

KÄYTTÖOHJE

Taistelusika.net – kalorilaskuri

1. Valitse oikea päivä
2. Syötä ruokailu. Taulukossa näkyy annoksen tiedot.
 - a. Hae tuote
 - b. Anna kerroin
 - c. Lisää
3. Lisätty tuote näkyy päivän ruokailuissa. Voit muuttaa annoskokoja ja annosten määrää.
4. Yhteenvedo ruokailusta ja vertailu tavoitekulutukseen.
5. Voit muuttaa omia päivittäisiä tietojasi ja laihdutustavoitetta. Ohjelma laskee peruskulutustarvion.

Kuvat näyttävät painoindeksin. Arvot vasemmalta alkaen:

- sairaalloinen ylipaino ≥ 40
- vaikea ylipaino ≥ 35
- merkittävä ylipaino ≥ 30
- lievä ylipaino ≥ 25
- normaali paino < 25

6. Voit lisätä päivittäisen liikunnan kalorikulutuksen.
7. Jos ruokalistasta puuttuu tuote, voit lisätä uuden tuotteen.
8. Voit vaihtaa sähköpostiosoitteen ja salasanan.
9. Kirjaudu ulos.

The screenshot shows the KCAL Taistelusika.net interface. It includes a header with the logo, a date selector (Sunntai, 23. syyskuuta 2012), and a summary table for the current day (Tänään, 2012-06-23) showing macronutrient intake (Rasva, Proteiini, Hiili) and a calorie deficit of -1340 kcal. Below this are two line graphs: one for weight (kg) and one for calories (kcal). The main section is 'Päivän ruokailu' (Daily Food Intake), which is a table with columns for 'tuote' (product), 'annos (g/ml)', 'kcal', 'rasva (g)', 'proteiini (g)', 'hiili (g)', and 'kuitu (g)'. A 'Ruokailu' summary row shows total intake and a goal deficit of -500 kcal. Below the table is a search section 'Ruokalista' (Food List) with a search bar and a list of products with 'Lisää' (Add) buttons. At the bottom, there is a 'Lisää uusi tuote' (Add new product) section with input fields for product name and amount, and a 'Tallenna tietokantaan' (Save to database) button.

Katso myös FAQ – usein kysytyt kysymykset: <http://taistelusika.net/kcal/index.php?faq=true>