

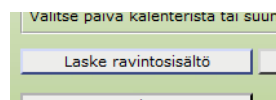
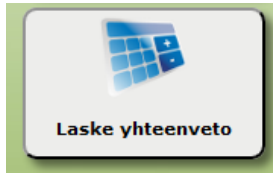


Nutri-Flow® ravintotulkki

OHJE ANALYYSIN JA RAVINTOSISÄLLÖN
LASKENTAAN

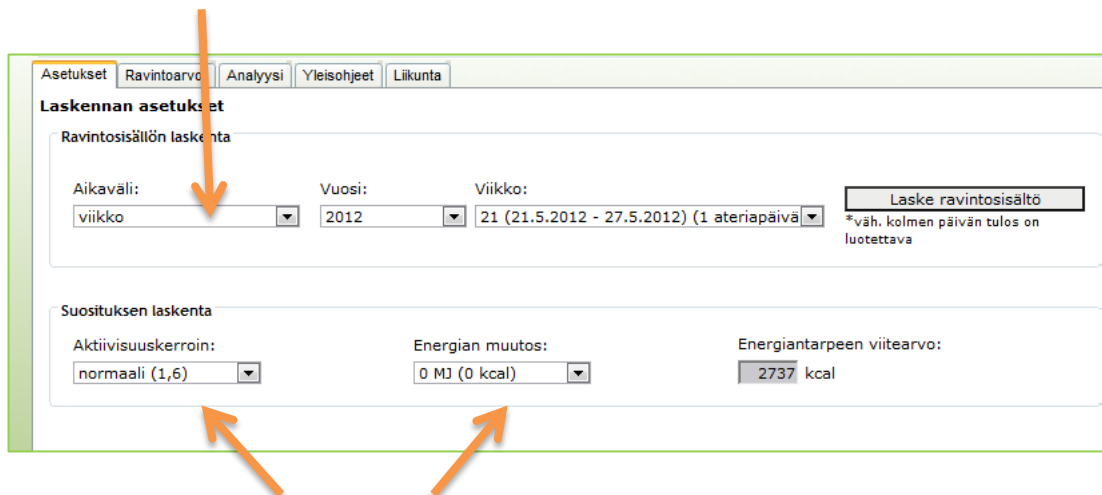
Ravintosisällön laskenta ja analyysi

Ravintosisällön laskentaan pääsee klikkaamalla päävalikon ”Laske yhteenveto” –kuvaketta tai ateriapäiväkirjan ”Laske ravintosisältö”-painiketta. Huom. Ateriapäiväkirjasta siirryttäessä, täytyy olla yksi ateriapäivä avattuna ennen painikkeen klikkaamista.



Analyysin asetukset

Valitse haluttu **aikaväli**. Huomaathan tarkistaa, että aikaväli on oikein.



Analyysiä varten voidaan tarkistaa ja tarvittaessa muuttaa henkilötiedoissa määritelty **aktiivisuuskertoimen** ja **energian muutos**.

Näin valitset aktiivisuuskertoimen:

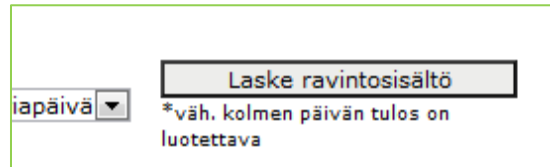
- **Ei aktiivisuutta (1,1):** Ei liikuntaa yhtään, esim. vuodepotilas
- **Hyvin kevyt (1,4):** kevyt työ, ei liikuntaa vapaa-aikana
- **Normaali (1,6):** kevyt työ, jonkin verran (vähän) liikuntaa vapaa-aikana
- **Kohtalainen (1,8):** kevyt työ ja säännöllisesti liikuntaa vapaa-aikana (esim. päivittäin tunti reipasta kävelyä) tai keskiraskas työ
- **Kova (2,0):** päivittäinen kova liikunta tai fyysisesti raskas työ
- **Erittäin kova (2,2):** kilpaurheilija

Energian muutos:

Muuta omaa suositusta ylös- tai alaspäin, jos haluat laihtua tai saada lisää painoa.

