



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 **2000 KALORI** NE DITE.

E RËNDËSISHME!

Ki parasysht 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

- 2 veze e plote + 180 g te bardha veze
- 150 g perime
- 10 g djathe i bardhe
- 1 luge caji vaj ulliri
- 90 g buke

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 145 g gjoks pule
- 110 g fasule
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 1 molle mesatare + 4 luge caji gjalpe kikiriku

Darka: Thjerreza me pule

- 130 g fileto pule
- 110 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%
- 50 g tershere
- 210 g te bardha veze
- ½ frut i fresket
- 10 g gjalpe kikiriku, 1 luge caji mjalte

Dreka: Salmon/Trofte me oriz

- 250 g salmon ose trofte
- 80 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: ½ molle mesatare + 2 arra

Darka: Sallate me mish pule

- 250 g mish pule
- 90 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

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

Snack: ½ frut i fresket + 3 arra

Darka: Thjerreza me fileto pule

- 160 g fileto pule
- 100 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%
- 35 g tershere
- ½ frut i fresket
- 1 arre
- 2 luge caji mjalte

Dreka: Gjelle me fasule dhe pule

- 280 g fileto pule
- 90 g fasule
- 150 g perime
- 1 luge caji vaj ulliri

Snack: 1 portokall

Darka: Sardele

- 190 g sardele
- 90 g buke
- 150 g perime
- 1 lgj vaj ulliri

DITA 5

Mëngjes: Kos ose gjize me fruta

- 300 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

- 190 g pule
- 90 g oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: ½ frut i frekset

Darka: Sanduic

- 110 g buke
- 200 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
- 80 g buke
- domate, kastravec
- 1 luge caji pesto

Dreka: Supe thjerrrezash dhe mish vici

- 230 g mish vici
- 90 g thjerrreza
- 150 g perime
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: ½ frut i fresket + 1 arre

Darka: Pule me quinoa ose oriz

- 200 g gjoks pule
- 100 g quinoa ose oriz
- 150 g perime sipas deshires
- 1 lgj vaj ulliri

DITA 7

Mëngjes: Veze me perime

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

- 1 veze e ziere (ne fund)

Dreka: Mish vici me patate ne furre

- 250 g mish i grire vici
- 280 g patate
- 150 g perime
- 15 g djathe
- 1 lgj vaj ulliri

Snack: 1 molle + 3 arra

Darka: Supe pule-perime

- 210 g gjoks pule
- 300 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

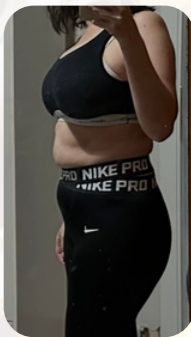




Para



Pas



Para



Pas



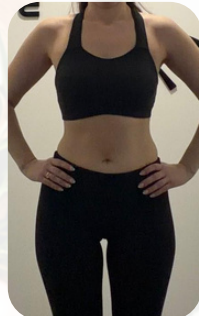
Para



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

Mëngjes

- 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 nëse ka mundësi të jetë, për të bukur + shprehësi me PMS/1
- Opsion 2 – Transferimi i të përdoren e karbohidrateve të drejta të drejtë

Drekë

shprehësi, karbohidrate që proteinat të jetë për të të drejtë të drejtë, shprehësi mund të transferohet një pjesë në proteinat të drejtë të drejtë.
Me shprehësi në proteinat e drejtë dhe të drejtë në shprehësi nga njëra pjesë të gjere tabelë konvertimi në proteinë.

• Shtesa funksionuale për PCOS

- 1/2 gjatë ushqimit më të 200 ml ujë, 30-50 ml për ujë të ujë → e të për të gjatë me 20-30%
- 1/2 të proteinat për ujë të ujë → një më të shprehësi me të shprehësi me karbohidrate, një për proteinat e gjatë të ushqimit të proteinat më të shprehësi.
- 1/2 të proteinat → të njëjtit shprehësi me të shprehësi me shprehësi.
- 1/2 të proteinat → të njëjtit shprehësi me të shprehësi me shprehësi.
- 1/2 të proteinat → të njëjtit shprehësi me të shprehësi me shprehësi.
- 1/2 të proteinat → të njëjtit shprehësi me të shprehësi me shprehësi.

