

Portal żywieniowy Diety NFZ



Ministerstwo
Zdrowia

Plany żywieniowe Porady Zdrowe nawyki E-booki Quizy Filmy

Zaloguj

Diety NFZ

Portal Diety NFZ powstał w celu promowania zdrowego odżywiania, które jest kluczowe dla zachowania zdrowia i w leczeniu chorób przewlekłych. Załóż konto, żeby skorzystać ze wszystkich możliwości portalu.

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

Podaj wiek

Wzrost (cm)

Podaj wzrost

Masa ciała (kg)

Podaj wagę

Aktywność (PAL) ⓘ

- wybierz aktywność

Oblicz BMI

Szanowni Państwo,

Narodowy Fundusz Zdrowia już od ponad 3 lat udostępnia bezpłatnie portal żywieniowy [Diety NFZ](https://www.diety.nfz.gov.pl).

Nadszedł czas na zmiany!

Zmieniliśmy wygląd strony oraz wprowadziliśmy nowe funkcjonalności. To jednak nie wszystko!

Dzięki wprowadzonym zmianom korzystanie z portalu NFZ jest teraz jeszcze łatwiejsze.

Poza odnowioną szatą graficzną portal www.diety.nfz.gov.pl zyskał nowe treści.

W portalu znaleźć można:

- 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.

Zapraszamy po zdrowe inspiracje na portal [Diety NFZ](#).

Zobacz nową odsłonę serwisu i przekonaj się, że zdrowe odżywianie jest proste i smaczne.

Korzysta już z niego ponad pół miliona użytkowników, skorzystaj i Ty.