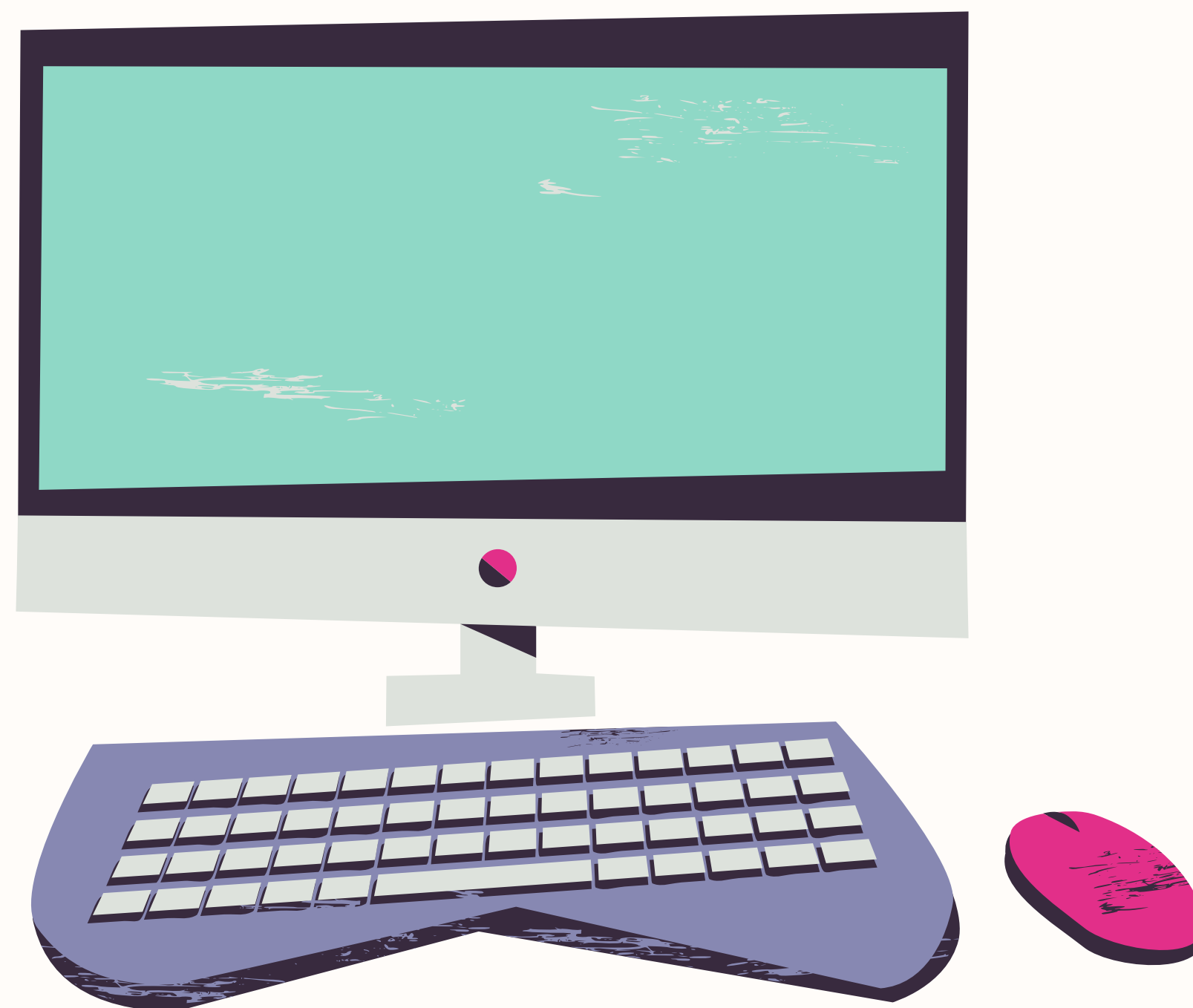




NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Portal Diety NFZ

Instrukcja logowania i pobierania diet





Przejdź na stronę
Diety NFZ

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





[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:



1
ZAREJESTRUJ SIĘ
Wystarczy podać adres e-mail i ustalić hasło



2
WPISZ DANE
Dzięki nim sprawdzisz wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne



3
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.

☐ 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:



1
ZAREJESTRUJ SIĘ
Wystarczy podać adres e-mail
i ustalić hasło



2
WPISZ DANE
Dzięki nim sprawdzisz
wskaźnik BMI i zapotrzebowanie
energetyczne



3
WYBIERZ DIETĘ
Personalizacja pod względem
kaloryczności, a także dolegliwości
chorobowych

WYBIERZ DARMOWE PLANY ŻYWIENIOWE
DAŚH
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



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

Na tej podstawie wyliczone zostanie BMI oraz zapotrzebowanie kaloryczne.

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

QAKADEMIA NFZ

MOJA DIETA PLANY ŻYWIENIOWE MATERIAŁY AKTUALNOŚĆ

Posiłki Lista zakupów

[Mój profil] [Wyloguj]

Sprawdź swój wskaźnik BMI, zapotrzebowanie energetyczne i przejdź do wyboru planu żywieniowego

Twoja płeć   ←

Twoja waga kg

Twój wzrost cm

Twój wiek lat

Aktywność (PAL)

Sprawdź i wybierz PLAN żywieniowy

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.





[MOJA DIETA](#)[PLANY ŻYWIENIOWE](#)[MATERIAŁY](#)[AKTUALNOŚCI](#)

[Posiłki](#)[Lista zakupów](#)

[\[Mój profil\]](#)[\[Wyloguj\]](#)

Posiłki

od

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

do

24 marca

[Odśwież listę](#)

Środa (1490 kcal)

420 kcal

Śniadanie

B 16 g T 13 g W 63 g

20 min.

Owsianka z brzoskwinia i sezamem (1500S)

Sezam, nasiona

Brzoskwinia

Miód pszczeli

Mleko 2% tłuszczu

Płatki owsiane, suche

1 łyżka, 10 g

1 sztuka, 85 g

1 płaska łyżka, 10 g

1 szklanka, 200 ml

5 łyżki, 50 g



Płatki owsiane ugotować na mleku. Pod koniec gotowania wrzucić drobno pokrojoną brzoskwinie, dodać miód i mieszać z płatkami. Całość posypać wiórkami kokosowymi i sezamem.

[Wymień](#)

165 kcal

Śniadanie II

B 13 g T 11 g W 5 g

30 min.

Salatka ze szpinakiem, kurczakiem i awokado (1500S)

Orzechy włoskie

Awokado

Kurczak, pierś bez skóry

Oliwa z oliwek

Szpinak, świeży

Zioła prowansalskie

2 sztuki, 8 g

1/4 sztuki, 35 g

1/4 sztuki, 50 g

1 łyżeczka, 5 ml

1 garść, 25 g

1 szczypta, 1 g



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.

**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/](https://www.facebook.com/Profilaktyka-w-praktyce-I-%C5%81%C3%B3dzkie-101850358536151/)