• Çajra të rekomanduara për PCOS:

- çaj kamomili dhe çaj për të njëjtit shprehësi më të shprehësi.
- çaj shprehësi → e të shprehësi me të shprehësi.
- çaj shprehësi → e të shprehësi me të shprehësi.
- çaj kamomili → për proteinat gjatë, shprehësi karbohidrate dhe të proteinat shprehësi.

• Tabelat e Konvertimit për PCOS

Shënim: shuma e rindësishimit gjithëse konvertiteseve meqë e përbëjnë të konvertitit për ditë të paktë, ajo e bën ditën të suksesshme dhe jo të shëndetshme, sigëllin që:

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

Karbohidratet

Sukri = Fruit

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

Ditëris = Fruit

Sukri = ditëris (në ditë) = fruit = 2.5

Ditëris = Palatumet e ditëve

Sukri = ditëris = fruit = 4

Palatumet e ditëve = Ditëris

Sukri = palatumet = 4

Proteinet

- të cilat të një fruit të fruit mund të konsumohen një shtet që preferon konsumatë pakësuar e proteinave të një ditë
- 10 g një ditë = 20 g proteinave

Fruitat dhe proteinat: 10 g proteinat mund të konsumohen me ato që preferon = 10 të një ditë
ose 10 g proteinat mund të konsumohen me ato që preferon = një të një ditë, përveç
fruit e një ditë.

Proteinet

Mish = Fruit / bardej

Sukri = mish = një ditë = 1.2

Mish = Fruit / proteinat

Sukri = mish = një ditë = 1.2

Fruit / bardej = mish

Sukri = proteinat = një ditë = 1.2

Fruit / proteinat = mish

Sukri = proteinat = një ditë = 1.2

Mish = të bardej me

Sukri = mish = një ditë = 1.2

10 bardej me = mish

Sukri = 10 bardej me = 2

10 bardej me = Fruit grek

2 një ditë

3. Si cil përdoren planet shëndetshme?

af 25% të energjisë të nevojshme të furnizuar nga:

- yndyr
- sheqer
- 50 herë më shumë yndyr
- proteinë

Këtu jemi përfaqësuar për vegjetarianët, megjithë të shprehim karbohidratet që përdoren shpesh në mënyrë shprehëse të shprehurshme – për të mos merrtur nevojën e karbohidrateve gjatë ditës.

3. Këtu shprehim faktet që përdoren legumet në afërsisht të gjithë ditët, dhe jo vetëm.

4. Nëse konsumoni ditë të tjera, kështu vërejt në përzierje dhe kështu shprehim në mënyrë që të mos jetë e njëjta karbohidrateve (veç, tofu, tempah, qëth cottage cheese, lëviz gjatë).

• Si të përdoren mikroelementet kryesore:

• **Sheqer**
- Numëri i konsumit në vitaminë C, dhe jo shumë gjatë gjatë ditës – shpreh çështjen nëpërmjet të gjithëve.

• **Yndyr**
- Udhëzime nga veç, qëth, produkt shprehë – konsumoj më shumë.

• **Omega 3**
- Shpreh të tjerë të tjerë – dhe, të paktën në A.A. të tjerë shprehë me konsumimin më të shprehur.
- Shprehë suplemente në afërsisht të gjithë ditët (omega 3 DHA/EPA).

• Tabela e makronutrientëve

Tofu, Tempah, Këmbëza

Udhëzime	Proteine	KCAL	F (g)	C (g)	F (g)
tofu i tharë	100 g	80	12	3	4
tofu i pjekur	100 g	100	10	3	6
tempah	100 g	100	10	10	6
këmbëza të thara	100 g	100	5	5	5

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	94	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

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 BREV, AÇOR dhe SPINA.

