

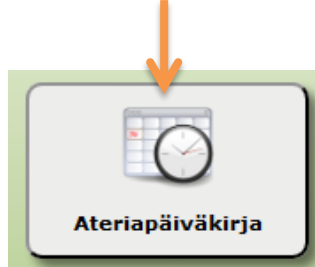


Nutri-Flow® ravintotulkki

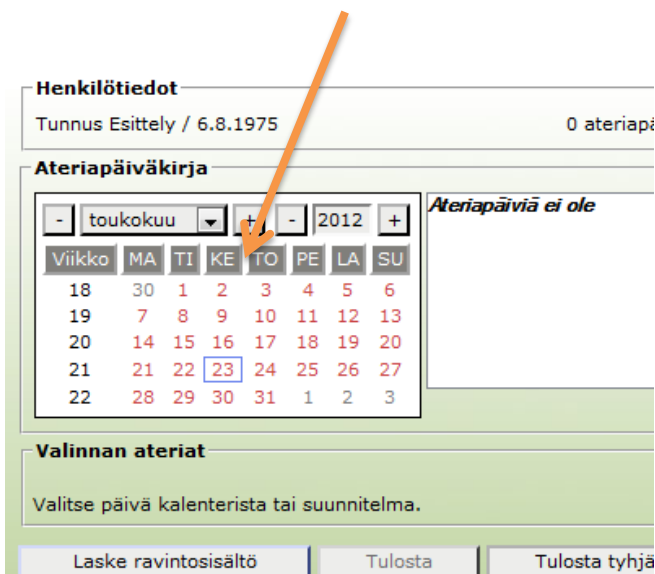
OHJE ATERIAPÄIVÄKIRJAN
MUOKKAUKSEEN

Uuden ateriapäivän lisääminen

Siirry ateriapäiväkirjaan päävalikon ”Ateriapäiväkirja” -painikkeesta.



1. Klikkaa **kalenterista päivämäärää**, jolle haluat syöttää ruokia. 'Tänään' on kehystetty sinisellä



Henkilötiedot
Tunnus Esittely / 6.8.1975 0 ateriapäivää

Ateriapäiväkirja

toukokuu 2012

Viikko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
18	30	1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31	1	2	3

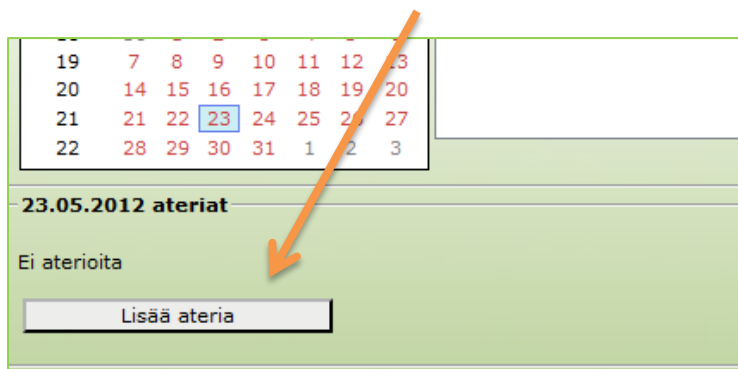
Ateriapäiviä ei ole

Valinnan ateriat
Valitse päivä kalenterista tai suunnitelma.

Laske ravintosisältö Tulosta Tulosta tyhjä

Vinkki! Voit valita haluamasi päivämäärän vapaasti. Jos haluat tehdä ateriasuunnitelman, voit valita kalenterista päiväyksiä myöhemmästä ajankohdasta tai jos haluat kirjata vanhempia merkintöjä, voit valita myös aiemman ajankohdan. Pääset muokkaamaan merkintöjä myöhemminkin.

2. Klikkaa seuraavaksi painiketta ”Lisää ateria”



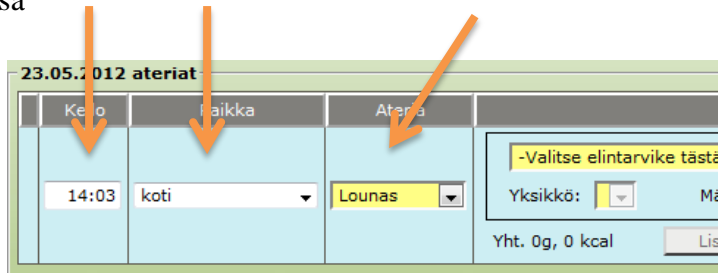
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31	1	2	3

