

## KÄYTTÖOHJE

Taistelusika.net – kalorilaskuri

1. Valitse oikea päivä
2. Syötä ruokailu. Taulukossa näkyy annoksen tiedot. Taulukkoa voi vierittää sivusuunnassa.
  - a. Hae tuote
  - b. Anna kerroin
  - c. Lisää
3. Lisätty tuote näkyy päivän ruokailuissa. Voit muuttaa annoskokoa ja annosten määrää. Taulukkoa voi vierittää sivusuunnassa.
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  $\geq 40$
- vaikea ylipaino  $\geq 35$
- merkittävä ylipaino  $\geq 30$
- lievä ylipaino  $\geq 25$
- normaali paino  $< 25$

6. Voit muuttaa painoa ja lisätä päivittäisen liikunnan kalorikulutuksen.
7. Jos ruokalistasta puuttuu tuote, voit lisätä uuden tuotteen.
8. Valikosta voit vaihtaa sähköpostiosoitteen ja salasanan. Sieltä voi myös kirjautua ulos.

The screenshot shows the Taistelusika.net/KCAL website interface. It includes a header with the site name and user profile, a main content area with a graph showing 'Ruoka - kulutus (kcal)' and a table of 'Päivän ruokailu' (Daily Food Intake). The table lists various food items with their amounts and nutritional values. Below the table is a 'Ruokalista' (Food List) section with a search bar and a list of items. The interface is annotated with numbered callouts: 1 points to the date selection, 2 to the food entry table, 3 to the search bar, 4 to the daily intake table, 5 to the user profile, 6 to the graph, 7 to the 'Lisää uusi tuote' (Add new product) button, and 8 to the user profile area.

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