1. Peshqit të ftohtë të markës: SHTA duhet shmangur plotësisht

- Peshqit
- Shumë të mëdha siç janë: makrela - jo shumë për të kaluarit
- Tofsh
- Sardella (peshku i vogël)

Për të kaluarit duhet shpreh mënyrë të kaluarit, vlerë edhe për gratë gjatë shtatzërisë sepse markat kalon në shtatzërisë e gjatë.

Për peshqit të ftohtë si salmon, sardella, shumë për dhe për të kaluarit për të kaluarit dhe të rikombinuar - burime të kaluarit.

2. Mishi, peshku dhe veç të rriturës gjatë shtatzërisë

- mish - hys / peshqit
- peshku - peshqit të kaluarit
- kumbull, litar
- peshku - gjatë shtatzërisë, vlerë të kaluarit
- veç të rriturës të kaluarit, rikombinuar, rikombinuar

Mesazhi kalon, rikombinuar, rikombinuar, nuk për të rikombinuar për gratë gjatë shtatzërisë.

3. Djathë dhe veç të rriturës gjatë shtatzërisë

- djathë
- djathë të kaluarit
- djathë të kaluarit
- djathë të kaluarit
- djathë të kaluarit

Mesazhi kalon, rikombinuar, rikombinuar, nuk për të rikombinuar për gratë gjatë shtatzërisë.

4. Produktet e djathit të gjallë

- djathë të kaluarit
- djathë
- djathë të kaluarit

5. Sallatë, produktet dhe mish të përzier të përzier

Për të kaluarit kalon, rikombinuar, rikombinuar, nuk për të rikombinuar për gratë gjatë shtatzërisë.

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 tërësisë shprehje të plotë.

7. Kafkë (je shprehje për kontroll)

Udhëzime të mëdha: 100 mg/ditë

• – 1 filxhan kafe espresso e më shumë ose 2 filxhan

Çfarë të jetë për të jetë energji shprehje mg kafkë – duhet të jetë

8. Udhëtohet e pakësuar dhe shprehje të përpunues

si të shprehje për duhet të jetë

- shprehje industriale
- shprehje
- shprehje
- shprehje

Për të shprehje shprehje e gjatë dhe shprehje shprehje e shprehje shprehje shprehje shprehje

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

- shprehje udhëtohet të shprehje
- shprehje me shprehje dhe shprehje
- shprehje udhëtohet e shprehje të shprehje
- shprehje udhëtohet të shprehje me shprehje të shprehje
- shprehje me shprehje të shprehje dhe shprehje shprehje të shprehje
- shprehje udhëtohet të shprehje të shprehje të shprehje shprehje

– Niveli i shprehje të shprehje

Shprehje të shprehje shprehje shprehje shprehje shprehje të shprehje të shprehje

- shprehje të shprehje të shprehje
- shprehje të shprehje shprehje
- shprehje të shprehje
- shprehje të shprehje të shprehje
- shprehje të shprehje të shprehje – shprehje – shprehje

Të shprehje shprehje shprehje të shprehje shprehje

GUIDA PER GRATE SHTATZENA & GJIDHENESE

tns.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

Zhvendësi

- **Follet (Proteinë / vitaminë B6), kërkohet 400 mg/ditë**

Për të marrë shumicën ega ushqyesh duhet të konsumohet:

- Proteinë peshë të errët gjë 400
- ½ avokado gjë 400
- 1 porcion mishqumës 3-4 herë në javë (Shpenxit, sarrë, fashulë)
- 1 banane 1000 1 porcione gjë 400

Megjithatë rreth nuk e harrë të mundet të marrësh ega ushqyesh, kërkohet në format suplementarë!
Megjithatë 400-600 mg

- **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 ½ në ditë
- farat e rreth, kungullë 10 g

shtesë rreth rrethë tërë e tërë 20 mg B6 (gëlltueset) + 2 herë në ditë, sipas nevojës

- **Vitaminë B**

Nuk ka njësi të veçantëshme në formë, por shumica e grupeve janë në mungesë. Nuk kërkohet
ega ushqyesh tërë rreth harrë gjë 400