23.05.2012 ateriat

Ei aterioita

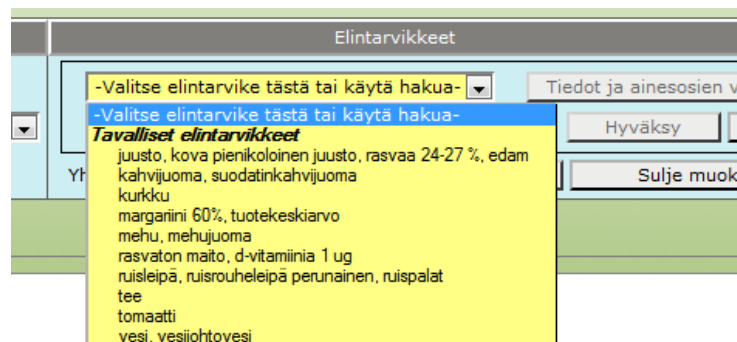
Lisää ateria

3. Muuta **kellonaikaa, ruokailupaikkaa** ja **aterian nimeä**, jos ne eivät vastaa aterialla, jota olet syöttämässä



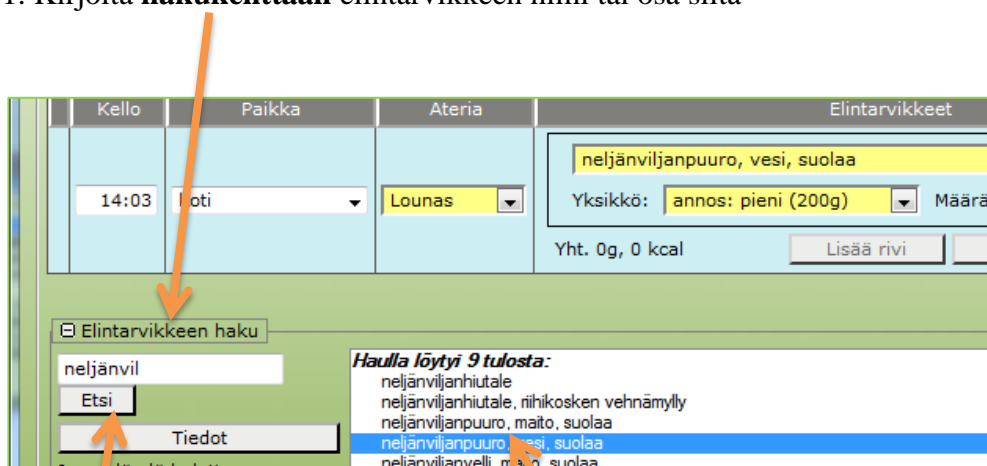
4. Hae elintarvike ja lisää se ateriariville

Pudotusvalikkoon tallentuu yleisimmin käyttämäsi ruoat. Ensimmäisillä käyttökerroilla valikosta löytyy muutamia yleisimmin käytettyjä elintarvikkeita. Valikon saat auki klikkaamalla valikkotekstiä.



Jos elintarviketta ei löydy pudotusvalikosta, hae elintarvike pikahakua käyttäen.

1. Kirjoita **hakukenttään** elintarvikkeen nimi tai osa siitä



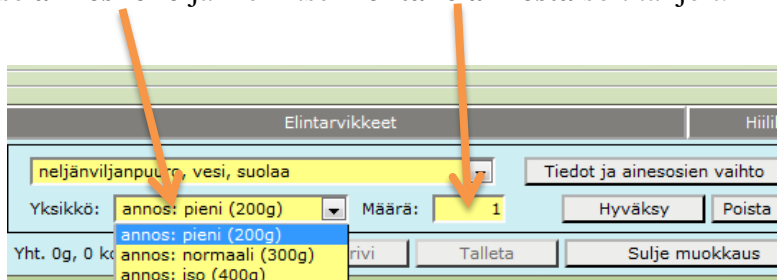
Vinkki! Jos et tiedä elintarvikkeen kirjoitusasua tai sitä ei muuten löydy, kokeile hakuakirjoittamalla vain osa nimestä tai vain elintarvikkeen alkukirjain.

2. klikkaa **"Etsi"**

3. Siirrä elintarvike hakutuloksista ateriapäiväkirjaan kaksoisklikkamalla elintarvikkeen nimeä.

5. Määritä annoskoko ja –määrä

Kun olet löytänyt haluamasi elintarvikkeen jollakin edellä mainituista tavoista, valitse **annoskoko** ja merkitse **montako annosta** söit tai joit.



Elintarvikkeet | Hiilih.

neljänviljanpuuro, vesi, suolaa | Tiedot ja ainesosien vaihto

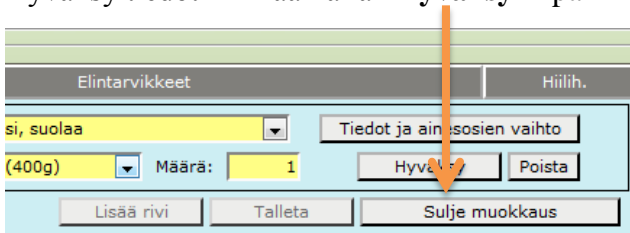
Yksikkö: annos: pieni (200g) | Määrä: 1 | Hyväksy | Poista

Yht. 0g, 0 kcal | annos: pieni (200g) | rivi | Talleta | Sulje muokkaus

annos: normaali (300g)

annos: iso (400g)

6. Hyväksy tiedot klikkaamalla ”Hyväksy” –painiketta.



Elintarvikkeet | Hiilih.