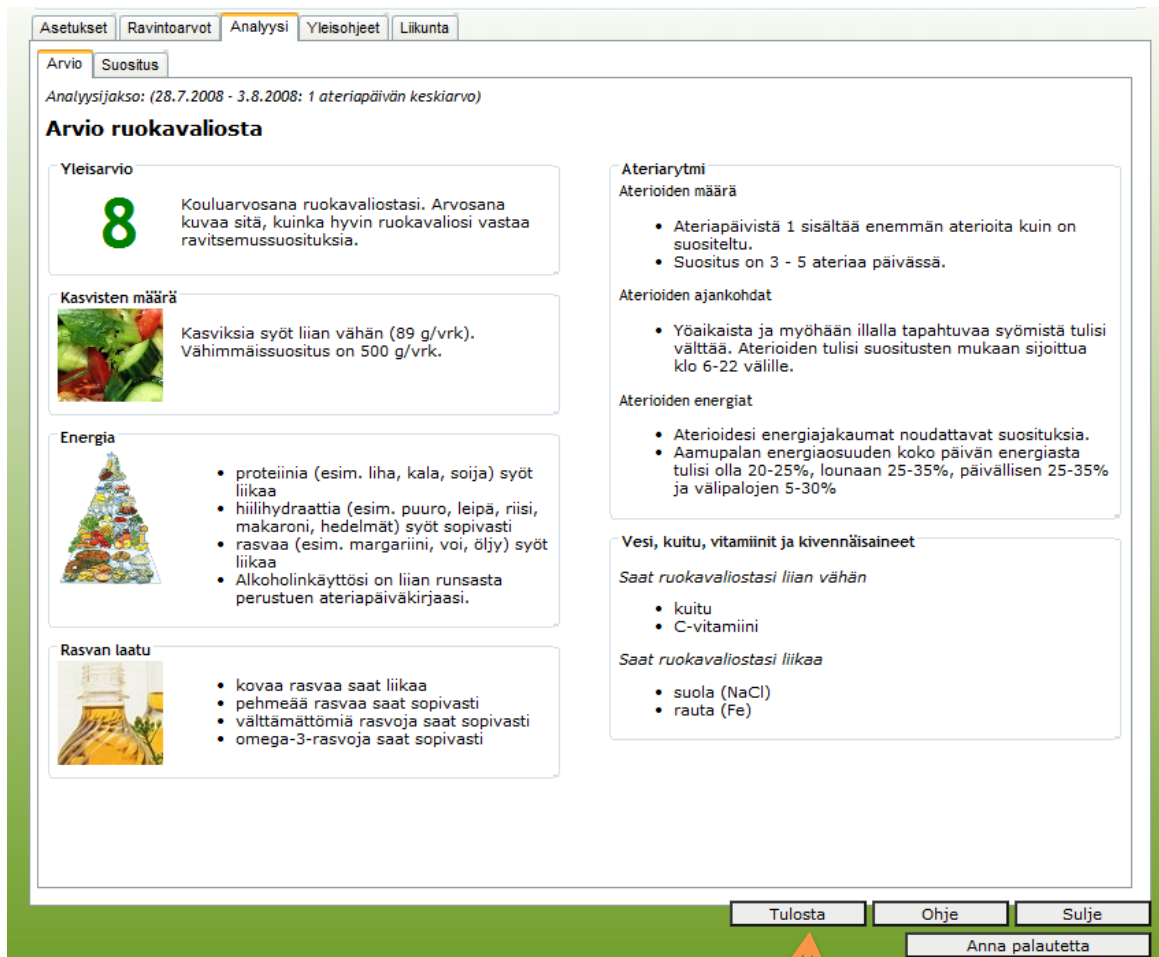
Jos vähennät esim 2,1 MJ omasta energiasuosituksesta, laihdut 0.5 – 1 kg viikossa

Kun aikaväli ja asetukset on valittu, klikkaa ”**laske ravintosisältö**” –painiketta.