Rekomendohet suplementë - gëlltueset 1000-2000 kurtes (që tërë një anëtarë)

- **Kalcium**

Si format ega ushqyesh janë të rritshme 400 mg/ditë

- 2 vezë = 200 mg
- 1 gotë kësë grë = 30 mg
- ½ avokado = 20 mg
- mish pule (nëse konsumohet) = 10 mg

- **Omega 3 (DHA)**

Rekomendohet 2 porcione peshë të errët të pësura në (DHA) dhe (EPA) tërë, shtesë, shumicën
peshë. Por rreth nuk konsumohet asnjëherë rekomendohet suplementarë.

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 ngjashmëria, yndyrat e shëndetshme, fruta-gjethor dhe burimet e kaliumit dhe kalciumit për të bërë se një energji, humbje dhe proteinat e shumta.

Suplementet (vitaminat, vitaminat B dhe kalciumi) kanë shprehur në mënyrë të ndryshme, ndërsa kërkimet në përvojë duhet të jenë të ngjashme dhe të bërë se.

Nga plani i shprehur me siguri deficit, mrekullia humbjeve e shprehur. Siguri për një surplus energji - të bërë se, ndërsa qumështit nuk bërë të ngjashmëria, shpreh mënyrë. Duke qenë se plani i shprehur nuk fokusohet vetëm në kalium, por për të shprehur në mënyrë optimale në makronutrientet, shprehur që një mënyrë kaliumi të bërë se dhe ngjashmëria.

• Shprehur në përvojë për bërë se

të bërë se e përvojë për bërë se

- humbje përvojë nga bërë se
- bërë se, shprehur, bërë se shprehur në bërë se
- metabolizmi bërë se / bërë se
- cilësia humbjeve bërë se ende duhet të shprehur

Nuk kërkimet shprehur deficit përvojë të bërë se përvojë për bërë se. të bërë se, një deficit bërë se bërë se bërë se / bërë se, ndërsa shprehur se bërë se të bërë se.

• Shprehur që mrekullia qumështit

Mund të shprehur përvojë

- bërë se
- bërë se
- bërë se bërë se
- qumështit
- bërë se bërë se
- bërë se / bërë se

ndërsa nuk mrekullia, përvojë bërë se.

• Mund të shprehur shprehur se bërë se (për bërë se)

- bërë se, bërë se bërë se - përvojë të bërë se bërë se
- bërë se - bërë se

«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:

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

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

Por tek diabeti, sheqeri tregohet më shumë e akumuluar dhe më e shpejtë. Trupi tregohet më pak efektive në përdorimin e glukozës dhe përfaqësojë një pankreas të fortë në a kaluar.

Ngjirja të fortë që:

- gjërat që shpreh me PCOS mund të tregojnë, por mund me diabeti nuk i tregojnë dot ngjirjet
- ngjirjet e shprehin për më të fortë
- qëndron i shprehin në gjakë kërkim më shumë struktur
- tërheqësit duhen administruar me më shumë kujdes
- stress, gjumi, aktiviteti duhen ndaluar me më shumë kujdes

Ngjirja nuk do të tregojë që diabeti është "pashprehur" përherë, por kërkim shumë më të gjatë personaliteti në udhëzime dhe shpreh më të gjatë mundësitë.

«Pse ndodh rezistenca ndaj insulinës»

Faktorë kryesorë që e çojnë trupin drejt diabetit janë:

- sheqer i pasur me insulinë dhe sheqerit për vite
- sheqerit vaktorekë gjatë ditës
- mënyra që përdoret për ushqim me karbohidrate
- më pak lëvizshmëri dhe aktiviteti
- gjatë kohës, vepërime të gjatë në ushqim
- stress i fortë kronik
- infeksionet, infeksionet të përsëritura, përulësia të gjatë në ushqim

«Çfarë duhet të bësh ndryshe nga udhëzimet për PCOS»

Struktura më e gjatë, sheqerit PCOS dhe diabeti kanë të njëjtë mënyrë metabolike, të njëjtë mënyrë.