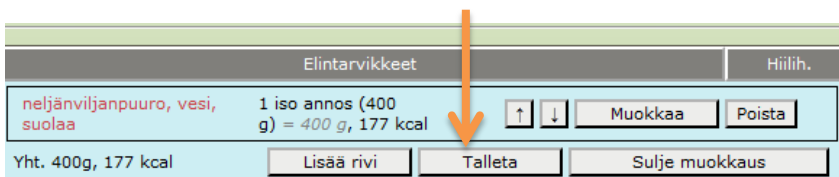
si, suolaa | Tiedot ja ainesosien vaihto

(400g) | Määrä: 1 | Hyväksy | Poista

Lisää rivi | Talleta | Sulje muokkaus

Huom! Muista hyväksyä muutokset ennen uuden elintarvikkeen hakua. Muuten uusi haettu elintarvike korvaa aiemmin haetun.

7. Tallenna tiedot klikkaamalla ”Talleta” -painiketta

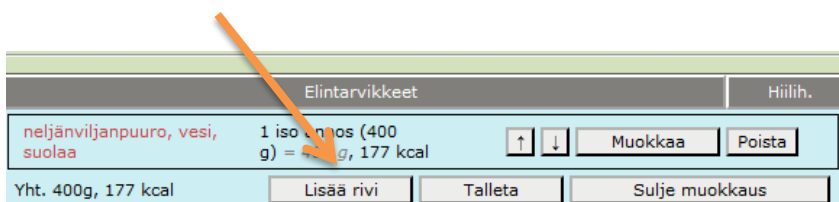


Elintarvikkeet | Hiilih.

neljänviljanpuuro, vesi, suolaa | 1 iso annos (400 g) = 400 g, 177 kcal | ↑ ↓ | Muokkaa | Poista

Yht. 400g, 177 kcal | Lisää rivi | Talleta | Sulje muokkaus

8. Klikkaa ”Lisää rivi” lisätäksesi uuden elintarvikkeen avoinna olevalle aterialle.



Elintarvikkeet | Hiilih.

neljänviljanpuuro, vesi, suolaa | 1 iso annos (400 g) = 400 g, 177 kcal | ↑ ↓ | Muokkaa | Poista

Yht. 400g, 177 kcal | Lisää rivi | Talleta | Sulje muokkaus

Huom! Toiminnot 6-7 täytyy tehdä aina esitettyssä järjestyksessä

9. Voit lisätä uuden aterian tai lopettaa toiminnon klikkaamalla ”Sulje muokkaus”

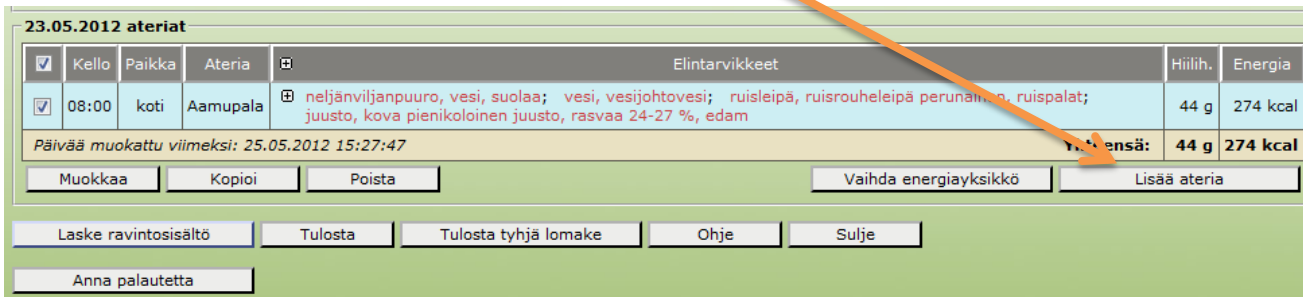


Elintarvikkeet | Hiilih.

neljänviljanpuuro, vesi, suolaa | 1 iso annos (400 g) = 400 g, 177 kcal | ↑ ↓ | Muokkaa | Poista

Yht. 400g, 177 kcal | Lisää rivi | Talleta | Sulje muokkaus

Lisää ateria valitulle päivälle klikkaamalla ”**Lisää ateria**” –painiketta.