Analyysitulokset: arvio ja suositus

Huomaathan, että analyysi kolmelta päivältä on luotettava.



Arvio ruokavaliosta

Analyyssijakso: (28.7.2008 - 3.8.2008: 1 ateriapäivän keskiarvo)

Yleisarvio

8 Kouluarvosana ruokavaliostasi. Arvosana kuvaa sitä, kuinka hyvin ruokavaliosi vastaa ravitsemussuosituksia.

Kasvien määrä

Kasviksia syöt liian vähän (89 g/vrk). Vähimmäissuositus on 500 g/vrk.

Energia

- proteiinia (esim. liha, kala, soija) syöt liikaa
- hiilihydraattia (esim. puuro, leipä, riisi, makaroni, hedelmät) syöt sopivasti
- rasvaa (esim. margariini, voi, öljy) syöt liikaa
- Alkoholinkäyttösi on liian runsasta perustuen ateriapäiväkirjaasi.

Rasvan laatu

- kovaa rasvaa saat liikaa
- pehmeää rasvaa saat sopivasti
- välttämättömiä rasvoja saat sopivasti
- omega-3-rasvoja saat sopivasti

Ateriarhythmi

Aterioiden määrä

- Ateriapäivistä 1 sisältää enemmän aterioita kuin on suositeltu.
- Suositus on 3 - 5 ateriaa päivässä.

Aterioiden ajankohdat

- Yöaikaista ja myöhään illalla tapahtuvaa syömistä tulisi välttää. Aterioiden tulisi suositusten mukaan sijoittua klo 6-22 välille.

Aterioiden energiat

- Aterioidesi energiajakaumat noudattavat suosituksia.
- Aamupalan energiaosuuden koko päivän energiasta tulisi olla 20-25%, lounaan 25-35%, päivällisen 25-35% ja välipalojen 5-30%

