

## 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 icons. The main content area displays a daily food log for November 29, 2012, with a graph showing energy intake and expenditure. Below the graph is a table of food items with columns for quantity, name, and nutritional values. A 'Päivän ruokailu' section provides a summary of the day's intake and expenditure. At the bottom, there is a search bar for products and a 'Lisää uusi tuote' (Add new product) button.

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