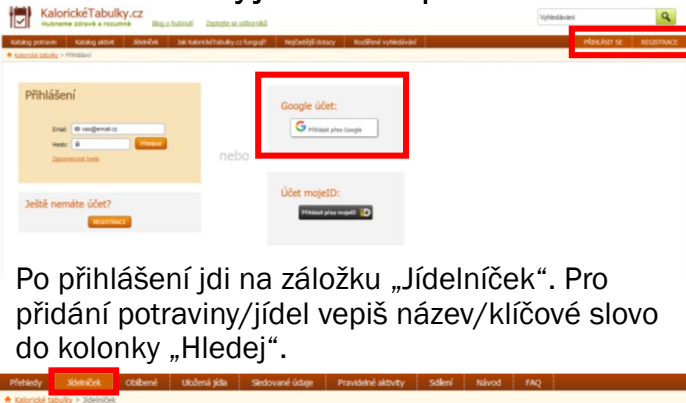


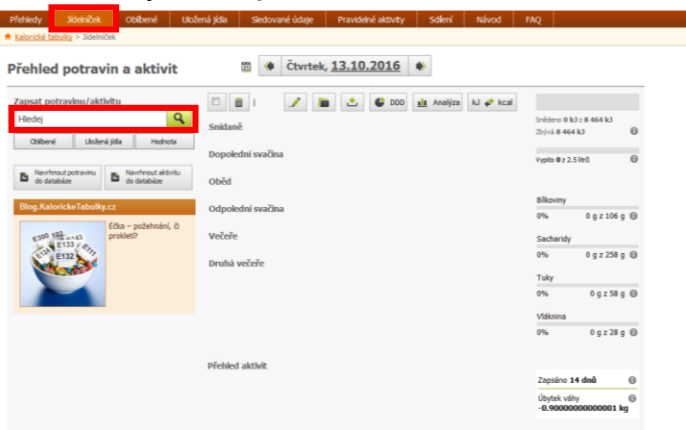
Sestavení jídelního lístku pomocí webové aplikace kaloricketabulky.cz

Jdi na www.kaloricketabulky.cz

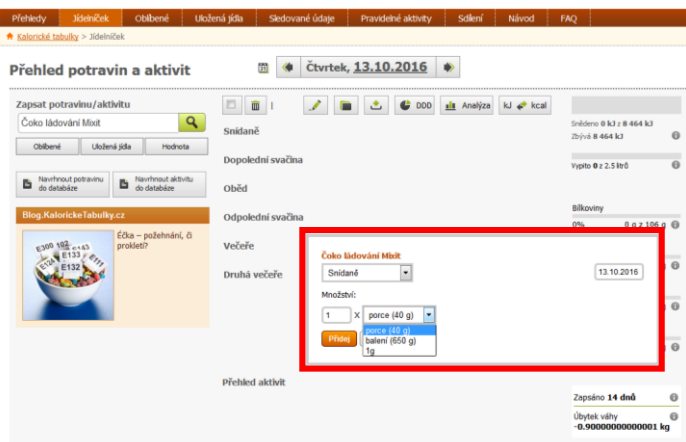
Zaregistruj se, nebo se přihlas přes Google účet. Přihlášení se je nutné – bez přihlášení není možné sestavený jídelníček exportovat!



Po přihlášení jdi na záložku „Jídelníček“. Pro přidání potraviny/jídel vepiš název/klíčové slovo do kolonky „Hledej“.



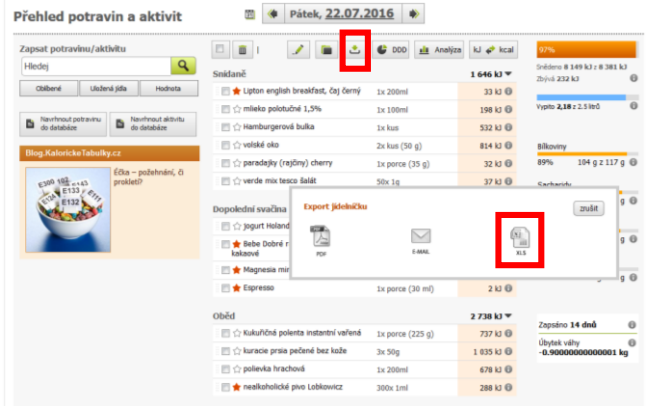
Po dohledání potraviny zadej snědené množství (odhadni). Vyber, kam potravinu zařadit (snídaně, svačina, oběd, ...) a přidej potravinu do seznamu.



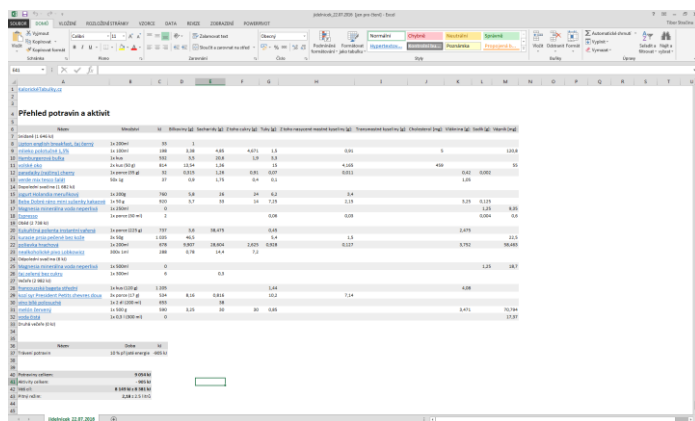
Pro sestavení jídelníčku můžeš využít i mobilní aplikaci „Kalorické tabulky“. Před zadáváním je nutné se přihlásit, jen tak pak budeš mít přístup k svému jídelníčku i z webového rozhraní.



Po vytvoření jídelníčku za celý den data vyexportuj do souboru formátu Excel. Export je možný pouze z webového rozhraní.



Vyexportovaný soubor ulož a vytiskni.



Vytisknutý jídelníček přines na praktické cvičení. Během praktického cvičení dohledej a doplň údaje o obsahu vitamínu C.

V případě potíží najdeš řešení ve FAQ nebo v návodu.



Jídelníček

Jídelníček vám snadno umožní skládat větší snědené potraviny a provedené aktivity. V přílohu dne sčítá energetickou hodnotu snědených potravin a odečítá vydanou energii při různých aktivitách. Takto vám pomůže v detailním sledování vaší každodenní energetické bilance.

Pokud přijatá energie převyšuje energii vydanou, přibýváte na váze, pokud naopak - hubnete. K vydané energii je potřeba započítat i takzvaný bazální metabolismus, což je energie, kterou vaše tělo spotřebuje za den v klidovém stavu, i když nic neoběháte. Mnozí aktivity automaticky zahrnujeme přílohu „travení“. Tu počítáme jako 10 % energie ze snědených potravin v daný den.

Například takto může vypadat jídelníček ke konci dne:

