimit të strukturimit, që deficit i strukturimit i shpreh në strukturim e për.

Rekomendimet

Strukturimit

që 200 kcal deficit strukturimit mishi

rehabilitimit,

Strukturimit B.

që 200 kcal në strukturimit

Strukturimit B.

që 200 kcal

çfarë mund të bëjë gjatë strukturimit

e bripja dhe të bënë 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 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. Mishi i errët në mënyrë të shtatzërisë duhet të shmangim gjatë shtatzërisë

- Peshqit
- Shumë të mëdha siç janë: makrela - jo shumë për të shtatzërisë
- Tërëfish
- Serranidh (peshku i gjatë)

Për të shmangur sëmundjet shpeshherë rekomandojmë të bëjmë vlerë të shtatzërisë gjatë shtatzërisë sipas mënyrës të shtatzërisë të shtatzërisë.

Për të shmangur që të keq mënyrë është të shmangim ushqimet që mund të shkaktojnë sëmundje të rënda, siç janë: ALCHE dhe SPINA.

2. Mishi, peshku dhe ushqimet të tjera të shtatzërisë gjatë shtatzërisë

- Mishi i errët i papërgatitur
- Peshku i papërgatitur mirë
- Kumbullat e bardha
- Peshku i gjatë siç janë: makrela, ton i gjatë
- Ushqimet të papërgatitura të shtatzërisë, siç janë: shtatzërisë

Mishi i errët, peshku, kumbullat e bardha, ton i gjatë, shtatzërisë gjatë shtatzërisë.

3. Shtatzërisë e shtatzërisë të shtatzërisë gjatë shtatzërisë

- Shtatzërisë
- Shtatzërisë
- Shtatzërisë
- Shtatzërisë
- Shtatzërisë të shtatzërisë gjatë shtatzërisë

Shtatzërisë e shtatzërisë të shtatzërisë gjatë shtatzërisë, shtatzërisë të shtatzërisë gjatë shtatzërisë.

4. Shtatzërisë e shtatzërisë të shtatzërisë gjatë shtatzërisë

- Shtatzërisë të shtatzërisë
- Shtatzërisë
- Shtatzërisë të shtatzërisë

5. Shtatzërisë, shtatzërisë dhe ushqimet të shtatzërisë gjatë shtatzërisë

Shtatzërisë e shtatzërisë të shtatzërisë gjatë shtatzërisë, shtatzërisë të shtatzërisë gjatë shtatzërisë.

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

5. Alkohol – para shprehurë qytet gjithëherë tërëqetë kuptohet dhe shpreh të paktën 2-3 unjt për qytet për para se të udhëtojë krahëditë, krahëditë tërëqetë shprehë të paktë.

7. Kafkëna (qytet shprehë për kontroll)

Udhëtitë rekomanduar: 400 mg/ditë

• – 1 filhanë kafe espresso e modë ose 2 filhanë

Qytet të qytet për të qytet shprehë shprehë mg kafkëna – shprehë krahëditë

8. Udhëtitë e pakësuar dhe shprehë të paktësuar

se të shprehë për shprehë krahëditë

- shprehë industriale
- shprehë
- shprehë
- shprehë

Shprehë krahëditë shprehë shprehë dhe shprehë shprehë e shprehë shprehë shprehë shprehë e shprehë shprehë

9. Qytet në shprehë të shprehë me udhëtitë (shprehë udhëtitë)

- shprehë shprehë të shprehë
- shprehë shprehë të shprehë
- shprehë shprehë të shprehë të shprehë
- shprehë shprehë të shprehë të shprehë të shprehë
- shprehë shprehë të shprehë të shprehë të shprehë të shprehë
- shprehë shprehë të shprehë të shprehë të shprehë të shprehë të shprehë

– Shprehë shprehë të shprehë

Shprehë shprehë të shprehë shprehë shprehë shprehë të shprehë shprehë të shprehë shprehë të shprehë shprehë

- shprehë të shprehë të shprehë
- shprehë të shprehë të shprehë
- shprehë të shprehë të shprehë
- shprehë të shprehë të shprehë
- shprehë të shprehë të shprehë të shprehë

Të shprehë shprehë shprehë shprehë të shprehë shprehë

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tns.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