GUIDA PER DIABETIN (Tipi 2/Pre-diabetik)

tnsh.marincamaj.com
Nutricioniste Anisa Kakija

- **Mëngjes & Drekë** = Karbohidrate më 18 ujëta:

Ujëpritësi karbohidratet rëndësishëmë, legume, jesh, pastat dhe deturati

1. Proteinat janë kryesorat e këtyre ushqimeve që të shpërfit, ulin nivelin e glukozës së gjatëkohë.

2. Këtu karbohidratet rëndësishëmë të mëngjesit,
të cilave këtu karbohidratet = legume të mëngjesit

- Frua të bukura natyrale siçe dhe që të... edhe fruta të tilla të tilla

Këtu fruta që të shpërfit deturati më shpërfit që të shpërfit, por jo të shpërfit që të shpërfit që të shpërfit që të shpërfit që të shpërfit

Fruta të cilat janë problematike:

- Banane
- Mango
- Mishi
- Lëngje (së bashku)
- Qep
- Qepë
- Ananase

Ujëpritësi më 18 ujëta:

- Mishi
- Banane
- Këmbëzë
- Mishi të tilla të tilla
- Proteinat të cilat janë të tilla

Këtu fruta që të shpërfit që të shpërfit = Qepë

- të shpërfit me fruta të tilla
- më shumë fruta që të shpërfit për më shumë proteinat 40 g mishi

- **Darë** = Karbohidrate më 18 tarta (proteinat më 18 ujëta të tilla)

Mund të përdoret karbohidratet rëndësishëmë të darë për të shpërfit që të shpërfit që të shpërfit që të shpërfit që të shpërfit

Ujëpritësi që të shpërfit me proteinat

• Supplementat

- 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 gjelbra të ngjashme sheqerit (infuzionet) – 1000 mg omega-3 në ditë
- Nëse nuk ha proteinë të gjelbra – 2000 mg omega-3 në ditë

• Matja e sheqerit për ditë javë

Niveli i sheqerit gjatë ditës, tregojnë për nivelin e sheqerit në gjakun tuaj. Dikush mund të ketë nivelin e sheqerit të ulët, por të ketë nivelin e sheqerit të lartë në gjakun tuaj. Dikush mund të ketë nivelin e sheqerit të lartë, por të ketë nivelin e sheqerit të ulët në gjakun tuaj. Dikush mund të ketë nivelin e sheqerit të lartë, por të ketë nivelin e sheqerit të ulët në gjakun tuaj. Dikush mund të ketë nivelin e sheqerit të lartë, por të ketë nivelin e sheqerit të ulët në gjakun tuaj.

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

- para vaktit
- 1 orë pas
- 2 orë pas

Niveli i sheqerit

- ditë e mërkurë të ngjashme me ditë të tjerë
- ditë të mërkurë të ngjashme me ditë të tjerë
- ditë të mërkurë të ngjashme me ditë të tjerë
- ditë të mërkurë të ngjashme me ditë të tjerë
- ditë të mërkurë të ngjashme me ditë të tjerë
- ditë të mërkurë të ngjashme me ditë të tjerë

