

NutriData

Uživatelská příručka





www.nutridata.cz

Obsah

1.	O aplikaci	4
2.	Vstup do programu	4
2.1.	Vytvoření nového účtu	4
2.1.2	I. Nová registrace	4
2.1.2	2. Registrace prostřednictvím sociálních sítí	4
2.2.	Přihlášení	5
3.	Rozhraní aplikace	5
3.1.	Hlavní menu aplikace	6
4.	Zadávání dat	6
4.1.	Jídlo	6
4.1.2	L. Vytvoření nového jídla	6
4.2.	Jídelníček	6
4.2.2	L. Vytvoření nového jídelníčku	7
4.2.2	2. Moje jídelníčky	7
4.2.3	3. Smazání jídelníčku	8
4.3.	Zadávání potravin	8
4.3.2	L. Vyhledávání potravin	8
4.3.2	2. Množství a jednotka	9
4.3.3	3. Smazání potraviny nebo jídla	9
4.3.4	1. Přehled energie	9
4.4.	Zadávání energetického výdeje1	.0
4.4.2	I. Běžná úroveň fyzické aktivity, nastavení1	.0
4.4.2	2. Kalkulátor dalších aktivit1	.1
4.5.	Oblíbené	.2
4.6.	DIA a Wellness Profil	.2
5.	Vyhodnocení - Analýza 1	.3
5.1.	Vyhodnocení jídelníčku nebo jídla1	.3
6.	Analýza1	.4
6.1.	Analýza posledních 7 jídelníčků1	.4
6.2.	Trendy/Energie1	.5
6.3.	Dia/Wellness profil	.6
7.	Zprávy a notifikace1	.6
7.1.	Individualizované cílování DDD nutrientů terapeutem1	.7
8.	Odeslání dat poradci1	.7

O aplikaci

9.	Prémiová verze	
9.1.	Verze Premium	17
9.2.	Verze Premium Contact	18
10.	Podpora	18

1. O aplikaci

NutriData je moderní webové a mobilní rozhraní umožňující klientům nutričních poradců i široké veřejnosti průběžně evidovat konzumované potraviny. Po zadání a uložení jídelníčku každého dne má klient k dispozici základní nutriční vyhodnocení, a to jak za příslušné denní jídlo, za příslušný den, nebo souhrnně jako průměr posledních 7 dnů.

Klient má dále možnost odesílat své jídelníčky elektronickou cestou přímo svému nutričnímu poradci k ručnímu vyhodnocení, nebo k vyhodnocení pomocí nutričního softwaru NutriPro EXPERT. Software NutriPro EXPERT umožňuje detailní vyhodnocení a poskytne nutričnímu terapeutovi komplexní podklady pro zvážení dalšího postupu.

Tento koncept představuje významnou úsporu času na straně nutričního poradce, přičemž klientovi nabízí možnost kdykoliv a kdekoliv bezprostředně po konzumaci tuto zaznamenat prostřednictvím chytrého telefonu, tabletu, notebooku či stolního počítače. Klientovi tak odpadá potřeba dodatečného zaznamenávání jídelníčků do dokumentu nebo tabulky či dokonce ručně na papír. Terapeut je přitom ušetřen následného zdlouhavého ručního přepisování takto zadaných dat do nutričního software.

2. Vstup do programu

Vstup do programu je možný přes odkaz z hlavní stránky <u>www.nutripro.cz</u> nebo přímo z domovské adresy NutriData <u>http://nutridata.cz</u>

2.1. Vytvoření nového účtu

Vytvořit účet lze dvěma možnými způsoby - novou registrací, nebo prostřednictvím přihlášení přes již existující účty sociálních sítí Facebook a Google.

2.1.1. Nová registrace

Před prvotním vstupem do aplikace se klient musí nejprve zaregistrovat, čímž si vytvoří svůj uživatelský účet. Je nutné vyplnit všechny povinné přihlašovací údaje, zejména platnou emailovou adresu (na kterou bude zaslán potvrzovací kód) a heslo. Těmito dvěma údaji se bude vždy přihlašovat při opětovném vstupu do aplikace.

Osobní údaje jsou nepovinné, ale je vhodné je vyplnit pro kontext vyhodnocování a správného nastavení hodnot. Tyto údaje lze později upravovat po přihlášení do aplikace v sekci nastavení účtu uživatele.

