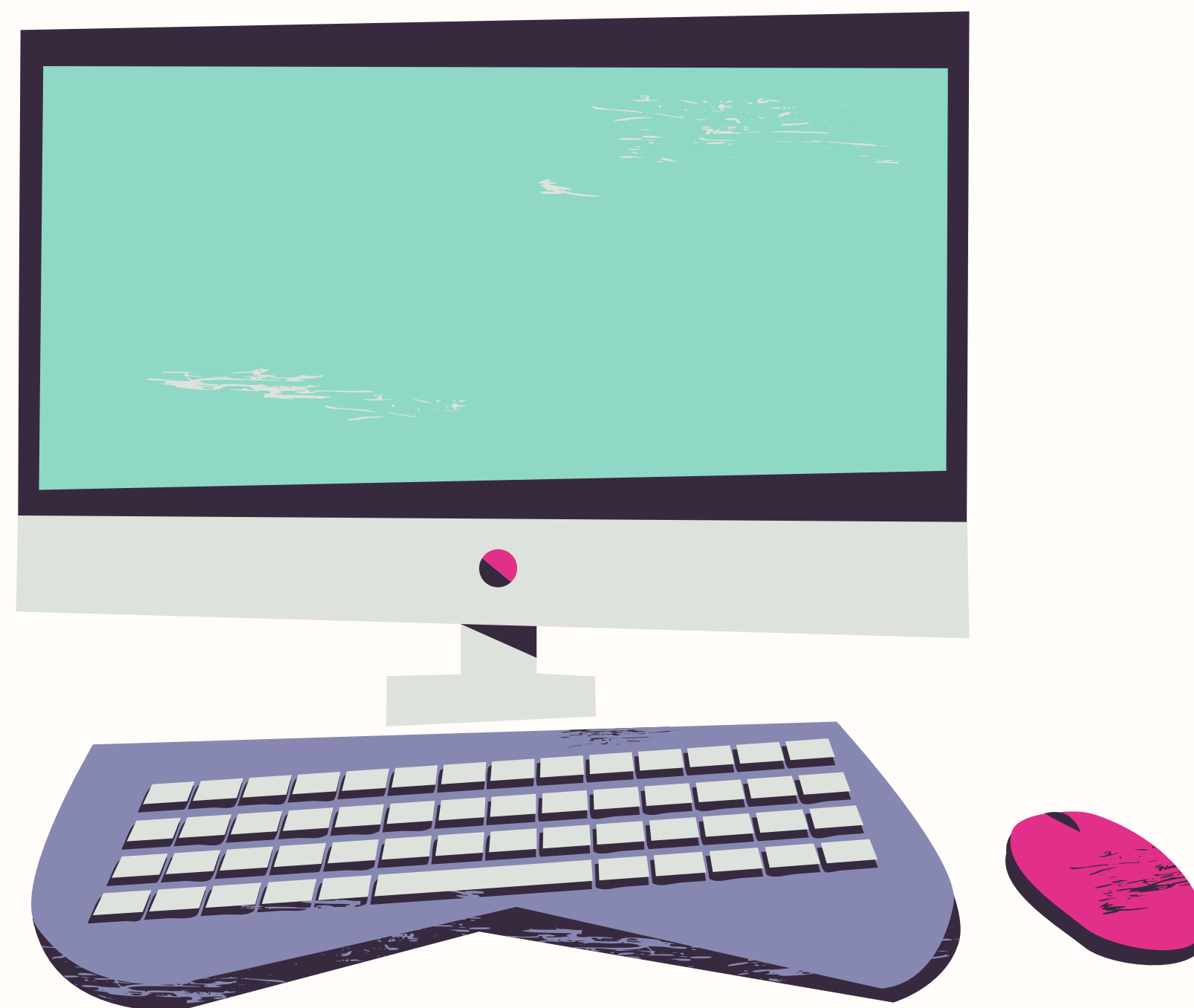




NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Portal Diety NFZ

Instrukcja logowania i pobierania diet





Przejdź na stronę
Diety NFZ

<https://diety.nfz.gov.pl>



NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia **AKADEMIA NFZ**

MOJA DIETA PLANY ŻYWIENIOWE MATERIAŁY AKTUALNOŚCI

Posiłki Lista zakupów Nie jesteś zalogowany(a) (Zaloguj się)

JEDZ ZDROWO, ŻYJ ZDROWO!

TYLKO TRZY KROKI, ABY SKORZYSTAĆ Z DIET OPRACOWANYCH PRZEZ SPECJALISTÓW:

- ZAREJESTRUJ SIĘ**
Wystarczy podać adres e-mail i ustalić hasło
- WPISZ DANE**
Dzięki nim sprawdzisz wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne
- WYBIERZ DIETĘ**
Personalizacja pod względem kaloryczności, a także dolegliwości chorobowych

WYBIERZ DARMOWE PLANY ŻYWIENIOWE DASH SKORZYSTAJ Z LISTY ZAKUPÓW

Zaloguj się, wprowadź e-mail i hasło.