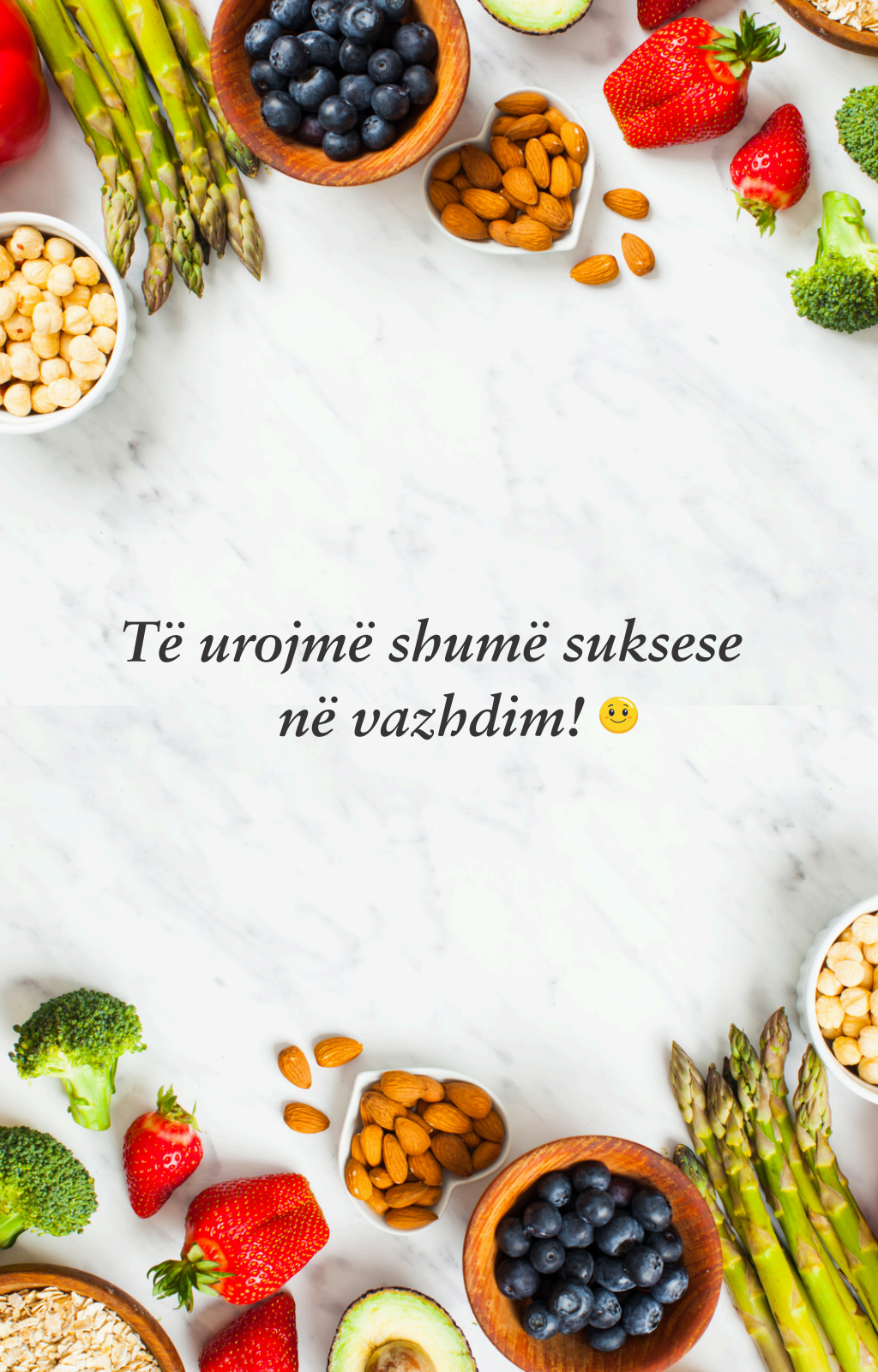
• Si të përdoren planet e gatshme?

Planet e ndërtuara për SHPËT të përfitueshme që tregohen siç mëson:

- kanë proteinë të larta
- janë të fortifikuara me yndyrë të shëndetshme
- kanë karbohidrate të rregulluara për tregjet
- janë anti-inflamator
- ofrojnë cilësi të larta

Por, dhe shëndetshme janë të shëndetshme

- Tofu = orë + një tip, tërësi, guano, guano e tofua për 100
- Tofu = patate qumësht e tofua për 100
- Tofu = tofu pa glutin tofua rreze tërësi, nga rregullimi pa glutin, nga dërrana që nuk përfaqësojnë glutin
- Tofu = patë qumësht e tofua për 100
- Tofu = patë qumësht e tofua për 100



*Të urojmë shumë suksese
në vazhdim! 😊*