Vesi, kuitu, vitamiinit ja kivennäisaineet

Saadut suositukset

Saadut ruokavaliostasi liian vähän

- kuitu
- C-vitamiini

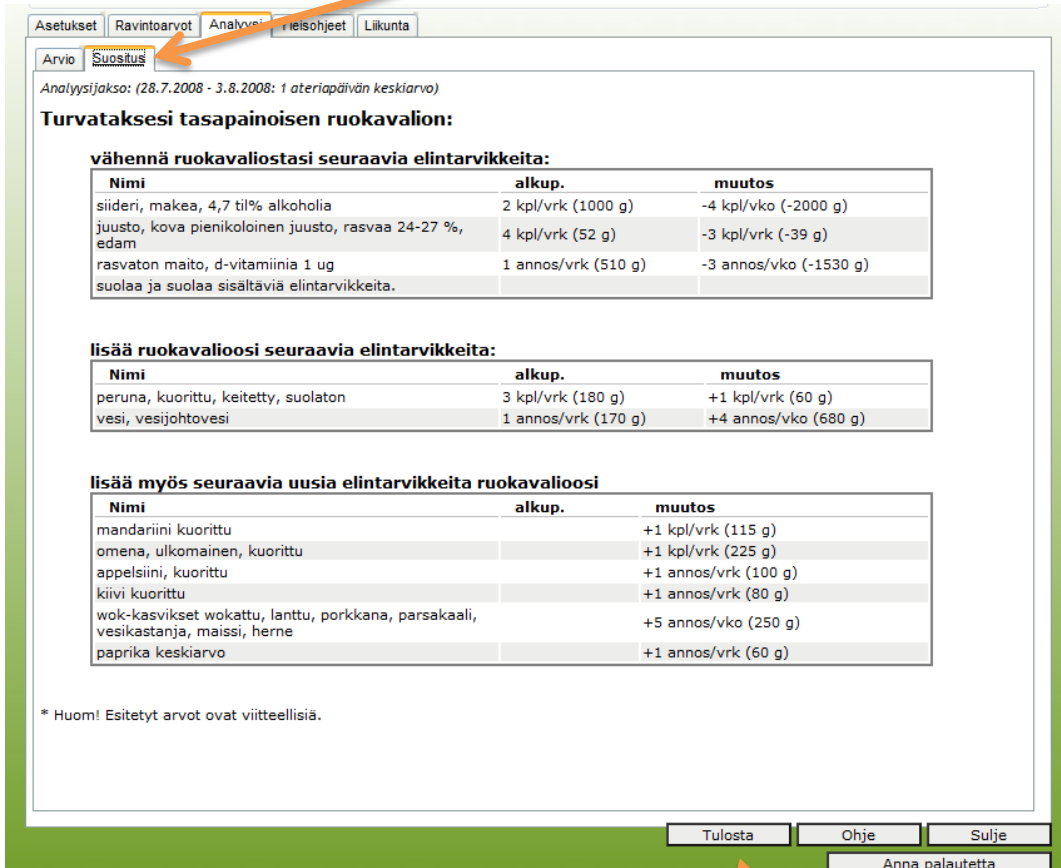
Saadut ruokavaliostasi liikaa

- suola (NaCl)
- rauta (Fe)

Tulosta Ohje Sulje Anna palautetta

Saad arvion ja suosituksen pdf-tiedostona klikkaamalla ”**Tulosta**”-painiketta

Suosituksista pääset tarkastelemaan klikkaamalla ”Suositus”-välilehteä



Turvataksesi tasapainoisen ruokavalion:

vähennä ruokavaliostasi seuraavia elintarvikkeita:

Nimi	alkup.	muutos
siideri, makea, 4,7 til% alkoholia	2 kpl/vrk (1000 g)	-4 kpl/vko (-2000 g)
juusto, kova pienikoloinen juusto, rasvaa 24-27 %, edam	4 kpl/vrk (52 g)	-3 kpl/vrk (-39 g)
rasvaton maito, d-vitamiinia 1 ug suolaa ja suolaa sisältäviä elintarvikkeita.	1 annos/vrk (510 g)	-3 annos/vko (-1530 g)

lisää ruokavaliioosi seuraavia elintarvikkeita:

Nimi	alkup.	muutos
peruna, kuorittu, keitetty, suolaton	3 kpl/vrk (180 g)	+1 kpl/vrk (60 g)
vesi, vesijohtovesi	1 annos/vrk (170 g)	+4 annos/vko (680 g)

lisää myös seuraavia uusia elintarvikkeita ruokavaliioosi

Nimi	alkup.	muutos
mandariini kuorittu		+1 kpl/vrk (115 g)
omena, ulkomainen, kuorittu		+1 kpl/vrk (225 g)
appelsiini, kuorittu		+1 annos/vrk (100 g)
kiivi kuorittu		+1 annos/vrk (80 g)
wok-kasvikset wokattu, lanttu, porkkana, parsakaali, vesikastanja, maissi, herne		+5 annos/vko (250 g)
paprika keskiarvo		+1 annos/vrk (60 g)

* Huom! Esitetyt arvot ovat viitteellisiä.

Tulosta Ohje Sulje Anna palautetta

Saat arvion ja suosituksen pdf-tiedostona klikkaamalla ”Tulosta”-painiketta

Suositus ei näy annoksina? Voit kokeilla laskea uudelleen menemällä takaisin ”Asetukset”-välilehdelle. Alle kolmen päivän analyysi ei välttämättä riitä analyysin tekemiseen. Puutteelliset merkinnät voivat johtaa myös tällaiseen tulokseen:



Turvataksesi tasapainoisen ruokavalion:

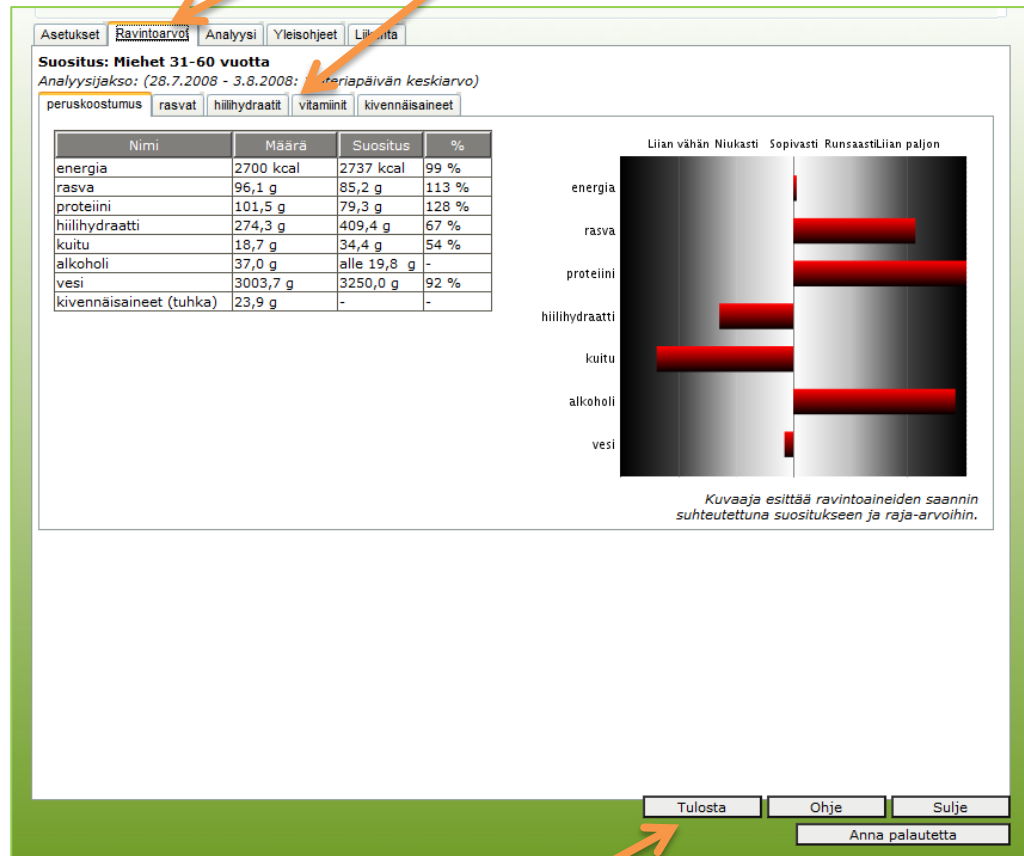
lisää ruokavaliioosi seuraavia elintarvikkeita:

Nimi	alkup.	muutos
salaatti, lehtisalaatti-kurkku-tomaatti, vihhersekasalaatti	< 1 annos/vko (9 g)	lisää
salaatti, salaattipöydän antimet, ei kastiketta	< 1 annos/vko (68 g)	lisää
kaali, paistettu	< 1 annos/vko (1 g)	lisää
sipuli, paistettu	< 1 annos/vko (1 g)	lisää
Kevyt riisilaatikko	< 1 annos/vko (6 g)	lisää
porkkana, keitetty, suolaton	< 1 annos/vko (1 g)	lisää
porkkana, keitetty, suolaa	< 1 annos/vko (1 g)	lisää

* Huom! Esitetyt arvot ovat viitteellisiä.

Ravintoarvot

Ravintoarvoja pääset selaamaan klikkaamalla ”**Ravintoarvot**”-välilehteä. Kukin **ravintotekijäryhmä** on luokiteltu omille välilehdilleen.



