

Användarmanual Kostdagboken

Gå in på www.nutritiondata.se på din dator, smartphone eller läsplatta.

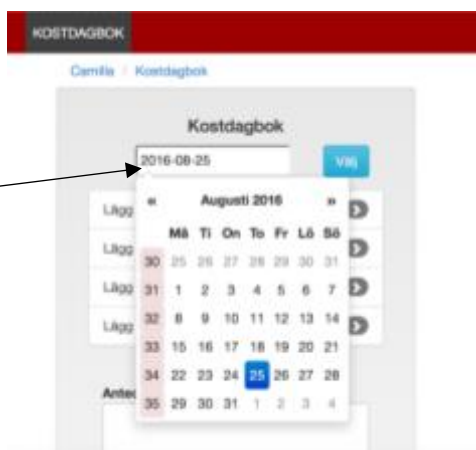
Logga in genom att klicka på LOGGA IN i övre högra hörnet



Skriv in ditt användarnamn och lösenord och klicka på Logga in. Du har nu loggat in i Kostdagboken.

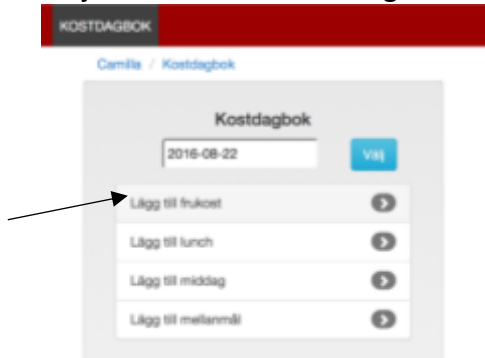


Ställ pekaren i datumraden och klicka en gång. En kalender visas då där du kan välja den aktuella dagen. Välj rätt datum och tryck sedan på Välj.

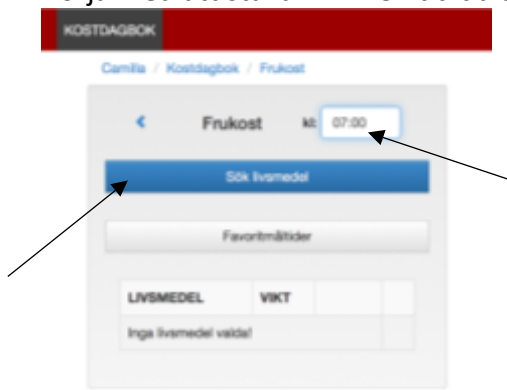


Lägga till måltider:

Välj vilken måltid du vill registrera genom att klicka på rätt rad.

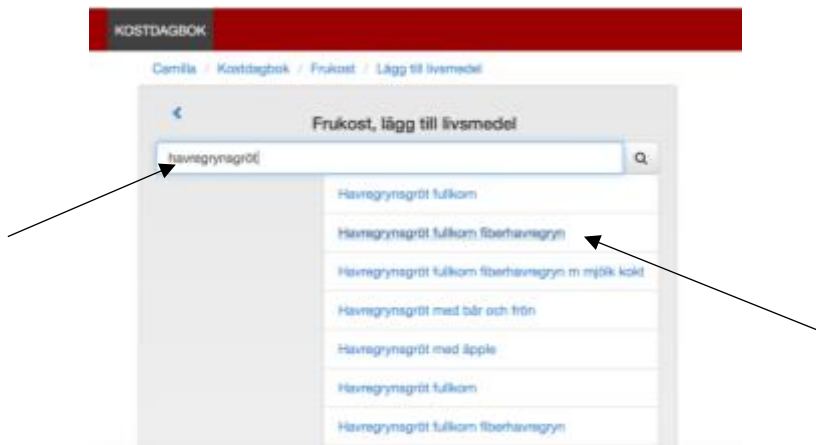


Börja med att ställa in vilken tid du åt måltiden.

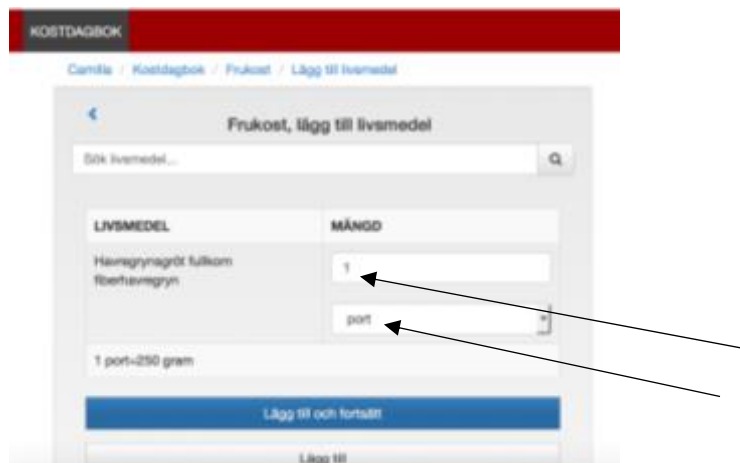


För att lägga till livsmedel/maträtter trycker du på Sök livsmedel

Skriv in sökfältet vilket livsmedel/maträtt du vill lägga till. När du hittat rätt (alternativt det närmsta du kan hitta) klickar du på det livsmedlet/maträtten.