Kliknutím na tlačítko registrovat se vše odešle a vytvoří se nový účet. Na emailovou adresu se automaticky zašle aktivační kód, který je před prvním spuštěním aplikace potřeba potvrdit a tím aktivovat účet.

2.1.2. Registrace prostřednictvím sociálních sítí

Klient zvolí při přihlášení možnost přihlásit se pomocí účtu Facebook, nebo Google. V dalším kroku musí klient potvrdit, že souhlasí, že aplikace NutriData.cz použije některé údaje klienta z profilu sociální sítě (zejména emailovou adresu a některé základní údaje).

Po odsouhlasení je potřeba doplnit chybějící osobní údaje na registrační stránce NutriData.cz. Kliknutím na tlačítko registrovat se vytvoří nový účet.

2.2. Přihlášení

- Pokud se klient registroval přímo prostřednictvím nové registrace, tak klient při přihlášení použije stejnou e-mailovou adresu a heslo, které zadal při registraci. Vše následně potvrdí tlačítkem *PŘIHLÁSIT*.
- Pokud se klient registroval pomocí účtu sociálních sítí, klikne na příslušné tlačítko sociální sítě (Google nebo Facebook) a systém jej automaticky přihlásí.

🖉 🕞 Přihlášení - NutriData 🛛 🗙 🕂					
< 🌶 🕲 nutridata.cz/Account/Login		V C 🛛	t .	☆ 自 ♣ 余 ❷	≡
ூnutrid	O [†] O [™] JÍDELNÍČKY~ ¶PŘIDEJ JÍDLO ⊮ ANALÝZA	B TRENDY REGISTRA	.CE PŘIHLÁŠENÍ Ø		
Použijte úč	et nutridata.cz pro přihlášení:	Nebo se přihlaste pomocí Vašeho účtu na so	ciálních sítích:		
Email	otakarzkusebni@seznam.cz	GOOGLE FACEBOOK			
Heslo	•••••				
	Zapamatovat si přihlášení				
	PŘIHLÁSIT				
Nemáte účet: Zapomenuté	Zaregistrujte se heslo? Po zadání emailu a hesla stiskněte PŘIHLÁSIT				

3. Rozhraní aplikace

Po přihlášení se klientovi v prohlížeči zobrazí rozhraní aplikace NutriData. V horní části prohlížeče se vždy zobrazuje hlavní menu aplikace, i když se stránkou posouvá dolů. Ve zbylé části okna prohlížeče se zobrazují jednotlivé stránky aplikace.

utridata.cz/Me								⊽ C' Q	Hledat			☆ 🗈	•	1
	©nutridata	🗂 JÍDELNÍČKY	PŘIDEJ JÍDLO	🗠 ANALÝZA	2 TRENDY		otal	karzkusebni@s	eznam.cz 🕶	🕒 Odhlásit	0			
	Posledních 5	jídel:						Ak	tuálně při	hlášený uživ	ratel			
	Jídlo	Čas	Energie (kJ / kcal)	Sa	charidy	Tuky	Bílkoviny							
	Snídaně	08:01	2772 kJ / 662 kcal	88	g	18 g	36 g	Upravi	it Prohlížet					
	Přesnídávka	10:24	1408 kJ / 337 kcal	49	g	14 g	5 g	Upravi	it Prohlížet					
	Oběd	13:25	1809 kJ / 432 kcal	53	g	7 g	40 g	Upravi	it Prohlížet					
nam jidel od posledniho máho s možností únravy	Svačina	14:47	1677 kJ / 401 kcal	63	g	16 g	5 g	Upravi	it Prohlížet					
a prohlížení	Večeře	18:48	2500 kJ / 598 kcal	85	g	15 g	29 g	Upravi	it Prohlížet					
a promizem	problétot učechop il	dia												
	promizec vsecrina ji	uid												
	Posledních 5	iídelníčků												
	Fosieumento	jiueinicku.						- 01 - 1						
	Datum	Poznam	ka		Energie (KJ kcal)	/ Sacharidy	тику	Bilkoviny	Jidel					
	7.3.2015				10167 kJ /	337 g	69 g	115 g	5	Upravit				
					2430 kcal					Prohlížet				
delníčky od nosladního	6.3.2015				10833 kJ / 2589 kcal	355 g	92 g	93 g	5	Upravit Prohližet				
aného s možností úpravy	5.3.2015				12332 kJ /	402 g	108 g	100 g	5	Upravit				
a prohlížení					2947 kcal		0			Prohližet				
	4.3.2015				11675 kJ /	405 g	72 g	143 g	6	Upravit Problét				
	3.3.2015				13141 kl /	422 p	104 g	148 g	6	Upravit				
					3141 kcal				-	Prohližet				
	prohlížet všechny ji	delníčky												
	analýza posledních	7 dní												
	Graf trendu	oříjmu ene	rgie											
				- I V										
				i rena pri	jmu energi	e v KJ								
	16000													
	1.4000													