<input checked="" type="checkbox"/>	Kello	Paikka	Ateria	Elintarvikkeet	Hiilih.	Energia
<input checked="" type="checkbox"/>	08:00	koti	Aamupala	neljänviljanpuuro, vesi, suolaa; vesi, vesijohtovesi; ruisleipä, ruisrouheleipä perunainen, ruispalat; juusto, kova pienikoloinen juusto, rasvaa 24-27 %, edam	44 g	274 kcal
Päivää muokattu viimeksi: 25.05.2012 15:27:47					Tuotoksensa:	44 g 274 kcal

Muokkaa Kopioi Poista Vaihda energiayksikkö Lisää ateria

Laske ravintosisältö Tulosta Tulosta tyhjä lomake Ohje Sulje Anna palautetta

Elintarvikkeen haku tarkemmalla hakutyökälulla

Jos pikahaku ei tuottanut tulosta, voit kokeilla tarkempaa hakua. Klikkaa ”**Avaa tarkempi haku**” –painiketta.



Elintarvikkeen haku

must Etsi

Tiedot

Jos et löydä haluttua elintarviketta tästä:

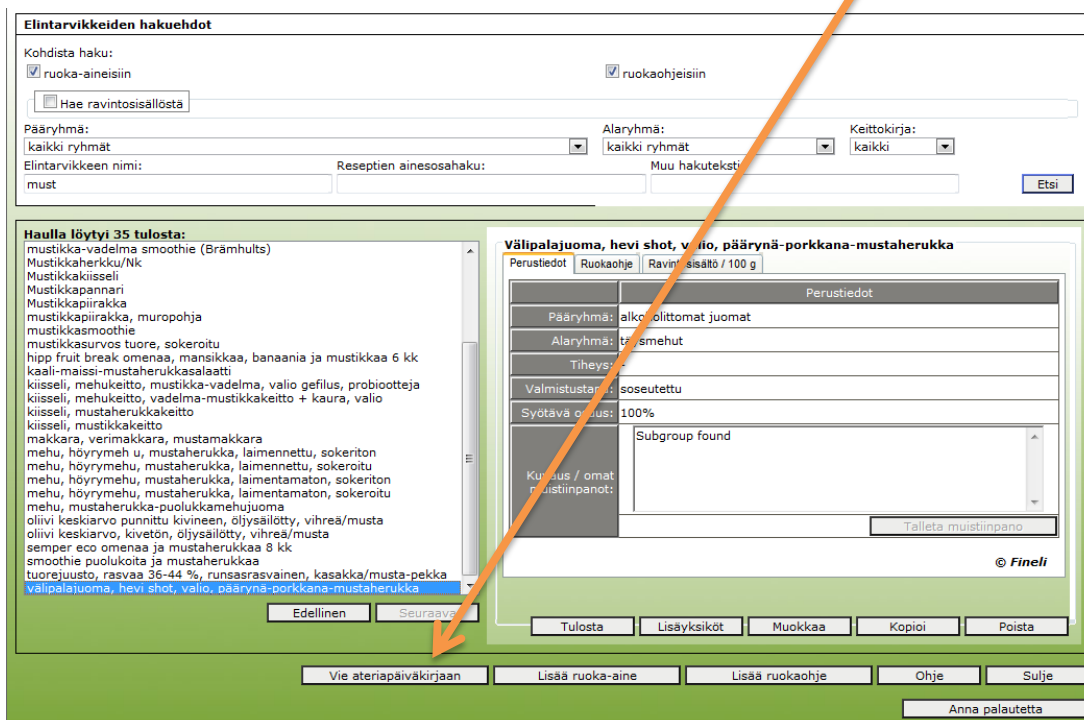
Avaa tarkempi haku

Hauulla löytyi 35 tulosta:

- mustaherukka
- mustajuuri
- mustajuurimuhennos
- mustapapupata
- mustapippuri
- mustekala
- mustekala, friteerattu

Tarkemman haun käyttöohje löytyy erillisestä elintarvikkeen haku –ohjeesta.

Valitse haluttu elintarvike ja lisää se ateriapäiväkirjaan ”**Vie ateriapäiväkirjaan**” –painiketta klikkaamalla. Siirry edellisen sivun kohtaan 5 annoskoon määrittymiseen.



Elintarvikkeiden hakehdot

Kohdistu haku:

ruoka-aineisiin ruokaohjeisiin

Hae ravintosisällöstä

Pääryhmä: kaikki ryhmät Alaryhmä: kaikki ryhmät Keittokirja: kaikki

Elintarvikkeen nimi: must Reseptin ainesosahaku: Muu hakuteksti Etsi

Hauulla löytyi 35 tulosta:

- mustikka-vadelma smoothie (Brämhuits)
- Mustikkaherku/Nk
- Mustikkakiisseli
- Mustikkapannari
- Mustikkapiirakka
- mustikkapiirakka, muropohja
- mustikkasmoothie
- mustikkasurvos tuore, sokeroitu
- hipp fruit break omenaa, mansikkaa, banaania ja mustikkaa 6 kk kaali-maissi-mustaherukkasalaatti
- kiisseli, mehukeitto, mustikka-vadelma, valio gefilus, probiootteja
- kiisseli, mehukeitto, vadelma-mustikkakeitto + kaura, valio
- kiisseli, mustaherukakeitto
- kiisseli, mustikkakeitto
- makkara, verimakkara, mustamakkara
- mehu, höyrymeh u, mustaherukka, laimennettu, sokeriton
- mehu, höyrymehu, mustaherukka, laimennettu, sokeroitu
- mehu, höyrymehu, mustaherukka, laimentamaton, sokeriton
- mehu, höyrymehu, mustaherukka, laimentamaton, sokeroitu
- mehu, mustaherukka-puolukkamehujuoma
- oliivi keskiarvo punnittu kivineen, öljysäilötty, vihreä/musta
- oliivi keskiarvo, kivetön, öljysäilötty, vihreä/musta
- semper eco omenaa ja mustaherukkaa 8 kk
- smoothie puolukoita ja mustaherukkaa
- tuorejuusto, rasvaa 36-44 %, runsasrasvainen, kasakka/musta-pekka
- välipalajuoma, hevi shot, valio, päärynä-porkkana-mustaherukka**

Välipalajuoma, hevi shot, valio, päärynä-porkkana-mustaherukka

Perustiedot Ruokaohje Ravintosisältö / 100 g

Pääryhmä: alko-olittomat juomat

Alaryhmä: trassimehut

Tiheys:

Valmistustapa: soseutettu

Syötävä osuus: 100%

Subgroup found

Kuvas / omat muistiinpanot

Tallenna muistiinpano

© Fineli

Edellinen Seuraava

Tulosta Lisäyksiköt Muokkaa Kopioi Poista

Vie ateriapäiväkirjaan Lisää ruoka-aine Lisää ruokaohje Ohje Sulje Anna palautetta

Aterioiden muokkaus

Valitse yksittäinen ateria klikkaamalla **valintaruutua**. Klikkaa ”**Muokkaa**”-painiketta

01.10.2008 ateriat						
<input type="checkbox"/>	Kello	Paikka	Ateria	Elintarvikkeet	Hiilih.	Energia
<input type="checkbox"/>	08:00	koti	Aamupala	vesi, vesijohtovesi; ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen; margariini 40% keiju kevyt*; täysmehu, omenatäysmehu; tomaatti; kurkku	50 g	284 kcal
<input checked="" type="checkbox"/>	11:00	työpaikka	Lounas	lasagne, kasvislasagne; mehu, mehujuoma; ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen; margariini 60%, tuotekeskisarvo; salaatti, kaali-omena-maustekurkku; porkkana; salaatikastike, sinappinen, öljy, mehu, etikka	102 g	857 kcal
<input type="checkbox"/>	15:00	työpaikka	Välipala	tee; hunaja; banaani, punnittu kuorineen	37 g	162 kcal
<input type="checkbox"/>	18:00	koti	Päivällinen	juuressosekeitto vesi; näkkileipä, vehnänäkkileipä, kuitua 7%; margariini 40% keiju kevyt*; täysmehu, omenatäysmehu; porkkana	108 g	642 kcal
<input type="checkbox"/>	20:00	koti	Iltapala	pähkinä, suolapähkinä; täysmehu, omenatäysmehu	28 g	659 kcal
Päivää muokattu viimeksi: 09.10.2008 16:59:38					Yhteensä:	325 g 2604 kcal
<input type="button" value="Muokkaa"/>		<input type="button" value="Kopioi"/>		<input type="button" value="Poista"/>		<input type="button" value="Vaihda energiayksikkö"/>
						<input type="button" value="Lisää ateria"/>

Huom. Muokkauspainike ei ole aktiivinen, jos valintaruutuja on valittu enemmän kuin yksi.

Valittu ateria on nyt muokattavissa: voit lisätä uusia elintarvikereivejä, poistaa tai muokata vanhoja rivejä. Klikkaa lopuksi ”**Sulje muokkaus**”

01.10.2008 ateriat																																									
<input type="checkbox"/>	Kello	Paikka	Ateria	Elintarvikkeet	Hiilih.	Energia																																			
<input type="checkbox"/>	08:00	koti	Aamupala	vesi, vesijohtovesi; ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen; margariini 40% keiju kevyt*; täysmehu, omenatäysmehu; tomaatti; kurkku	50 g	284 kcal																																			
<input checked="" type="checkbox"/>	11:00	työpaikka	Lounas	<table border="1"> <tr> <td>lasagne, kasvislasagne</td> <td>1 iso annos (350 g) = 350 g, 390 kcal</td> <td><input type="button" value="↑"/></td> <td><input type="button" value="↓"/></td> <td><input type="button" value="Muokkaa"/></td> <td><input type="button" value="Poista"/></td> </tr> <tr> <td>mehu, mehujuoma</td> <td>1 pieni annos (170 g) = 170 g, 71 kcal</td> <td><input type="button" value="↑"/></td> <td><input type="button" value="↓"/></td> <td><input type="button" value="Muokkaa"/></td> <td><input type="button" value="Poista"/></td> </tr> <tr> <td>ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen</td> <td>2 normaali annos (35 g) = 70 g, 149 kcal</td> <td><input type="button" value="↑"/></td> <td><input type="button" value="↓"/></td> <td><input type="button" value="Muokkaa"/></td> <td><input type="button" value="Poista"/></td> </tr> <tr> <td>margariini 60%, tuotekeskisarvo</td> <td>2 normaali annos (6 g) = 12 g, 64 kcal</td> <td><input type="button" value="↑"/></td> <td><input type="button" value="↓"/></td> <td><input type="button" value="Muokkaa"/></td> <td><input type="button" value="Poista"/></td> </tr> <tr> <td>salaatti, kaali-omena-</td> <td>1 normaali annos (125 g)</td> <td><input type="button" value="↑"/></td> <td><input type="button" value="↓"/></td> <td><input type="button" value="Muokkaa"/></td> <td><input type="button" value="Poista"/></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Yht. 827g, 857 kcal</td> <td colspan="2"><input type="button" value="Lisää rivi"/></td> <td><input type="button" value="Talleta"/></td> <td><input type="button" value="Sulje muokkaus"/></td> </tr> </table>	lasagne, kasvislasagne	1 iso annos (350 g) = 350 g, 390 kcal	<input type="button" value="↑"/>	<input type="button" value="↓"/>	<input type="button" value="Muokkaa"/>	<input type="button" value="Poista"/>	mehu, mehujuoma	1 pieni annos (170 g) = 170 g, 71 kcal	<input type="button" value="↑"/>	<input type="button" value="↓"/>	<input type="button" value="Muokkaa"/>	<input type="button" value="Poista"/>	ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen	2 normaali annos (35 g) = 70 g, 149 kcal	<input type="button" value="↑"/>	<input type="button" value="↓"/>	<input type="button" value="Muokkaa"/>	<input type="button" value="Poista"/>	margariini 60%, tuotekeskisarvo	2 normaali annos (6 g) = 12 g, 64 kcal	<input type="button" value="↑"/>	<input type="button" value="↓"/>	<input type="button" value="Muokkaa"/>	<input type="button" value="Poista"/>	salaatti, kaali-omena-	1 normaali annos (125 g)	<input type="button" value="↑"/>	<input type="button" value="↓"/>	<input type="button" value="Muokkaa"/>	<input type="button" value="Poista"/>	Yht. 827g, 857 kcal		<input type="button" value="Lisää rivi"/>		<input type="button" value="Talleta"/>	<input type="button" value="Sulje muokkaus"/>	857 kcal
lasagne, kasvislasagne	1 iso annos (350 g) = 350 g, 390 kcal	<input type="button" value="↑"/>	<input type="button" value="↓"/>	<input type="button" value="Muokkaa"/>	<input type="button" value="Poista"/>																																				
mehu, mehujuoma	1 pieni annos (170 g) = 170 g, 71 kcal	<input type="button" value="↑"/>	<input type="button" value="↓"/>	<input type="button" value="Muokkaa"/>	<input type="button" value="Poista"/>																																				
ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen	2 normaali annos (35 g) = 70 g, 149 kcal	<input type="button" value="↑"/>	<input type="button" value="↓"/>	<input type="button" value="Muokkaa"/>	<input type="button" value="Poista"/>																																				
margariini 60%, tuotekeskisarvo	2 normaali annos (6 g) = 12 g, 64 kcal	<input type="button" value="↑"/>	<input type="button" value="↓"/>	<input type="button" value="Muokkaa"/>	<input type="button" value="Poista"/>																																				
salaatti, kaali-omena-	1 normaali annos (125 g)	<input type="button" value="↑"/>	<input type="button" value="↓"/>	<input type="button" value="Muokkaa"/>	<input type="button" value="Poista"/>																																				
Yht. 827g, 857 kcal		<input type="button" value="Lisää rivi"/>		<input type="button" value="Talleta"/>	<input type="button" value="Sulje muokkaus"/>																																				
<input type="checkbox"/>	15:00	työpaikka	Välipala	tee; hunaja; banaani, punnittu kuorineen	37 g	162 kcal																																			
<input type="checkbox"/>	18:00	koti	Päivällinen	juuressosekeitto vesi; näkkileipä, vehnänäkkileipä, kuitua 7%; margariini 40% keiju kevyt*; täysmehu, omenatäysmehu; porkkana	108 g	642 kcal																																			
<input type="checkbox"/>	20:00	koti	Iltapala	pähkinä, suolapähkinä; täysmehu, omenatäysmehu	28 g	659 kcal																																			
Päivää muokattu viimeksi: 09.10.2008 16:59:38					Yhteensä:	325 g 2604 kcal																																			

Aterioiden ja ateriapäivien kopiointi

Valitse yksi tai useampi ateria tai koko päivä klikkaamalla valintaruutua. Koko päivän voi valita klikkaamalla otsikkorivillä olevaa valintaruutua. Klikkaa tämän jälkeen ”Kopioi”-painiketta.