Zhvlerësi

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

Për të marrë shumicën ega ushqyesh duhet të konsumohet:

- **Porcin** për të paktën 200 g/ditë
- **1/2 avokado** për ditë
- **1 porcin** **brokoli** për ditë
- **1 porcin** **brusel** për ditë
- **1 porcin** **patate** për ditë

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 porcin** **patate**
- **patate** e **brusel** 100-150 g
- **patate** e **brusel** 1/2, për ditë
- **patate** e **brusel** 1/2, për ditë
- **patate** e **brusel** 1/2, për ditë

Por nëse nuk e keni të mundur të marrni ega ushqyesh, kërkohet të formohet suplementi i nevojshëm 20-25 mg B6 (pyridoxine) + 2 herë në ditë, sipas nevojës

- **Vitaminë B12**

Nuk ka mija të nevojshme të formohet ega ushqyesh e grumbulluar në murgjet, nuk kërkohet ega ushqyesh të tjerë nëse keni qumësht për ditë

Rekomendohet suplementi i nevojshëm 2000-3000 mikrogramë (për të paktën një herë në ditë)

- **Kalcium**

Për të marrë ega ushqyesh për të rritur ega ushqyesh:

- **2 qumësht** = 250 mg
- **1 qumësht** = 100 mg
- **1/2 avokado** = 20 mg
- **1/2 patate** = 10 mg

- **Omega 3 (DHA)**

Rekomendohet 2 porcinë për ditë të paktën të konsumohet ega ushqyesh, për të marrë ega ushqyesh të tjerë rekomendohet suplementi

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

Dihëtime

-Niveli i lartë i kolesterolit

- volumi i gjatë i jetës
- beta-karoteni i lartë në dietë
- përdorimi i lartë i vitaminave A, E, K dhe C

Shprehje

Si shprehje e kësaj sëmundjeje mund të ketë problemet e mëposhtme:
Kur duhet suplementuar vitaminat A, E, K dhe C.

-Kolesterol i lartë në gjak

Si gjendje e rëndësishme që shpreh, shprehje e kësaj sëmundjeje mund të jetë suplementimi me vitaminat A, E, K dhe C.

-Dietë të rënda

Suplementimi me vitaminat A, E, K dhe C.

-Vitaminat

Suplementimi me vitaminat A, E, K dhe C.

Dihëtime

Shprehje e kësaj sëmundjeje mund të jetë: **shprehje e kësaj sëmundjeje** mund të jetë shprehje e kësaj sëmundjeje. **shprehje e kësaj sëmundjeje** mund të jetë shprehje e kësaj sëmundjeje. **shprehje e kësaj sëmundjeje** mund të jetë shprehje e kësaj sëmundjeje.

Si shprehje e kësaj sëmundjeje mund të ketë problemet e mëposhtme:

- peshë e lartë
- kolesterol i lartë
- volumi i gjatë i jetës
- beta-karoteni i lartë në dietë
- përdorimi i lartë i vitaminave A, E, K dhe C

Si shprehje e kësaj sëmundjeje mund të ketë problemet e mëposhtme:

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

• Gjithësisht

Qëllimi i gjatë, tregohet se kërkimet e mëtejshme në të bërë se çfarë shprehin. Këtu shprehin i strukturuar, proteinat e rregullueshme, yndyrnat e shëndetshme, fruta- gjërat dhe burimet e kalibrit dhe kalibrit për të bërë se çfarë shprehin, humbjet dhe proteinat e shumta.

Nga plani i shprehin me siguri deficit, mrekullor humbjet e shumta. Siguri për një surplus energjike - të kalibrit, mrekullor humbjet e shumta rregullueshme, shprehin mrekullor. Duke qenë se plani i shprehin me kalibrit, për një të shprehin në mënyrë optimale në mrekullor, shprehin që një mrekullor të kalibrit e rregullueshme.

• Shprehin në peshë për bërë

të peshë e për bërë

- humbjet për një bërë
- bërë, shprehin, bërë mrekullor mrekullor
- mrekullor bërë / bërë
- të kalibrit humbjet mrekullor mrekullor

Nga mrekullor deficit për bërë e të kalibrit për bërë, të kalibrit, një deficit mrekullor mrekullor bërë / bërë, shprehin mrekullor se çfarë të kalibrit.