3.1. Hlavní menu aplikace

Hlavní menu se v běžném prohlížeči v PC a na tabletu zobrazuje jako menu rozdělené na levou a pravou část. Na mobilních zařízeních se menu hlavní nabídky otevře po kliknutí na tlačítko se symbolem menu (vyobrazeno jako tři čárky pod sebou, viz obrázek napravo).



V levé části hlavní nabídky jsou umístěny odkazy na zadávání a management jídelníčků, jídel, analýzy, hmotnosti a energie. Po kliknutí na odkaz *JÍDELNÍČKY* se zobrazí nabídka s možnostmi: *MOJE JÍDELNÍČKY*, *PŘIDEJ JÍDELNÍČEK*. Po kliknutí na odkaz *PŘIDEJ JÍDLO* můžete okamžitě zadávat denní jídlo.

Odkaz **ANALÝZA** zobrazí analýzu všech zadaných jídelníčků za posledních 7 dní včetně grafů rozložení energie a reportu nutrientů. Odkaz **TRENDY** zobrazuje vývoj váhy a energie v čase s trendovým grafem hmotnosti a trendovým grafem porovnávajícím příjem a výdej energie klienta.

V pravé části hlavní nabídky se nachází nastavení účtu aplikace klienta a odhlášení z aplikace. Po kliknutí na odkaz emailu přihlášeného uživatele se zobrazí odkazy na **NASTAVENÍ ÚČTU** a nastavení **PRÉMIOVÉ VERZE**.

🕞 Moje jidelníčky - NutriData 🗙 🕂														
< 🕲 nutridata.cz/Diet							⊽ C Q Hle	rdat			☆ 🖻	÷	î î	⊜ ≡
	⁰nutridata	₿jídelníčky-	🎁 PŘIDEJ JÍDLO	🗠 ANALÝZA	2 TRENDY		otakarzkusebni@sez	znam.cz 🗸	🕒 Odhlásit	Ð				
	Moje jídel Přidej jídelníček - přic Analýza posledních 7	níčky dáte jídelníček pro cel dní	lý den (datum lze na	astavit i zpětně) s n	nožností zadat jídla,	potraviny, hmotne	ost a energetický výdej.							
	Den konzumace	Poznámka			Energie (kJ / kcal)	Sacharidy T	uky Bilkoviny	Jídel						

4. Zadávání dat

Zadávání jednotlivých potravin do jídelníčků je velmi snadné a intuitivní. Je ale dobré znát pár pojmů a pravidel, kterými se aplikace řídí. Důležité pojmy jídlo a jídelníček a také možnosti jak jednoduše vyhledávat potraviny jsou popsány níže v této kapitole.

4.1. Jídlo

Pojmem *JÍDLO* je myšleno jednotlivé denní jídlo jako snídaně, oběd, nebo večeře (např. snídaně, která se skládá z jogurtu, ovesných vloček a mléka).

4.1.1. Vytvoření nového jídla

Nové jídlo lze vytvořit kliknutím v hlavním menu na odkaz **PŘIDEJ JÍDLO**. Následně je nutné vyplnit název jídla (snídaně, svačina, oběd, apod.) a zadat aktuální čas konzumace (podle času se jednotlivá jídla řadí v souhrnném jídelníčku).

Zadávání a vyhledávání potravin je více popsáno níže v kapitole *4.3. Zadávání potravin* v této uživatelské příručce. Nakonec je nutné všechna zadaná data uložit tlačítkem ULOŽIT/ODESLAT.