01.10.2008 ateriat

<input type="checkbox"/>	Kello	Paikka	Ateria	Elintarvikkeet	Hiilih.	Energia
<input type="checkbox"/>	08:00	koti	Aamupala	vesi, vesijohtovesi; ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen; margariini 40% keiju kevyt*; täysmehu, omenatäysmehu; tomaatti; kurkku	50 g	284 kcal
<input checked="" type="checkbox"/>	11:00	työpaikka	Lounas	lasagne, kasvislasagne; mehu, mehujuoma; ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen; margariini 60%, tuotekeskisarvo; salaatti, kaali-omena-maustekurkku; porkkana; salaattinkastike, sinappinen, öljy, mehu, etikka	102 g	857 kcal
<input type="checkbox"/>	15:00	työpaikka	Välipala	tee; hunaja; banaani, punnittu kuorineen	37 g	162 kcal
<input type="checkbox"/>	18:00	koti	Päivällinen	juuressosekeitto vesi; näkkileipä, vehnänäkkileipä, kuitua 7%; margariini 40% keiju kevyt*; täysmehu, omenatäysmehu; porkkana	108 g	642 kcal
<input type="checkbox"/>	20:00	koti	Iltapala	pähkinä, suolapähkinä; täysmehu, omenatäysmehu	28 g	659 kcal
Päivää muokattu viimeksi: 09.10.2008 16:59:38					Yhteensä:	325 g 2604 kcal

Muokkaa Kopioi Poista Vaihda energiayksikkö Lisää ateria

Valitse kalenterista päivä, jolle haluat valitut ateriat tai päivän kopioida. Ja klikkaa ”Kopioi”

01.10.2008 ateriat

<input type="checkbox"/>	Kello	Paikka	Ateria	Elintarvikkeet	Hiilih.	Energia
<input type="checkbox"/>	08:00	koti	Aamupala	vesi, vesijohtovesi; ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen; margariini 40% keiju kevyt*, täysmehu, omenatäysmehu; tomaatti; kurkku	50 g	284 kcal
<input checked="" type="checkbox"/>	11:00	työpaikka	Lounas	lasagne, kasvislasagne; mehu, mehujuoma; ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen; margariini 60%, tuotekeskisarvo; salaatti, kaali-omena-maustekurkku; porkkana; salaattinkastike, sinappinen, öljy, mehu, etikka	102 g	857 kcal
<input type="checkbox"/>	15:00	työpaikka	Välipala	tee; hunaja; banaani, punnittu kuorineen	37 g	162 kcal
<input type="checkbox"/>	18:00	koti	Päivällinen	juuressosekeitto vesi; näkkileipä, vehnänäkkileipä, kuitua 7%; margariini 40% keiju kevyt*; täysmehu, omenatäysmehu; porkkana	108 g	642 kcal
<input type="checkbox"/>	20:00	koti	Iltapala	pähkinä, suolapähkinä; täysmehu, omenatäysmehu	28 g	659 kcal
Päivää muokattu viimeksi: 09.10.2008 16:59:38					Yhteensä:	325 g 2604 kcal

Muokkaa Kopioi Poista Vaihda energiayksikkö Lisää ateria

Valitse päivä, jolle haluat kopioida valitun aterian/ateriat:

toukokuu 2012

Viiikko	MA	T	KE	TO	PE	LA	SU
18	30	1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31	1	2	3

Valinta on:

Kopioi Peruuta

Aterioiden ja ateriapäivien poistaminen

Valitse ne ateriat tai koko päivä, jotka haluat poistaa klikkaamalla valintaruutua. Klikkaa painiketta ”Poista”. Ohjelma pyytää vahvistamaan poistamisen.

