

Hur fungerar webbtjänsten?

På www.nutrifyab.se /loggain fyller du i dina inloggningsuppgifter. Efter det kommer du till webbtjänstens startsida och startmeny

Under startmenyn finns fyra länkar:

- Ny näringsberäkning
- Mina matsedlar
- Mina recept
- Guide (där du bl.a. hittar den här pdf:en).

För att komma igång och näringsberäkna dina recept väljer du "Ny näringsberäkning". Du kan t.ex. börja med att döpa receptet och därefter väljer du antal portioner som receptet är beräknat för.

Sen kan du antingen fylla i ingrediens per ingrediens eller helt enkelt klistra in ett helt recept. Det kan då se ut så här:

Recept

Namn	Portioner
<input type="text" value="Flygande Jakob"/>	<input type="text" value="4"/>

1 st grillad kyckling
140 g bacon
3 dl grädde
1 dl chilisås
1 dl jordnötter
2 st bananer
3 dl ris

Matsedel för

När du klickat på "Beräkna" kan du se näringsvärden per ingrediens, totalt samt fördelningen mellan fett, kolhydrater och protein (se nästa sida).

När du är nöjd med receptet och fördelningen av näringsvärden kan du välja aktuellt år, veckomeny och sen "Spara". Eller så klickar du bara på "Spara" så hamnar receptet under startmenyns länk "Mina recept" som vi kommer att titta vidare på längre ner.

Efter att du klickat på "Beräkna" får du näringsvärden för receptet. Du kan nu lätt se om receptet du skapat är ok eller om du kanske behöver ändra enheten för någon ingrediens då t.ex andelen kolhydrater är för stor.

Recept


Namn: Portioner:

1 st grillad kyckling
140 g bacon
3 dl grädde
1 dl chilisås
1 dl jordnötter
2 st bananer
3 dl ris

Matsedel för: 2011 v. 9

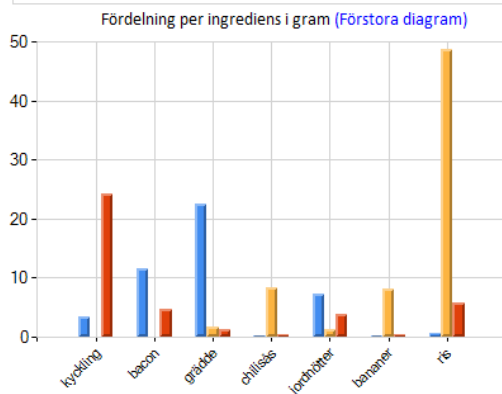
Näringsvärden per portion

Energi (kJ)	3 568,6
Energi (kcal)	852,9
Protein (g)	40,6
Fett (g)	45,8
Kolhydrater (g)	68,5



Näringsvärden per ingrediens, per portion

Namn	Energi (kcal)	Energi (kJ)	Protein (g)	Kolhydrater (g)	Fett (g)
kyckling	129,2	540,2	24,2	0,0	3,5
bacon	120,6	504,5	4,7	0,0	11,5
grädde	210,7	881,7	1,2	1,7	22,5
chilisås	37,9	158,4	0,4	8,4	0,1
jordnötter	88,0	368,1	3,9	1,2	7,4
bananer	37,9	158,7	0,4	8,3	0,2
ris	228,7	957,1	5,9	48,9	0,6



Skulle det vara så att tjänsten inte känner igen någon av de ingredienser du skrivit in kan du manuellt välja en likvärdig ingrediens från en lista eller testa med ett annat namn. Det kan också vara så att vald enhet, t.ex. "en näve mjöl", ej känns igen. Då får du upp tillgängliga enheter för ingrediensen att välja istället t.ex. gram eller dl.

Fortsättning nästa sida

Om du valde år samt veckomeny när du sparade ditt recept kan du hitta det samt andra under startmenyns "Mina matsedlar".


Matsedel för 2011 | Markera de menyer/recept som du vill summera och välj sedan

Matsedlar per vecka

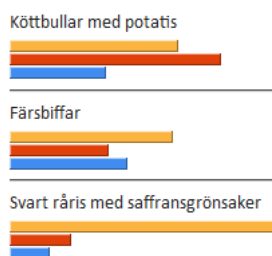
<input type="checkbox"/> v. 1 (1 recept)	<input type="checkbox"/> v. 19 (0 recept)
<input checked="" type="checkbox"/> Köttbullar med potatis 2011-10-16	<input type="checkbox"/> v. 20 (0 recept)
<input type="checkbox"/> v. 2 (0 recept)	<input type="checkbox"/> v. 21 (0 recept)
<input type="checkbox"/> v. 3 (0 recept)	<input type="checkbox"/> v. 22 (0 recept)
<input type="checkbox"/> v. 4 (0 recept)	<input type="checkbox"/> v. 23 (0 recept)
<input type="checkbox"/> v. 5 (0 recept)	<input type="checkbox"/> v. 24 (0 recept)
<input type="checkbox"/> v. 6 (2 recept)	<input type="checkbox"/> v. 25 (0 recept)
<input type="checkbox"/> Färsbiffar 2011-10-09	<input type="checkbox"/> v. 26 (0 recept)
<input type="checkbox"/> Svart råris med saffransgrönsaker 2011-10-09	<input type="checkbox"/> v. 27 (0 recept)
	<input type="checkbox"/> v. 28 (0 recept)

Vill du summera ett antal veckomenyer eller recept väljer du dessa och klickar därefter på "Summera". Du får nu se hur receptens näringsvärden (se nedan) förhåller sig till varandra, den totala mängden näringsvärden samt medelvärdet.

Skulle det vara så att du tycker att ett recepts mängd kolhydrater behöver minskas klickar du på det aktuella recept och kan därefter korrigera det. Du väljer sen "Tillbaka till summering" och kan på så vis "laborera" tills du är nöjd med din matsedel.

Totalt		Medelvärde		Fördelning	
Energi (kJ)	7 409,5	Energi (kJ)	2 469,8	<input checked="" type="checkbox"/> Protein	<input checked="" type="checkbox"/> Fett
Energi (kcal)	1 771,0	Energi (kcal)	590,3	<input checked="" type="checkbox"/> Kolhydrater	
Protein (g)	137,7	Protein (g)	45,9		
Fett (g)	93,6	Fett (g)	31,2		
Kolhydrater (g)	222,8	Kolhydrater (g)	74,3		

Näringsvärden per recept



Under startmenyn finns också länken "Mina recept". Där hamnar alla recept oavsett hur du sparar dem. Till slut har du tillräckligt för en egen kokbok! /Mvh Nutrify