Narodowy Fundusz Zdrowia zaprasza do korzystania z darmowego portalu żywieniowego Diety NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia zaprasza do korzystania z darmowego portalu żywieniowego Diety NFZ www.diety.nfz.gov.pl

W portalu można znaleźć:

- 10 planów żywieniowych opartych na diecie DASH, np.: Hashimoto, cukrzyca, senior, czy nadwaga i otyłość

- możliwość indywidualnego doboru planu żywieniowego do preferencji użytkownika

- plan żywieniowy dla rodziny

- ponad 7500 przepisów w różnych kalorycznościach, opracowanych przez dietetyków

- filmy kulinarne z przygotowania przepisów np. na dania Superfood

- artykuły na temat zdrowego odżywiania

- quizy o zdrowych nawykach

- e-booki z przepisami.

DIETY NFZ

Ministerstwo Zdrowia

Plany żywieniowe Porady Zdrowe nawyki E-booki Quizy Filmy Zaloguj

Rodzinny plan żywieniowy

Wygeneruj plan żywieniowy dla całej swojej rodziny! Rodzinny plan to możliwość gotowania wspólnych, zdrowych posiłków i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

Czytaj więcej



Kalkulator BMI

Wpisz dane do kalkulatora i wylicz swoje BMI. Wynik określi jakie zapotrzebowanie energetyczne ma Twój organizm. Pozwoli też oszacować zagrożenie chorobami związanymi z nadwagą i otyłością.

Płeć	Wiek	Wzrost (cm)	Masa ciała (kg)	Aktywność (PAL)
- wybierz płe	Podaj wiek	Podaj wzrost	Podaj wagę	- wybierz a

Oblicz BMI

Wybierz plan żywieniowy

- Classic
- Nadwaga i otyłość
- Wege + ryby
- Cukrzyca
- Hashimoto
- Depresja
- Zaparcia
- Nadciśnienie
- Senior
- Rodzina

DIETY NFZ

Ministerstwo Zdrowia

Plany żywieniowe Porady Zdrowe nawyki E-booki Quizy Filmy Zaloguj

Rodzinny plan żywieniowy

Wygeneruj plan żywieniowy dla całej swojej rodziny! Rodzinny plan to możliwość gotowania wspólnych, zdrowych posiłków i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

Czytaj więcej



Kalkulator BMI

Wpisz dane do kalkulatora i wylicz swoje BMI. Wynik określi jakie zapotrzebowanie energetyczne ma Twój organizm. Pozwoli też oszacować zagrożenie chorobami związanymi z nadwagą i otyłością.

Płeć	Wiek	Wzrost (cm)	Masa ciała (kg)	Aktywność (PAL)
- wybierz płe	Podaj wiek	Podaj wzrost	Podaj wagę	- wybierz a

Oblicz BMI

Wybierz plan żywieniowy

Classic

Nadwaga i otyłość

Wege + ryby

Cukrzyca

Hashimoto

Depresja

Zaparcia

Nadciśnienie

Senior

Rodzina