Nazwa użytkownika

Hasło

Zapamiętaj login

Zaloguj się

Czy jesteś w tym serwisie po raz pierwszy?

Załącz konto aby otrzymać dostęp do serwisu, w tym m.in. jadłospisu na 28 dni, możliwości wymiany posiłków, listy zakupów – stwórz konto teraz!

Zarejestruj

Odzyskaj hasło



Dane użyte do rejestracji i logowania będą wykorzystywane tylko i wyłącznie do spersonalizowania diety. Nie będą one w żaden sposób udostępniane osobom trzecim.

Wypróbuj PLAN żywieniowy

Jeśli jesteś w tym serwisie po raz pierwszy – zarejestruj się!

W tym celu podaj swój adres e-mail oraz utwórz hasło.






MOJA DIETA
PLANY ŻYWIENIOWE
MATERIAŁY
AKTUALNOŚCI

Posiłki
Lista zakupów
Nie jesteś zalogowany(a) (Zaloguj się)

JEDZ ZDROWO, ŻYJ ZDROWO!

TYLKO TRZY KROKI, ABY SKORZYSTAĆ Z DIET OPRACOWANYCH PRZEZ SPECJALISTÓW:



**WYBIERZ DARMOWE PLANY ŻYWIENIOWE DASH
SKORZYSTAJ Z LISTY ZAKUPÓW**

Zaloguj się, wprowadź e-mail i hasło.

 Zapamiętaj login

Zaloguj się

Czy jesteś w tym serwisie po raz pierwszy?

Założ konto aby otrzymać dostęp do serwisu, w tym m.in. jadłospisu na 28 dni, możliwości wymiany posiłków, listy zakupów – stwórz konto teraz!

Zarejestruj

Odzyskaj hasło

Dane użyte do rejestracji i logowania będą wykorzystywane tylko i wyłącznie do spersonalizowania diety. Nie będą one w żaden sposób udostępniane osobom trzecim.

Wypróbuj PLAN żywieniowy

Następnie należy uzupełnić podstawowe informacje tj. wiek, wzrost, waga, płeć czy wskaźnik aktywności fizycznej.

Na tej podstawie wyliczone zostanie BMI oraz zapotrzebowanie kaloryczne.



The screenshot shows the website interface for calculating BMI and energy requirements. At the top, there are logos for NFZ (Narodowy Fundusz Zdrowia) and Akademia NFZ, along with navigation links: MOJA DIETA, PLANY ŻYWIENIOWE, MATERIAŁY, and AKTUALNOŚĆ. Below the navigation, there are links for Posiłki and Lista zakupów, and user options [Mój profil] and [Wyloguj].

The main content area features a heading: "Sprawdź swój wskaźnik BMI, zapotrzebowanie energetyczne i przejdź do wyboru planu żywieniowego".

The form includes the following fields:

- Twoja płeć: Radio buttons for female (selected) and male. An orange arrow points to the female icon.
- Twoja waga: Input field with "kg" unit.
- Twój wzrost: Input field with "cm" unit.
- Twój wiek: Input field with "lat" unit.
- Aktywność (PAL): Dropdown menu with "pacjent leżący w łóżku" selected.

Below the form is a yellow button: "Sprawdź i wybierz PLAN żywieniowy". An orange arrow points from this button towards the bottom right.

On the right side, there is explanatory text:

- Wskaźnik BMI** to wskaźnik masy ciała (ang. Body Mass Index). Jest to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach.
- Klasyfikacja** (zakres wartości) wskaźnika BMI została opracowana wyłącznie dla dorosłych i nie może być stosowana u dzieci.
- Podstawowa Przemiana Materii (PPM)** to najmniejsza ilość kalorii, którą możemy dostarczyć do naszego organizmu, by żyć i zapewnić sobie funkcjonowanie podstawowych funkcji życiowych. Nie powinno się w żadnym wypadku schodzić poniżej tej wartości, ponieważ w tym momencie zagrażamy swojemu zdrowiu.
- Całkowita Przemiana Materii (CPM)** to podstawowa przemiana materii oraz ilość energii, która jest potrzebna przy danym trybie życia do prawidłowego funkcjonowania (czyli na przykład osoby, które ważą tyle samo, mają taki sam wiek i wzrost a nawet PPM, mogą mieć różne CPM w zależności od aktywności fizycznej).

