



## 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](http://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.



## 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

- wybierz płeć

Wiek

Podaj wiek

Wzrost (cm)

Podaj wzrost

Masa ciała (kg)

Podaj wagę

Aktywność (PAL) ⓘ

- wybierz a

Oblicz BMI

## Wybierz plan żywieniowy ⓘ



Classic



Nadwaga i otyłość



Wege + ryby



Cukrzyca



Hashimoto



Depresja



Zaparcia



Nadciśnienie



Senior



Rodzina



## 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

- wybierz płeć

Wiek

Podaj wiek

Wzrost (cm)

Podaj wzrost

Masa ciała (kg)

Podaj wagę

Aktywność (PAL) ⓘ

- wybierz a

Oblicz BMI

## Wybierz plan żywieniowy ⓘ



Classic



Nadwaga i otyłość



Wege + ryby



Cukrzyca



Hashimoto



Depresja



Zaparcia



Nadciśnienie



Senior



Rodzina