

Maila beräkning.

För att minska arbetet med kostregistrering kan klienten själv göra det genom att ladda ner gratisversionen av Dietist XP från vår hemsida, www.kostdata.se.

I gratisversionen kan klienten skriva in vad han/hon/barnet har ätit. Gratisversionen visar endast staplar för kcal och kolhydrater, men när klienten mailar registreringen till dietisten och dietisten ser den i sitt kompletta program visas alla näringsämnen.

Tillvägagångssättet är följande.

Klienten:

Ladda ner gratisversion 1 av Dietist XP från www.kostdata.se. Klienten skriver in vad han/hon/barnet ätit under en eller flera dagar. Välj Arkiv/Spara och spara registreringen under ett namn t.ex. kalle-nilsson och notera till vilken mapp filen sparas. Nu har det skapats en fil som heter kalle-nilsson.diet och filen ligger i den mapp som du bestämde när du sparade. Starta ditt mailprogram och skicka ett mail till dietisten där filen kalle-nilsson.diet bifogas.

Dietisten:

När mailet kommer ser dietisten att det finns en bifogad fil, t.ex. kalle-nilsson.diet. Högerklicka på den bifogade filen och väljer alternativet "Spara". Spara filen och noterar i vilken mapp filen sparas. Starta Dietist XP programmet. Välj "Arkiv/Hämta" och leta upp filen kalle-nilsson, som ligger i den mapp du valde när du sparade filen enligt ovan. Nu kan du se vad Kalle Nilsson ätit och näringen för alla näringsämnen.

Överkurs:

Om dietisten gör förbättringar i Kalle Nilsson mat kan dietisten sedan göra en utskrift till t.ex. en pdf-fil och sedan maila pdf-filen till Kalle som då kan se dietistens förslag. Gör så här:

Välj Arkiv/Utskrift.
Markera "Skriv till fil", se figuren nedan.
Klicka på Skriv.
Nu ska det finnas en ikon på skrivbordet som markerar filen.
Du kan klicka på ikonen för att läsa filen och du kan också bifoga filen med mailet du skickar till Kalle Nilsson. Se exempel nedan.

Välj typ av utskrift

Vad ska skrivas ut?

- Aktuell måltid
- Aktuell dag
- Alla dagar

Hur detaljerad ska utskriften vara?

- Alla livsmedel i detalj
- Endast måltidssummor
- Endast dagssummor
- Endast periodsumma

Stapeldiagram

Komprimerad utskrift

Skriv fettsammansättning

Info om denna beräkning

Skriv till fil

Cirkeldiagram

Vilken typ av fil?

- Acrobat Reader (PDF)
- Word (RTF)
- Excel
- Internet (HTML)

Utskriftsrubrik

Kalle Nilsson, komprimerad utskrift

Skriv

Dag 1

*** Frukost ***

Havregrynsgröt	1.0 port	275 gram
Mellanmjölk 1,5% fett berik med A- och D-vitamin	1.0 port	200 gram
Äppelmos	1.0 port	60 gram
Hårt bröd råg 15,5% fibrer Wasa husman	1.0 port	12 gram
Messmör 5% fett berik	1.0 port	20 gram

*** Lunch ***

Pölsa	1.0 port	150 gram
Rågbröd ca 6% fibrer	2.0 port	60 gram
Mellanmjölk 1,5% fett berik med A- och D-vitamin	1.0 port	200 gram
Ost hårdost 26% fett	2.0 port	30 gram
Bordsmargarin Bregott havssaltat fett 80% berikad	2.0 port	10 gram

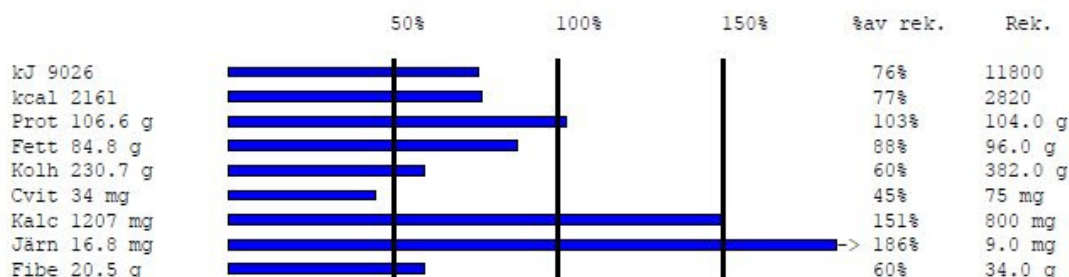
*** Middag ***

Renskavsgryta	1.0 port	250 gram
Potatismos	1.0 port	225 gram

*** Mellanmäll ***

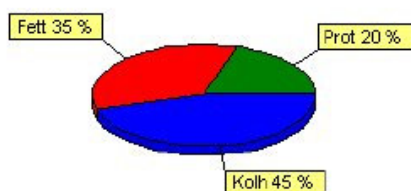
Banan	1.0 port	105 gram
Banan	1.0 port	105 gram
Mellanmjölk 1,5% fett berik med A- och D-vitamin	1.0 port	200 gram

Norm: Man 31-60 år, inaktiv 2820 kcal/dag Dag 1



Energifördelning: Protein 20% Fett 35% Kolhydrat 45%
 Fett (energi%): Mättat 17% Enkelomättat 13% Fleromättat 3%

Energifördelning, VERKLIG



Energifördelning, IDEAL