Suositus: Miehet 31-60 vuotta
 Analyysijakso: (28.7.2008 - 3.8.2008: *viikkipäivän keskiarvo*)

Nimi	Määrä	Suositus	%
energia	2700 kcal	2737 kcal	99 %
rasva	96,1 g	85,2 g	113 %
proteiini	101,5 g	79,3 g	128 %
hiilihydraatti	274,3 g	409,4 g	67 %
kuitu	18,7 g	34,4 g	54 %
alkoholi	37,0 g	alle 19,8 g	-
vesi	3003,7 g	3250,0 g	92 %
kivennäisaineet (tuhka)	23,9 g	-	-

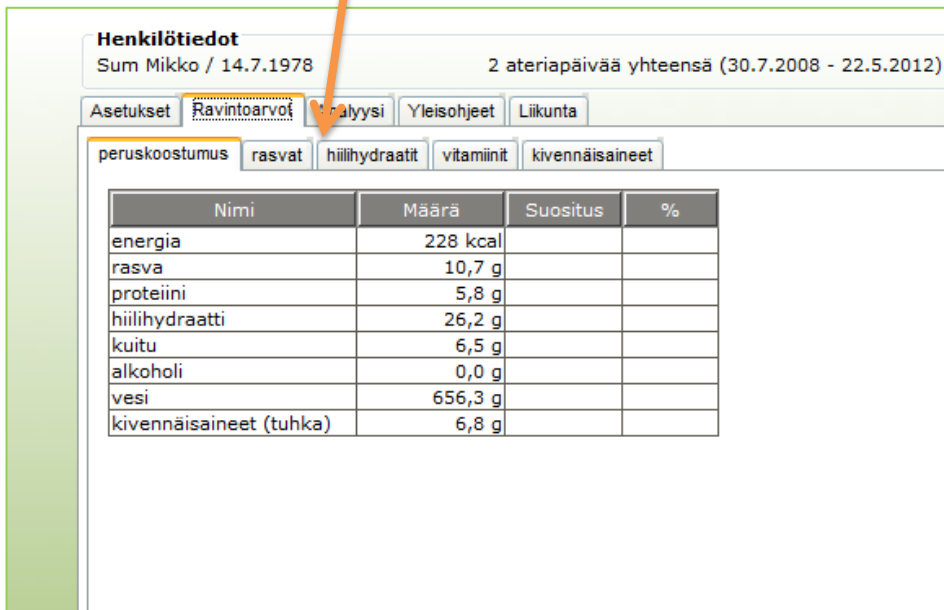
Liian vähän Niukasti Sopivasti RunsaastiLiian paljon

Kuvaaja esittää ravintoaineiden saannin suhteutettuna suositukseen ja raja-arvoihin.

Tulosta Ohje Sulje
 Anna palautetta

Ravintoarvot saat kasattua pdf-tiedostoksi klikkaamalla ”**Tulosta**”-painiketta.

Jos valitsit **yksittäisen aterian analysoitavaksi**, näytetään vain laskettu koostumus. Yksittäiselle aterialle ei voida muodostaa suositusta. Voit selata tuloksia klikkaamalla kunkin ravintotekijäryhmän **välilehteä**.



Henkilötiedot
Sum Mikko / 14.7.1978 2 ateriapäivää yhteensä (30.7.2008 - 22.5.2012)

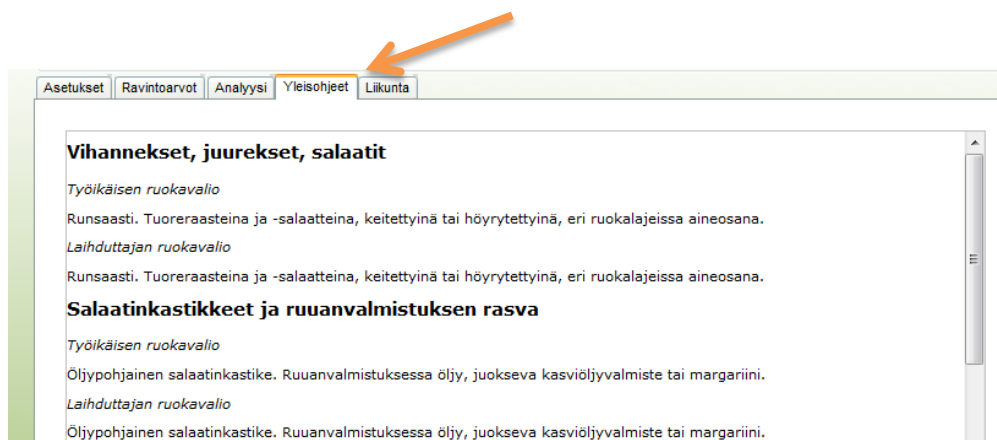
Asetukset Ravintoarvot **Analyysi** Yleisohjeet Liikunta