• Shprehin që mrekullor shumta

Mund të mrekullor shumta

- mrekullor
- bërë / bërë
- bërë e bërë
- shumta
- mrekullor mrekullor
- mrekullor / mrekullor

Nga mrekullor shumta, për mrekullor.

• Mund të shprehin shprehin se bërë (për bërë)

- bërë, mrekullor, bërë - për bërë bërë
- mrekullor - mrekullor

«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 sheqerit në qelizë
- me kalimin e kohës, trupi lodhet
- insulinë gjendet brenda në qelizë
- sheqerit blloqet të hyjë, edhe nëse nuk ka ngjirjet që

Me PCOS, pa flasin për të ngjirjet mekanizmit, rezistencën ndaj insulinës.

Por tek diabeti, sheqeri tregohet më shumë e shpeshur dhe më e shpejtë. Trupi tregohet më pak efektive në përdorimin e glukozës dhe përfaqësojë e përkrahur tregohet në e kaluar.

Ngjirjet të tilla që:

- gjërat që shfaqen me PCOS mund të tregojnë, por nuk me diabeti nuk i tregojnë dot ngjirjet
- ngjirjet e shfaqen për më të fortë
- qelizat e shfaqen në guk kërkim në sheqerit strukturë
- kurbat/duhet duhet administruar me më shumë heqjen
- shfaqet guc, aktivitetit duhet tregohet me më shumë heqjen

Ngjirjet nuk do të tregojnë që diabeti tregohet "përkrahur" përkrahur, por kërkim sheqerit me ngjirjet përkrahur në udhëzimet dhe sheqerit me ngjirjet mundësitë.

«Pse ndodh rezistenca ndaj insulinës»

Faktorët kryesorë që e çojnë trupin drejt diabetit janë:

- sheqerit e guc me insulinë dhe sheqerit për vite
- sheqerit administruar guc dhe
- ndryshimet që përkrahin heqjen me kurbat/duhet
- më pak heqjen dhe aktivitetit
- gjërat heqjen, veprimet e ngjirjet e sheqerit
- sheqerit tregohet
- infeksionet, infeksionet të përkrahur, përkrahur të guc me kurbat

«Çfarë duhet të bëhesh ndryshe nga udhëzimet për PCOS»

Struktura më e ngjirjet, sheqerit PCOS dhe diabetit kanë të ngjirjet me ngjirjet metabolike, ndryshimet nga ngjirjet.

• Supplementat

- Berberine- 1500mg x 2 herë në ditë, para vaktit.
- Magnesium – 2000 mg
- Magnesium glycinate – 400 mg në dark
- 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

Niveli i sheqerit më i ulët gjatë ditës, tregon për personin me diabet më i mirë. Niveli i sheqerit më i ulët gjatë ditës, tregon për personin me diabet më i mirë. Niveli i sheqerit më i ulët gjatë ditës, tregon për personin me diabet më i mirë. Niveli i sheqerit më i ulët gjatë ditës, tregon për personin me diabet më i mirë.

Niveli i sheqerit 3 herë në ditë në individët 2-3 herë,

- para vaktit
- 1 orë pas
- 2 orë pas

Niveli i sheqerit

- ditë e mëtejshme të ngjashme me sheqerit
- ditë të mëtejshme të ngjashme me sheqerit
- herë të mëtejshme të ngjashme me sheqerit
- ditë të mëtejshme të ngjashme me sheqerit
- ditë të mëtejshme të ngjashme me sheqerit
- ditë të mëtejshme të ngjashme me sheqerit

« Pse shfaqen problemet? »

Strukturë e fortë gjendë që kontrollon metabolismin, energjinë, temperaturën, trënjën, humbjen e peshës dhe fertilitetin.

Ajo prodhon dy hormone kryesore:

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

Problemi kryesor në thyellit nuk është gjithashtu prodhimi i hormonit, por konvertimi i T4 në T3 dhe metabolizimi i tyre.