01.10.2008 ateriat						
<input type="checkbox"/>	Kello	Paikka	Ateria	Elintarvikkeet	Hiilih.	Energia
<input type="checkbox"/>	08:00	koti	Aamupala	vesi, vesijohtovesi; ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen; margariini 40% keiju kevyt*; täysmehu, omenatäysmehu; tomaatti; kurkku	50 g	284 kcal
<input checked="" type="checkbox"/>	11:00	työpaikka	Lounas	lasagne, kasvislasagne; mehu, mehujuoma; ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen; margariini 60%, tuotekeskisarvo; salaatti, kaali-omena-maustekurkku; porkkana; salaatinkastike, sinappinen, öljy, mehu, etikka	102 g	857 kcal
<input type="checkbox"/>	15:00	työpaikka	Välipala	tee; hunaja; banaani, punnittu kuorineen	37 g	162 kcal
<input type="checkbox"/>	18:00	koti	Päivällinen	juuressosekeitto vesi; näkkileipä, vehnänäkkileipä, kuitua 7%; margariini 40% keiju kevyt*; täysmehu, omenatäysmehu; porkkana	108 g	642 kcal
<input type="checkbox"/>	20:00	koti	Iltapala	pähkinä, suolapähkinä; täysmehu, omenatäysmehu	28 g	659 kcal
Päivää muokattu viimeksi: 09.10.2008 16:59:38					Yhteensä:	325 g 2604 kcal
<input type="button" value="Muokkaa"/> <input type="button" value="Kopioi"/> <input type="button" value="Poista"/>			<input type="button" value="Vaihda energiayksikkö"/> <input type="button" value="Lisää ateria"/>			

Valitse ateriapäivä

Voit muokata ja selata syöttämiäsi ateriapäiviä. Ateriapäivät näkyvät kalenterissa tummennettuina päivämäärinä ja listana kalenterin vieressä. Voit avata jo syötetyn ateriapäivän joko klikkaamalla kalenterin **tummennettua päivämäärää** tai kaksoisklikkaamalla listalla olevaa **ateriapäivää**.

Ateriapäiväkirja													
-		toukokuu		+		2012		+					
Viiikko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU						
18	30	2	3	4	5	6		TI 22.05.2012 (1 aterias)					
19	7	8	9	10	11	12	13	MA 21.05.2012 (1 aterias)					
20	14	15	16	17	18	19	20	MA 14.05.2012 (1 aterias)					
21	21	22	23	24	25	26	27	PE 11.05.2012 (1 aterias)					
22	28	29	30	31	1	2	3	TO 10.05.2012 (1 aterias)					
								TO 26.04.2012 (5 aterias)					
								KE 25.04.2012 (3 aterias)					
								TI 24.04.2012 (3 aterias)					
								SU 15.04.2012 (4 aterias)					

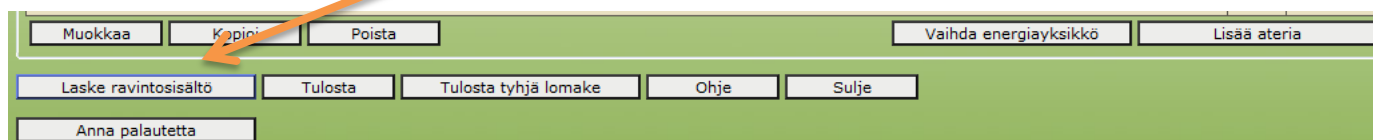
Vaihda energiayksikkö

Voit vaihtaa näytettävän energiayksikön (kcal / kJ) klikkaamalla ”Vaihda energiayksikkö”-painiketta.

01.10.2008 ateriat						
<input type="checkbox"/>	Kello	Paikka	Ateria	Elintarvikkeet	Hiilih.	Energia
<input type="checkbox"/>	08:00	koti	Aamupala	vesi, vesijohtovesi; ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen; margariini 40% keiju kevyt*; täysmehu, omenatäysmehu; tomaatti; kurkku	50 g	284 kcal
<input checked="" type="checkbox"/>	11:00	työpaikka	Lounas	lasagne, kasvislasagne; mehu, mehujuoma; ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen; margariini 60%, tuotekeskisarvo; salaatti, kaali-omena-maustekurkku; porkkana; salaatinkastike, sinappinen, öljy, mehu, etikka	102 g	857 kcal
<input type="checkbox"/>	15:00	työpaikka	Välipala	tee; hunaja; banaani, punnittu kuorineen	37 g	162 kcal
<input type="checkbox"/>	18:00	koti	Päivällinen	juuressosekeitto vesi; näkkileipä, vehnänäkkileipä, kuitua 7%; margariini 40% keiju kevyt*; täysmehu, omenatäysmehu; porkkana	108 g	642 kcal
<input type="checkbox"/>	20:00	koti	Iltapala	pähkinä, suolapähkinä; täysmehu, omenatäysmehu	28 g	659 kcal
Päivää muokattu viimeksi: 09.10.2008 16:59:38					Yhteensä:	325 g 2604 kcal
<input type="button" value="Muokkaa"/> <input type="button" value="Kopioi"/> <input type="button" value="Poista"/>			<input type="button" value="Vaihda energiayksikkö"/> <input type="button" value="Lisää ateria"/>			

Laske ravintosisältö

Valitse ensin ateriapäivä ja klikkaa ”**Laske ravintosisältö**”. Analyysin laskemisesta on erillinen käyttöohje.



Poistu ateriapäiväkirjasta

Jos haluat lopettaa toiminnon, klikkaa ”**Sulje**” –painiketta.