Po uzupełnieniu danych kliknij przycisk generujący plany żywieniowe



Wybierz odpowiedni plan żywieniowy i kliknij **Zatwierdź**.



NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

AKADEMIA NFZ

MOJA DIETA PLANY ŻYWIENIOWE MATERIAŁY AKTUALNOŚCI

Posiłki Lista zakupów [Mój profil] [Wyloguj]

Aktywność (PAL) aktywność fizyczna niska

BMI

PPM kcal

CPM kcal

Zmień parametry

Twoje BMI jest w normie.

Całkowita Przemiana Materii (CPM)

Najmniejsza ilość kalorii, którą musisz dostarczyć do swojego organizmu by żyć to **1425 kcal**.

Ilość energii, która jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania przy twoim trybie życia to **1995 kcal**.

Wybierz PLAN:

CLASSIC 1500 kcal	CLASSIC 1800 kcal	CLASSIC 2000 kcal	CLASSIC 2500 kcal	CLASSIC 3000 kcal
SENIOR 1500 kcal	SENIOR 1800 kcal			
CLASSIC-II 1500 kcal	CLASSIC-II 1800 kcal	CLASSIC-II 2000 kcal	CLASSIC-II 2500 kcal	CLASSIC-II 3000 kcal
CUKRZYCA 1500 kcal	CUKRZYCA 1800 kcal			
HASHIMOTO 1500 kcal	HASHIMOTO 1800 kcal	HASHIMOTO 2000 kcal	HASHIMOTO 2500 kcal	
NADCIŚNIENIE 1500 kcal	NADCIŚNIENIE 1800 kcal			
WEGE 1500 kcal	WEGE 1800 kcal	WEGE 2500 kcal	WEGE 3000 kcal	
ZAPARCIA 1500 kcal	ZAPARCIA 1800 kcal	ZAPARCIA 2000 kcal	ZAPARCIA 2500 kcal	
NADWAGA-OTYŁOŚĆ 1500 kcal	NADWAGA-OTYŁOŚĆ 1800 kcal	NADWAGA-OTYŁOŚĆ 2000 kcal	NADWAGA-OTYŁOŚĆ 2500 kcal	

RODZINNY – DLA CO NAJMNIEJ 2 OSÓB

Zatwierdź

Korzystaj z przykładowych planów żywieniowych na **28 dni**, które umożliwią kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.



NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

AKADEMIA NFZ

MOJA DIETA PLANY ŻYWIENIOWE MATERIAŁY AKTUALNOŚCI

Posiłki Lista zakupów [Mój profil] [Wyloguj]

Posiłki

od 24 marca do 24 marca

24.03 25.03 26.03 27.03 28.03 29.03 30.03
 31.03 01.04 02.04 03.04 04.04 05.04 06.04
 07.04 08.04 09.04 10.04 11.04 12.04 13.04
 14.04 15.04 16.04 17.04 18.04 19.04 20.04

Odśwież listę

Środa (1490 kcal)

420 kcal Śniadanie **B 16 g T 13 g W 63 g** 20 min.

Owsianka z brzoskwinią i sezamem (1500S)

Sezam, nasiona	1 łyżka, 10 g	 <p>Płatki owsiane ugotować na mleku. Pod koniec gotowania wrzucić drobno pokrojoną brzoskwinie, dodać miód i mieszać z płatkami. Całość posypać wiórkami kokosowymi i sezamem.</p>
Brzoskwinia	1 sztuka, 85 g	
Miód pszczeli	1 płaska łyżka, 10 g	
Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka, 200 ml	
Płatki owsiane, suche	5 łyżki, 50 g	

Wymień

165 kcal Śniadanie II **B 13 g T 11 g W 5 g** 30 min.

Sałatka ze szpinakiem, kurczakiem i awokado (1500S)

Orzechy włoskie	2 sztuki, 8 g	 <p>Starannie wypłukać liście szpinaku, zanurzyć na chwilę we wrzącej wodzie. Szpinak umieścić w salaterce. Dodać kurczaka ugotowanego na parze pokrojonego w paseczki lub kostkę, pokrojone w dość duże kawałki awokado i posiekane drobno orzechy.</p>
Awokado	1/4 sztuki, 35 g	
Kurczak, pierś bez skóry	1/4 sztuki, 50 g	
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka, 5 ml	
Szpinak, świeży	1 garść, 25 g	
Zioła prowansalskie	1 szczypta, 1 g	

**Obserwuj nasz profil na Facebook
i bądź na bieżąco z naszymi działaniami
odnośnie profilaktyki i promocji zdrowia !**



Profilaktyka w praktyce I Łódzkie

<https://www.facebook.com/Profilaktyka-w-praktyce-I-%C5%81%C3%B3dzkie-101850358536151/>