

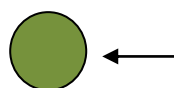
Samouczek

Witaj w Samouczku! Dowiesz się tutaj, w jaki sposób obsługiwać kalkulator kalorii !!!

MENU GŁÓWNE



Po wprowadzeniu dziennego jadłospisu otrzymamy podsumowanie spożytych kalorii i wartości odżywczych w formie tabeli oraz analizę graficzną.



W każdej zakładce, tuż przy nagłówku znajduje się zielony przycisk, dzięki któremu w dowolnej chwili znajdziesz się w menu głównym.



Przycisk symbolizujący jabłko umożliwia przejście do wybranych miejsc aplikacji. Obok ikony jabłka pojawia się komunikat, który proponuje stosowne odniesienie.

BAZA PRODUKTÓW

Baza produktów opiera się na prostej wyszukiwarce, w której za pomocą filtrów znajdziesz interesujący Cię produkt. Produkty uporządkowane zostały według 20 kategorii. Produkt możesz zatem wyszukać poprzez wybór kategorii produktu bądź bezpośrednio w kolumnie "Produkt" - wybierając produkt z rozwijanej listy. Produkty uporządkowane są alfabetycznie.

Wybierając produkt, możesz odczytać do jakiej kategorii należy. Pojawi się również informacja o kaloryczności produktu, jego wartości odżywczej oraz ocena produktu.

| Kategoria | Produkt | Kaloryczność | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Błonnik |
|-----------------|-------------------------------|--------------|--------|---------|-------------|---------|
| Fast food - KFC | Cappuccino | 4 | 0,3 | 5 | 0,5 | 0 |
| Fast food - KFC | Frytki duże | 268 | 4,1 | 11,6 | 35,5 | 2,7 |
| Inne | Drożdże piekarskie, prasowane | 92 | 11,3 | 2 | 14,5 | 7,4 |

ocenić sposób żywienia, czyli wartość odżywczą diety. Dzięki nim można również porównywać wartość energetyczną i odżywczą diety z zalecanym dziennym spożyciem zamieszczonym w normach żywienia. Przedstawiamy produkty z kategorii "Fast food", które

Wyszukaj int
"Produkt". Zwróć uwagę

Aby zdrowo się odżywiać, wybierajmy więcej produktów, które zawierają mało tłuszczu (3 g lub mniej), a ograniczajmy te, w których tłuszczu jest dużo (20 g lub więcej na 100 g).

DUŻO cukru to:

10 g węglowodanów lub więcej w 100 g produktu

MAŁO cukru to:

2 g węglowodanów lub mniej w 100 g produktu

Jeżeli zawartość węglowodanów mieści się między 2 a 10 g na 100 g, oznacza to średnią zawartość cukru w produkcie.

Wartość energetyczną i odżywczą diety z zalecanym dziennym spożyciem zamieszczonym w normach żywienia. Wyjątek stanowią

Za źródło włókna pokarmowego uważany jest produkt, który zawiera przynajmniej 3 g błonnika w 100 g lub przynajmniej 1,5 g błonnika na 100 kcal

| Kategoria | Produkt | Kaloryczność | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Błonnik |
|------------------|----------------------------------|--------------|--------|---------|-------------|---------|
| Produkty zbożowe | Bagietki francuskie | 283 | 8,7 | 1,7 | 59,2 | 2 |
| Produkty zbożowe | Bułeczki do hot-dogów | 341 | 9,5 | 7,5 | 59,8 | 1,8 |
| Produkty zbożowe | Bułka tarta | 347 | 9,7 | 1,9 | 77,6 | 6,1 |
| Produkty zbożowe | Bułki grahamki | 252 | 9 | 1,7 | 56,1 | 6,7 |
| Produkty zbożowe | Bułki i rogałe maślane | 327 | 8,5 | 5,9 | 61 | 1,8 |
| Produkty zbożowe | Bułki mieszane, z cebulą | 284 | 7,9 | 3,5 | 58,4 | 4 |
| Produkty zbożowe | Bułki mleczne | 314 | 9,2 | 4,5 | 60,3 | 2 |
| Produkty zbożowe | Bułki owsiane | 304 | 9,3 | 4,5 | 58,4 | 2,6 |
| Produkty zbożowe | Bułki pszenne zwykłe | 273 | 8,1 | 1,5 | 57,7 | 1,8 |
| Produkty zbożowe | Bułki pszenne zwykłe, z serwatką | 277 | 8,8 | 1,6 | 58 | 2,1 |
| Produkty zbożowe | Bułki sojowe | 315 | 10,1 | 4 | 61,1 | 2,3 |
| Produkty zbożowe | Bułki szwedki | 272 | 7,6 | 1,3 | 58,8 | 2,4 |

Zwróć uwagę, że wybrane produktu zawierają "podpowiedzi" w formie komentarzy, odnoszące się do przeciętnej masy danego produktu. Informacje te mogą być przydatne w trakcie komponowania jadłospisu i określaniu gramatury spożytych produktów.

| | | | | |
|-------|-------------------------------|---------------------------------|-----|-----|
| Owoce | Maliny, mrożone | 29 | 1,3 | 0,1 |
| Owoce | Mandarynki | 1 średnia mandarynka to ok. 80g | 0,1 | 0,1 |
| Owoce | Mango | 67 | 0,5 | 0,1 |
| Owoce | Marakuja (passiflora), surowa | 63 | 2,4 | 0,1 |
| Owoce | Melon | 1/4 średniego melona ok. 250g | 0,1 | 0,1 |
| Owoce | Mirabelki | 67 | 0,7 | 0,1 |

PORÓWNAJ PRODUKTY

Produkt do porównania nr 1

Agrest

Kaloryczność

41 kcal

Białko

0,8 g

Tłuszcz

0,2 g

Węglowodany

11,8 g

Błonnik

3 g

PRODUKT MNIEJ KALORYCZNY!

VS

Produkt do porównania nr 2

Banan

Kaloryczność

95 kcal

Białko

1 g

Tłuszcz

0,3 g

Węglowodany

23,5 g

Błonnik

1,7 g

Proszę wybrać produkt do porównania.

Za pomocą porównywarki produktów, możesz porównać dwa wybrane produkty pod względem ich kaloryczności oraz wartości odżywczej.

Produkty należy wybrać w odpowiednich polach z rozwijanej listy - produkty uporządkowane są alfabetycznie.


Po wybraniu dwóch produktów pojawi się komunikat, który produkt jest mniej kaloryczny. Wyświetlą się również podstawowe informacje na temat produktów, a wyniki porównania zostaną przedstawione za pomocą wykresów.

Po wprowadzeniu dziennego jadłospisu otrzymamy podsumowanie spożytych kalorii i wartości odżywczych w formie tabeli oraz analizę graficzną.

| PODSUMOWANIE | Kcal | Białko | Tłuszcz | węglowodan | Błonnik |
|--------------|--------|--------|---------|------------|---------|
| | 2161,5 | 137,5 | 62,4 | 281,7 | 22,6 |

| | | |
|-------|---|---|
| 20,5% | spożytych kalorii pochodzi z I śniadania | Śniadanie niskoenergetyczne. I śniadanie powinno dostarczać 25-30% kalorii spożywanych w ciągu dnia. |
| 14,0% | spożytych kalorii pochodzi z II śniadania | Śniadanie wysokoenergetyczne. II śniadanie powinno dostarczać 5-10% kalorii spożywanych w ciągu dnia. |
| 39,7% | spożytych kalorii pochodzi z obiadu | Obiad prawidłowy. |

| | | |
|-------|---|---|
| 49,3% | spożytych kalorii pochodzi z węglowodanów | Prawidłowe spożycie węglowodanów. |
| 24,6% | spożytych kalorii pochodzi z tłuszczu | Prawidłowe spożycie tłuszczów. |
| 24,1% | spożytych kalorii pochodzi z białka | Nadmierne spożycie białka! Z białka powinno pochodzić 10-20% przyswajanych kalorii. |



Oblicz zapotrzebowanie kaloryczne.

TWOJE DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE KCAL

2550

Ciekawym elementem analizy jest ocena jadłospisu pod kątem obowiązujących zasad zdrowego żywienia.

Aby ocena była pełna, warto uzupełnić jadłospis o informację o dziennym zapotrzebowaniu energetycznym.

Można oszacować je za pomocą aplikacji - pomoże nam w tym odniesienie do kalkulatora zapotrzebowania.

PRZELICZNIK KUCHENNY




Kasza bulgur

Proszę wybrać produkt z listy.

4 g

13

220 g

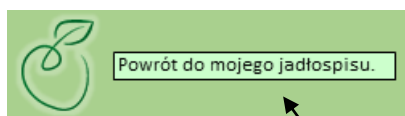
Prosty przelicznik kuchenny pozwala określić masę podstawowych produktów spożywczych bez użycia wagi. Produkty mogą być odmierzone za pomocą przyrządów codziennego użycia - łyżeczki, łyżki bądź szklanki. Interesujący nas produkt należy wybrać w odpowiednim polu z rozwijanej listy. Produkty uporządkowane są alfabetycznie a ich liczba jest ograniczona - narzędzie ma charakter pomocniczy.

ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE

| MĘŻCZYZNA | | | | | |
|-----------------|------|------|-------------|---------|--|
| Grupa wiekowa | Waga | PAL | Przelicznik | Wartość | |
| Mężczyźni 19-30 | 75 | 1,75 | kcal/dobę | 3200 | |

| KOBIETA | | | | | |
|---------------|------|-----|-------------|---------|--|
| Grupa wiekowa | Waga | PAL | Przelicznik | Wartość | |
| Kobiety 19-30 | 60 | 1,6 | kcal/dobę | 1900 | |

| DZIECKO | | | | | |
|---------------|------|------|-------------|---------|--|
| Grupa wiekowa | Waga | PAL | Przelicznik | Wartość | |
| Chłopcy 16-18 | 67 | MAŁA | kcal/dobę | 3000 | |



Narzędzie pozwala oszacować wydatek energetyczny wyrażony w kaloriach, związany z wszystkimi czynnościami jakie podejmujemy w ciągu dnia.

Zapotrzebowanie określamy za pomocą kalkulatora wprowadzając podstawowe informacje, takie jak płeć, przybliżona waga oraz średni poziom aktywności fizycznej wyrażony wskaźnikiem PAL. W zakładce znajdują się stosowne objaśnienia względem wskaźnika PAL. Wymagane informacje należy wprowadzić w odpowiedniej tabeli (w zależności od płci) korzystając z rozwijanych list.

Ikony nawigacji pozwalają na powrót do menu głównego, a także, dodatkowo - do zakładki "Mój jadłospis". Określenie dziennego zapotrzebowania kalorycznego jest niezbędne do uzyskania pełnej oceny jadłospisu.