peruskoostumus rasvat hiilihydraatit vitamiinit kivennäisaineet

Nimi	Määrä	Suositus	%
energia	228 kcal		
rasva	10,7 g		
proteiini	5,8 g		
hiilihydraatti	26,2 g		
kuitu	6,5 g		
alkoholi	0,0 g		
vesi	656,3 g		
kivennäisaineet (tuhka)	6,8 g		

Yleisohjeet

Ruokavalion yleisohjeet löydät klikkaamalla ”**Yleisohjeet**” –välilehteä.



Asetukset Ravintoarvot Analyysi **Yleisohjeet** Liikunta

Vihannekset, juurekset, salaatit

Työkäisen ruokavalio
Runsaasti. Tuoreraasteina ja -salaatteina, keitettynä tai höyrytettyinä, eri ruokalajeissa aineosana.

Laihduttajan ruokavalio
Runsaasti. Tuoreraasteina ja -salaatteina, keitettynä tai höyrytettyinä, eri ruokalajeissa aineosana.

Salaatinkastikkeet ja ruuanvalmistuksen rasva

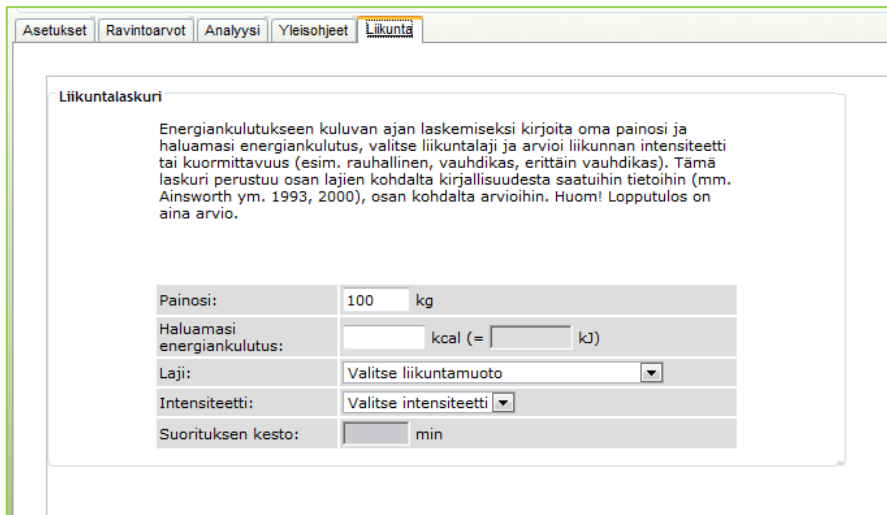
Työkäisen ruokavalio
Öljypohjainen salaatinkastike. Ruuanvalmistuksessa öljy, juokseva kasviöljyvalmiste tai margariini.

Laihduttajan ruokavalio
Öljypohjainen salaatinkastike. Ruuanvalmistuksessa öljy, juokseva kasviöljyvalmiste tai margariini.

Liikuntalaskuri

Liikuntalaskuri löytyy välilehdeltä ”**Liikunta**”

Syötä haluamasi energiankulutus, valitse laji ja intensiteetti. Näet kauanko kyseistä urheilulajia pitää suorittaa halutun energiamäärän polttamiseksi.



Poistuminen toiminnosta

Analyysitoiminnosta poistutaan klikkaamalla ”**Sulje**” –painiketta.