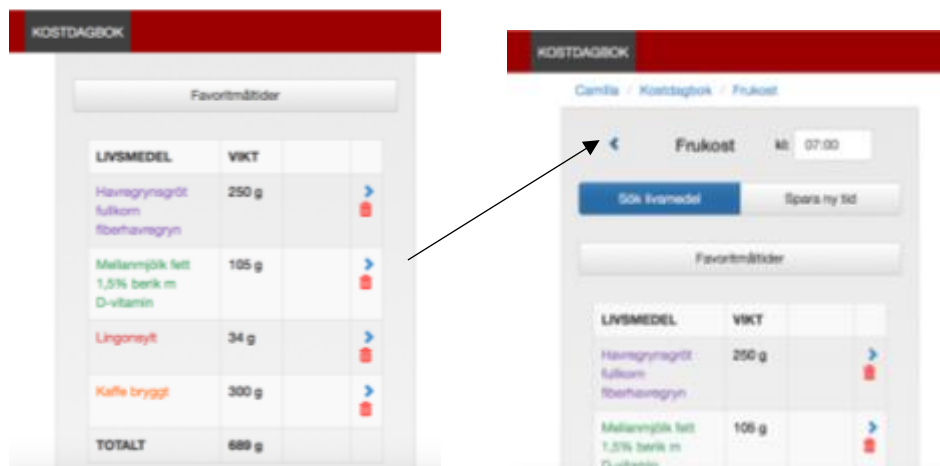
Fyll i vilken mängd du ätit. Du kan ange mängd i portioner, gram, deciliter, matskedar eller teskedar. Välj det som är enklast för dig för att göra en så korrekt uppskattning som möjligt.



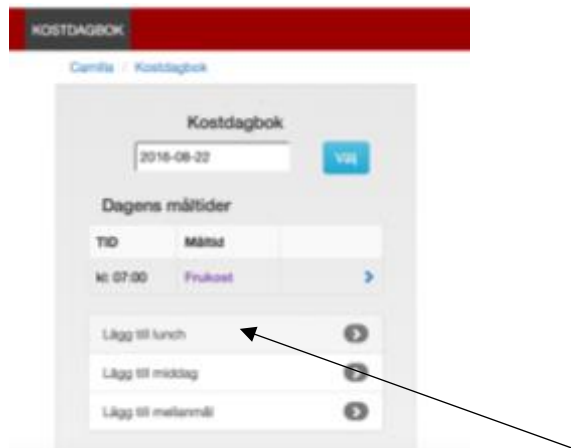
Sök efter nästa livsmedel/maträtt och fortsätt så tills du registrerat allt du ätit och druckit vid den måltiden.

När du är klar klickar du på tillbakapilen.

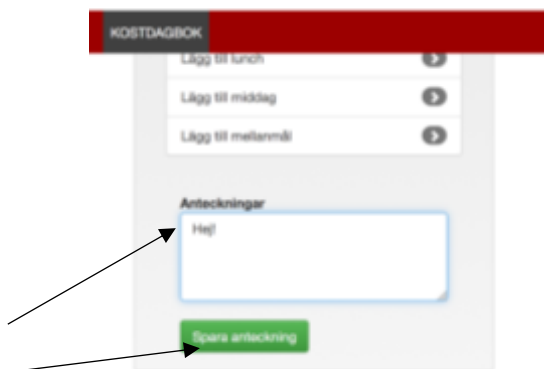
Kolla igenom listan så att den stämmer. Ser allt rätt ut klickar du på tillbakapilen igen. Om inte, så ändrar du det som blivit fel. Du kan ta bort livsmedel genom att klicka på 🗑️ och ändra mängd genom att klicka på ➡️ (glöm inte att spara om du ändrar mängden).



Gå vidare och lägg till nästa måltid eller mellanmål. Upprepa alla steg.



Längst ner på sidan för Kostdagboken finns en ruta för anteckningar. Där kan du skriva eventuella kommentarer eller meddelanden till oss. Där kan du också skriva om du vill att vi ska kontakta dig för att diskutera något i Kostdagboken. Glöm inte att spara anteckningen.



Det kan vara svårt att komma ihåg exakt allt men ätit och druckit under ett dygn och därför ber vi dig ställa följande kontroll frågor till dig själv innan du loggar ut:

- Har du kommit ihåg att registrera allt du DRUCKIT under dagen? Både till måltider, mellanmål och däremellan?
- Åt eller drack du något på natten?
- Åt eller drack du något på vägen till/från jobbet, träningen etc? Ev. i bilen?
- Om du ätit smörgåsar, har du registrerat ev. smör/margarin på den?

När du lagt till alla måltider och mellan mål loggar du ut genom att klicka på LOGGA UT på samma ställe som du loggade in.