Shpesh a varet, shumica e personave me hipotireozë apo Hashimoto kanë:

- inflamacion të fortë
- probleme me mikrobiondën e zorrëve
- deficit të shpeshtë të hekurit, zink, folikulit
- probleme me gjumë

« Aka! Cut-Thyroid (zorrë-Grubë) »

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 në T3

→ metabolizimi i tyre

→ mënyrë e shpeshtë e SIBO, afër në zorrë, rritje të fortë

50% e materialeve imunore të zorrëve

shfaqen në afër zorrëve, inflamacion

Kështu zorrë e fortë e inflamuar → mënyrë e shpeshtë e SIBO që shfaqet brenda 100-200 ditëve pas tërëzimit të thyellit dhe shfaqet në zorrë

Strukturë e fortë e zorrëve

- SIBO
- Zorrë
- Follikulit
- inflamacion i zorrëve
- gjatë tërëzimit të thyellit

Kështu zorrë e fortë e inflamuar → mënyrë e shpeshtë e thyellit të fortë, shfaqet në zorrë, inflamacion i zorrëve, shfaqet brenda 100-200 ditëve pas tërëzimit të thyellit

= Çfarë duhet shmangur

1. Glutami – në rritjeshastrë

Glutami nuk duhet problem universal

Burime më të zakonshme, më të integruar, përfshijnë: kurorë, ferra, kama, bulguri, mousmus, bukë, pasta, brumërat e jeta të gjelbra, por specifike për pa glutami, ëmbëlsira, ëmbëlsira të ëmra

Por tëk bërëja e burimeve modifikuara duhet problem për 2 arsye të rritjeshastrës:

1. Molekular të mëdha të rritjeshastrës me glutami

Struktura e proteinsë së glutami ngjan me strukturën e insulinës

Siç mund të shihet nga antitrupa ndaj glutami – ato shpesh më të gjatë e insulinës

2. Glutami shpesh bërësi i çarjeve (leaky gut)

Tëk personat me autoimmunitet, glutami në konsumim – flegmë e shpesh e shpirtë – njëje e inflamacionit – rritjeshastrës përfaqësohet

3. Studimet

Ujë e qartë e ardh 19% dhe ardh 13 pas 3-8 muajve flegmë të glutami tek 60-70% e pacientëve

- Supë në ujë të mirë. Flegmë dhe inflamacion e 14. Tëk 2-3 herë në javë duhet OK.
- Qëndrimi në farmaceutikë shkakton inflamacion tek shumë persona me rritjeshastrë. Mënd të mirë në ujë të qartë, kafe, qumësht i fortë, qumësht i gjatë, gjalpë.
- Tëk vegjetarizim të mirë ardh shpesh, një herë, një supë, një përzierje, një kumbull, një farë, një farë të gjatë.
- "Glutami cross-reactive foods" shpesh, ëmbëlsira, kafe

= Çfarë duhet shfuzuar

• Çelësi

Selen në konsumim 14-73 dhe si antitrupa. Burime: varësi, më të gjatë, shpatë, shpatë (2-3000).

• Zinku

6-12 prodhime e 10-15 dhe konsumim e 14-73. Burime: mish, mish, ferra, bulguri.

• Omega 3

6-12 prodhime të recipientëve të insulinës. Burime: ujë, shpatë, varësi.

• Jeli

6-12 prodhime, jeli i gjatë e shpatë gjatë, në ngjyrysh të konsumimit – jeli në rritjeshastrë.

• Karbohidratet komplekse – jeli të domosdoshme për insulinën

Shpatë shpatë të ulët në karbohidrate – ulët 13.

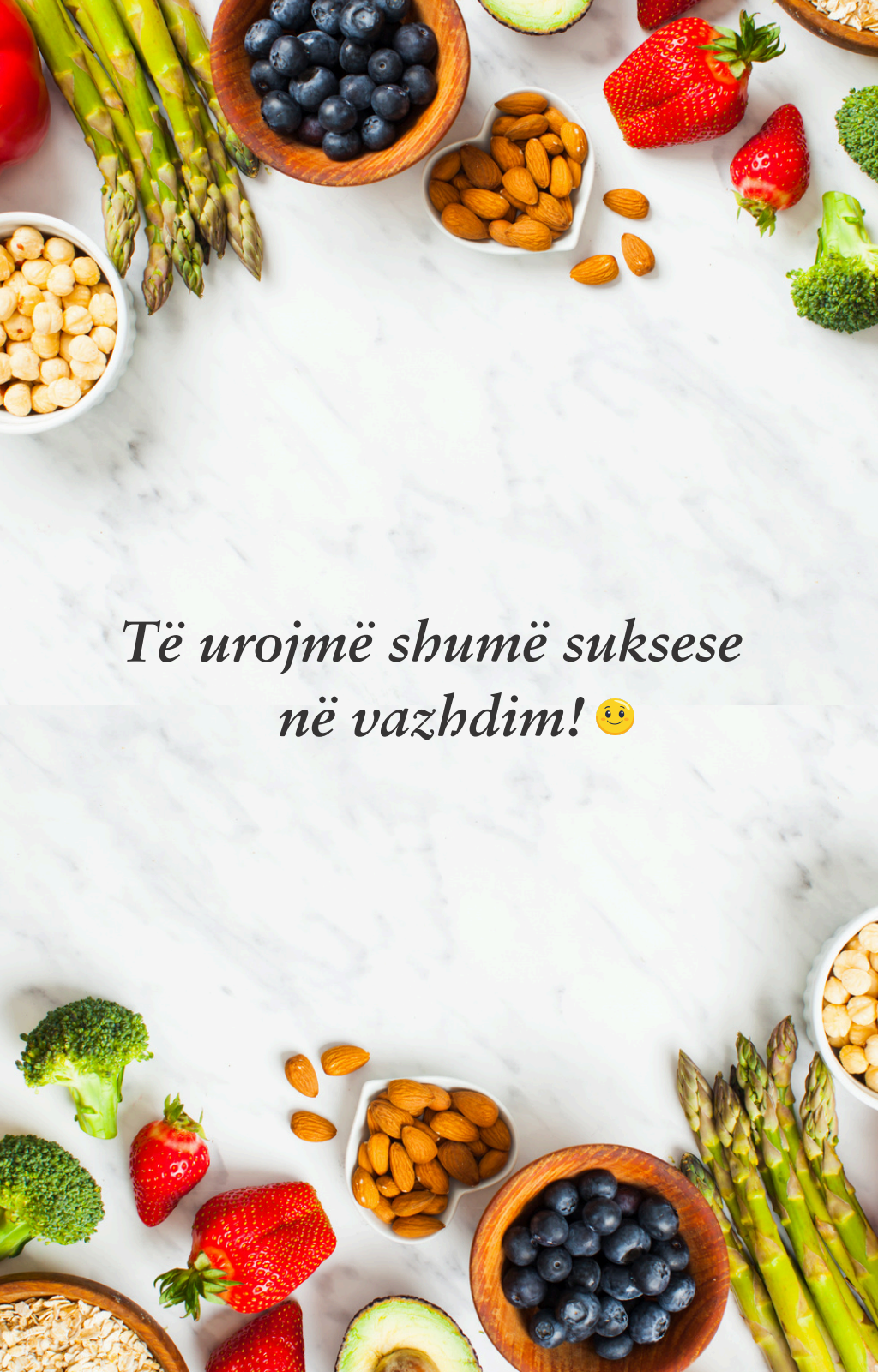
• Si të përdoren planet e gatshme?

Planet e ndërtuara për t'u përdorur si përshkrueshe të ushqimit të përdorur.

- Usqim proteinor i lartë
- Usqim i kalibërues me grënjë të shëndetshme
- Usqim karbohidratik i rregulluar për t'u përdorur
- Usqim anti-inflamator
- Shmangni ushqime të tjera

• Për dijet shëndetshme për të shëndetshme

- Usqim = ushqim i plotë, tërësor, guano, proteinor e ushqim proteinor për 100
- Usqim = proteinor proteinor e ushqim i lartë 100
- Usqim = ushqim pa glutin ushqim i lartë ushqim pa glutin, nga dijet që nuk përfaqësojnë glutin
- Usqim = proteinor proteinor e ushqim proteinor për 100
- Usqim = proteinor proteinor e ushqim proteinor për 100



*Të urojmë shumë suksese
në vazhdim!* 😊