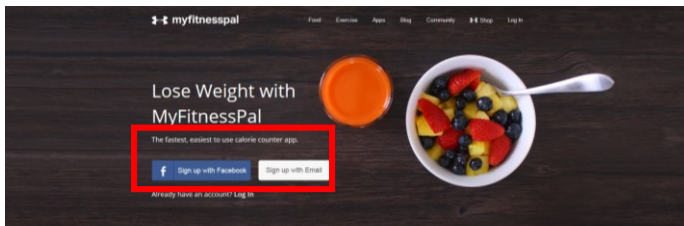


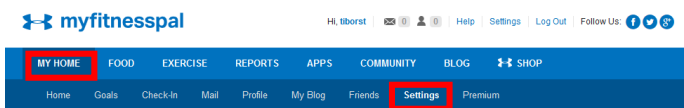
Sestavení jídelního lístku pomocí aplikace myfitnesspal.com

Jdi na www.myfitnesspal.com

Zaregistruj se, nebo se přihlas přes Facebook účet. **Bez přihlášení nelze jídelníček sestavit.**



Po přihlášení jdi na záložku „My Home-Settings“, z nabídky nastavení vyber „Diary Settings“.



Account Settings

- Subscription Settings
- Change Password
- Change email address/email preferences
- Change Username
- Change Time Zone
- Update diet/fitness profile
- Diary Settings**
- Privacy Settings
- Automatic News Feed Update Settings
- Change Units
- Facebook/Twitter sharing settings
- Change Language
- Delete Account

V nabídce „Nutrients Tracked“ vyber „Carbohydrates“, „Fat“, „Proteins“, „Calcium“ a „Vitamin C“. V nabídce „Meal Names“ vepiš „Breakfast“, „Snack I“, „Lunch“, „Snack II“ a „Dinner“. Ulož nastavení kliknutím na „Save Changes“

Food and Exercise Diary Settings

Nutrients Tracked:

Kilocalories (required)

Carbohydrates

Fat

Protein

Calcium

Vitamin C

Change Nutrients Tracked

If you'd like to change which nutrients you are tracking in your food diary, just use the controls to the left to choose which nutrients you'd like to track, then click "Save Changes".

Macronutrients In The Diary

Switch between grams and percentages

Change Macronutrients In The Diary

We display a macronutrient breakdown for each meal you log in your diary. MyFitnessPal Premium members can easily switch between grams and percentages by clicking the diary header.

Default Add Food View:

Recent

Meal Names:

Breakfast

Snacks I

Lunch

Snacks II

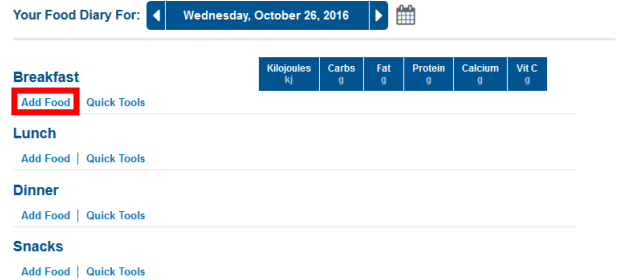
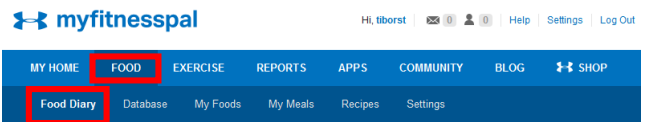
Dinner

Change Meal Names

You can change the names of the meals used in your food diary. For example, to track your eating habits by time, you could change your meal names to "MID", "EVEN", "MORN", etc.

To delete a meal, just edit the meal name to be blank. Please note that previous food diary entries will also have their meal names changed.

Pro zadávání potravin jdi na „Food-Food Diary“. Jednotlivé potraviny/jídla vkládej pomocí „Add Food“. Zadej klíčové slovo v angličtině nebo češtině, odhadni snědené množství a přidej do seznamu.



Pro zadávání můžeš použít i mobilní aplikaci.



Po zkompletování jídelníčku za celý den otevři jídelníček ve webové aplikaci („Food-Food Diary“). Nastav okno prohlížeče tak, aby se celý seznam včetně součtů sledovaných parametrů vešel na obrazovku. Pomocí funkce „Print Screen“ zkopíruj obsah obrazovky do obrázku, vhodně ho ořež a vytiskni ve formátu A4.

Your Food Diary For: Thursday, October 13, 2016

	Kilocalories (k)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Calcium (g)	Vit C (g)
Breakfast						
Cappuccino - Homemade Cappuccino, 1 cup	460	13	3	8	30	0
Bananas, raw, 150 gram	473	29	0	1	1	18
Home Made - Oat Meal - Oat Meal, 1 cup	1,351	62	8	10	0	0
Homemade - Egg, 1 egg	293	0	5	6	2	0
Orange Juice - Raw, 1 cup	467	26	0	2	3	207
Add Food Quick Tools	3,044	130	16	27	36	225
Lunch						
McDonald's - Chicken, 2 sandwich	3,012	80	32	28	0	0
McDonald's - McDonalds Coke, Large, 30 oz	1,255	81	0	0	0	0
McDonald's - Ice Cream/ Desert, 100 g (as sold in cup)	1,653	62	14	6	0	0
Add Food Quick Tools	5,920	223	46	34	0	0
Dinner						
Chicken - Chicken Thigh Roasted, 1 light	640	0	10	16	0	0
Rice, 0.75 cup cooked	628	35	0	3	0	0
Black Isle - Goldfnch IPA, 330 ml	439	8	0	0	0	0
Add Food Quick Tools	1,707	43	10	19	0	0
Snacks						
Starbucks - Pumpkin Spice Late - Grande - Whole Milk, 16 oz	1,757	52	17	14	45	2
Opavla - Bebe, 1 balení	962	35	8	4	18	0
Add Food Quick Tools	2,719	87	25	18	63	2
Totals	13,390	483	97	98	99	227
Your Daily Goal	10,000	299	80	120	100	100
Remaining	-3,390	-184	-17	22	1	-127
	Kilocalories (k)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Calcium (g)	Vit C (g)

Vytisknutý jídelníček přines na praktické cvičení.