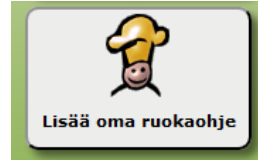




Nutri-Flow® ravintotulkki
OHJE RUOKAOHJEEN TEKOON

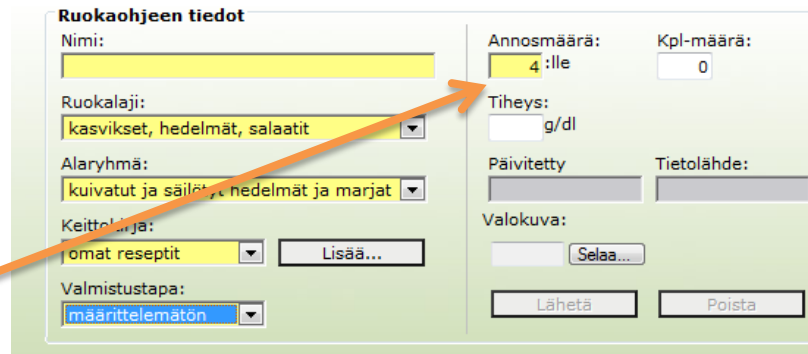
Lisää oma ruokaohje

Siirry ruokaohjeen lisäämistoimintoon päävalikon ”Lisää oma ruokaohje”-kuvakkeen kautta.

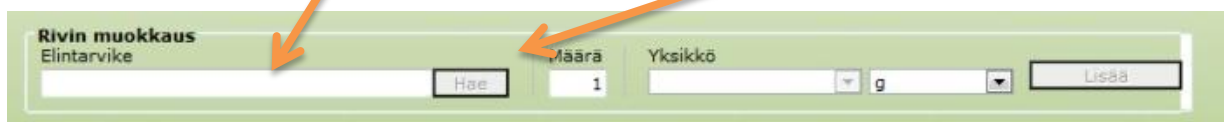


Ruokaohjeen lisääminen

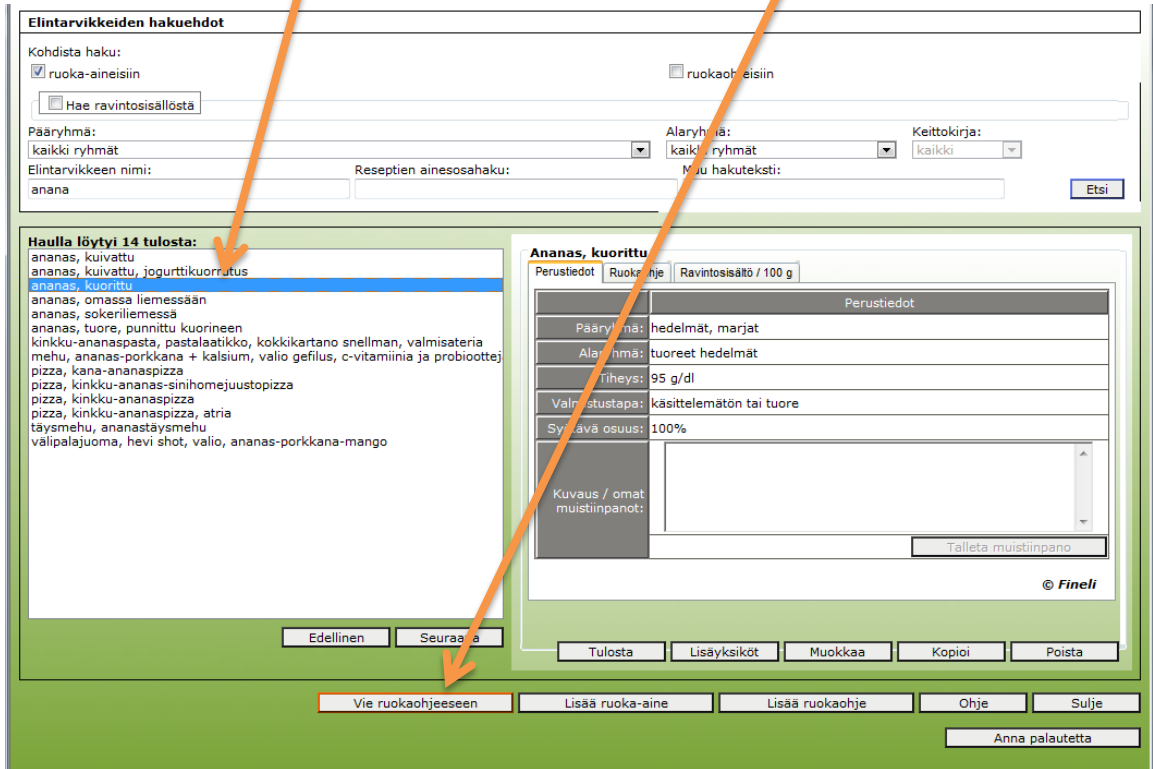
1. Anna ruokaohjeelle kuvaava **nimi**.
2. Valitse **Ruokalaji** ja **Alaryhmä** huolellisesti
3. Valitse **keittokirja** tai **lisää** oma
4. Valitse **Valmistustapa**
5. Määritä montako **annosta** reseptistä tulee. Tästä lasketaan reseptin annos ateriapäiväkirjaa varten.



6. Hae reseptin ainesosat yksi kerrallaan hakua käyttäen.
- kirjoita hakusana ”**Elintarvike**” –kenttään ja klikkaa ”**Hae**”



Valitse haettu **elintarvike listalta** ja klikkaa ”**Vie ruokaohjeeseen**”



Elintarvikkeiden hakehdot

Kohdistu haku:
 ruoka-aineisiin ruokaohjeisiin
 Hae ravintosisällöstä

Paäryhmä: kaikki ryhmät Alaryhmä: kaikki ryhmät Keittokirja: kaikki

Elintarvikkeen nimi: anana Reseptien ainesosahaku: Muu hakuteksti:

Hauulla löytyi 14 tulosta:

- ananas, kuivattu
- ananas, kuivattu, jogurttikuoerutus
- ananas, kuorittu**
- ananas, omassa liemessään
- ananas, sokerilemässä
- ananas, tuore, punnittu kuorineen
- kinkku-ananaspasta, pastalaatikko, kokkikartano snellman, valmisateria
- mehu, ananas-porkkana + kalsium, valio gefilus, c-vitamiinia ja probioottej
- pizza, kana-ananaspizza
- pizza, kinkku-ananas-sinihomejuustopizza
- pizza, kinkku-ananaspizza
- pizza, kinkku-ananaspizza, atria
- täysmehu, ananastäysmehu
- välipalajuoma, hevi shot, valio, ananas-porkkana-mango

Ananas, kuorittu

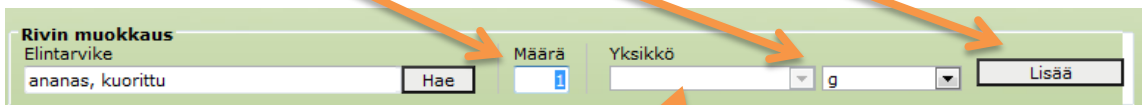
Perustiedot | Ruokaohje | Ravintosisäätö / 100 g

Paäryhmä: hedelmät, marjat
 Alaryhmä: tuoreet hedelmät
 Tiheys: 95 g/dl
 Valmistustapa: käsittelemätön tai tuore
 Syötävä osuus: 100%

Kuvaus / omat muistiinpanot:

© Fineli

7. Syötä **määrä**, valitse **yksikkö**, klikkaa ”**Lisää**”-painiketta



Rivin muokkaus

Elintarvike
 ananas, kuorittu

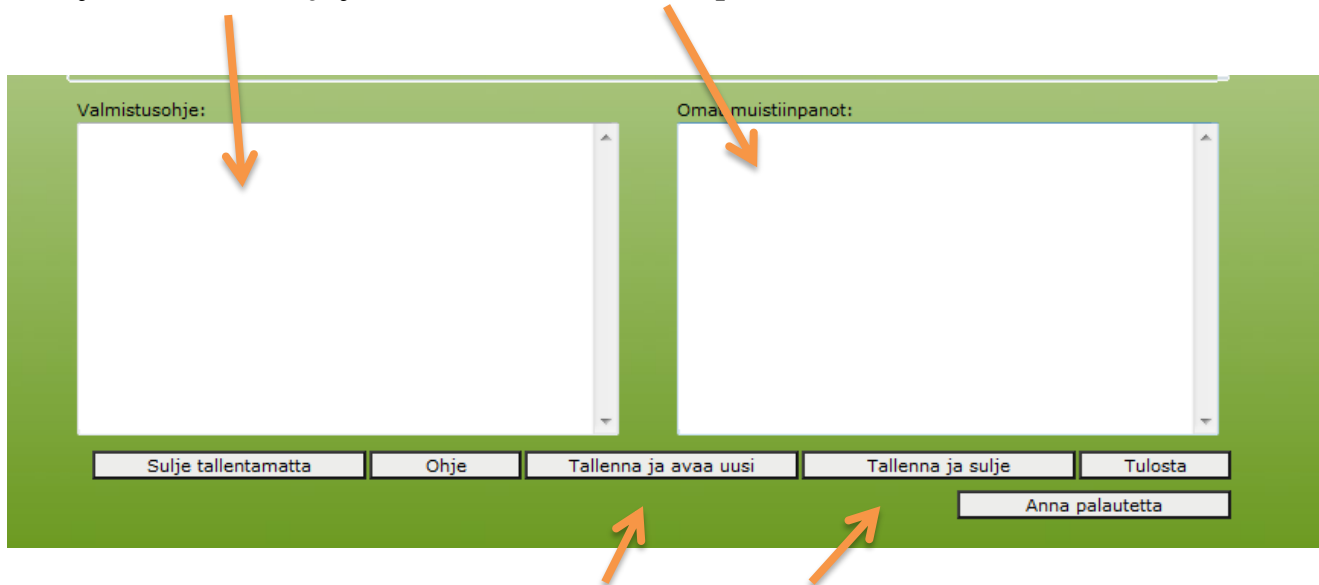
Määrä

Yksikkö g

Annoksen koko
(käytössä vain annoksille)

8. Toista kohdat 6-7 kunnes kaikki ainesosat on valittu.

9. Kirjoita valmistusohje ja tarvittaessa omat muistiinpanot



10. Tallenna resepti. Valitse ”**Tallenna ja avaa uusi**”, jos haluat lisätä toisen reseptin. Valitse ”**Tallenna ja sulje**”, jos et halua lisätä muita reseptejä.

Reseptin muokkaus

Klikkaa riviä, jota haluat muokata, siirtää tai poistaa. Valitse toiminto klikkaamalla painiketta.

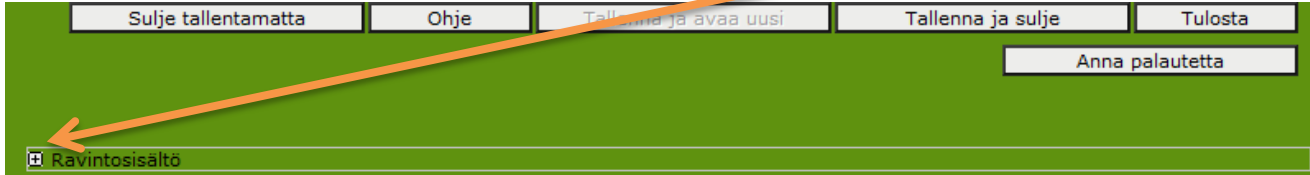
Reseptirivit

	Ruoka-aine	Määrä:	Syöt.	Osuus	
1	sipuli	4 kpl (220 g)	100 %	12 %	Muokkaa
2	purjosipuli	200 g	100 %	11 %	Poista
3	porkkana	3 kpl (195 g)	100 %	11 %	Siirrä ylös
4	lanttu	0,5 kpl (200 g)	100 %	11 %	Siirrä alas
5	valkokaali keräkaali	0,5 kpl (600 g)	100 %	33 %	
6	juuriselleri	80 g	100 %	4 %	
7	rypsiöljy kylmäpuristettu	2 rkl (27 g)	100 %	2 %	
8	kasvisliemikuutio	2 annos (30 g)	100 %	2 %	
9	mustapippuri	1 tl (2 g)	100 %	0 %	
10	basilika, tuore	1 rkl (2 g)	100 %	0 %	
11	täysmehu, appelsiinitäysmehu, kalsiumia	1,5 dl (150 g)	100 %	8 %	
12	Kidneypapu, kuivattu punainen	40 g	100 %	2 %	
13	vesi, vesijohtovesi	52 g	100 %	3 %	

Yhteensä g Valmispaino g

Reseptin ravintosisältö

Muokattavan reseptin ravintosisällön saa avattua klikkaamalla sivun alareunassa olevaa pientä +-merkkiä.



Selaa ravintotekijöittäin klikkaamalla **välilehteä**, jota haluat tarkastella.