4.2. Jídelníček

Pojem *JÍDELNÍČEK* je myšlena sestava skládající se z několika denních jídel (např. snídaně + oběd + večeře). Protože se jídelníček skládá z více denních jídel, nabízí aplikace více možností, jak jednoduše jídelníček vytvořit. Vytvořit jídelníček lze dvěma způsoby, postupným přidáváním jednotlivých

denních jídel během celého dne, nebo vytvořením nového jídelníčku najednou. Oba způsoby jsou popsány níže:

- Vytvářením nových jídel během celého dne, která se přidávají vždy do aktuálního dne (pokud je dnes 2. 2. 2015, všechna jídla, která dnes budou zadána, se přidají pouze do jednoho jídelníčku, vždy k datu 2. 2. 2015). Nové jídlo lze vytvořit kliknutím v hlavním menu na odkaz PŘIDEJ JÍDLO. Tato možnost je vhodná zejména, pokud klient přidává jednotlivá jídla průběžně během celého dne.
- Vytvořením nového jídelníčku lze jednoduše zadat všechna jednotlivá jídla za sebou a nakonec je všechna najednou uložit do aplikace. Je možné vyplnit třeba jen 2 jídla a později pomocí možnosti PŘIDEJ JÍDLO vložit do stejného dne jídla další.

Celý jídelníček lze po uložení upravovat v sekci *MOJE JÍDELNÍČKY*, která se nachází na hlavním menu v nabídce *JÍDELNÍČKY*.

4.2.1. Vytvoření nového jídelníčku

Nový jídelníček lze vytvořit kliknutím v hlavním menu na odkaz *JÍDELNÍČKY >> PŘIDEJ JÍDELNÍČEK*. Program automaticky navrhne zadávání aktuálního dne. Pokud je z nějakého důvodu nutno změnit datum, lze jej jednoduše editovat v poli Jídelníček. Do nepovinné poznámky je možno zadat vzkaz pro poradce či upřesňující údaje k jídelníčku. Při vytváření jídelníčku je možné také každý den zadávat svoji hmotnost, zadání parametru hmotnosti se projeví v sekci *TRENDY*.

Zadávání a vyhledávání potravin je více popsáno níže v kapitole *4.3. Zadávání potravin* v této uživatelské příručce. Nakonec je nutné všechna zadaná data uložit tlačítkem ULOŽIT/ODESLAT.

Pridej den Zadání informací ke dní Petvo, kalserka Sinka dučená bez kozi Pridej den Zadání informací ke dní Petvo, kalserka Sinka dučená bez kozi Petvo, kalserka	🕒 07.03.2015 - jídelníček - úp 🗙 🕂			
White difference Differe	🗲 🕲 nutridata.cz/Diet/Edit/75		⊽ C Q Hiedat 🔂 🖨	∔ ♠ ⊜ ≡
Pidg den Zadani informaci ke dni Zadani informaci ke dni Image de la		[™] Onutridata ⊐jídelníčky- ¶přidejjídlo ⊯analýza &trendy	otakarzkusebni@seznam.cz + 😝 Odhlásit 🛛 🥹	
Jiélo Snidaně Cas 08 01 Přesná evidence času jídla Pečivo, kalserka 3 B 55 g(55g) S Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr 3 B 1 platek (15g) S Šunka dušená bez kosti 40 B 1g(1g) S Zadávání v běžných dávkách Rychlý náhled příjmu energie: polstat potrovnu platek (vjo) 65 S S S	Zadání informací ke dni	Přidej den Záram toho so jste snědli daný den jednotlivá denní jidla přidate kliknutím na tlačitko přidej jidlo. jednotlivé potraviny přidáte vepsání Den konzumace 7.3. 2015 Poznámka 990 Energetický výdej (kj) 11488 jidla:	m textu do pole přidat potravinu.	
Pečivo, kalserka 3 図 55 g (55 g) 1 Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr 3 図 1 platek (15 g) 2 Šunka dušená bez kosti 40 図 1g (1g) 2 Celkem energie: 662 kcal (2.772 kj) Báse 158 g 605 g (v/s) G 3 2 Rychlý náhled příjmu energie platst potravinu		Jídlo Snidané Čas 08 01	Přesná evidence času jídla 🔀	
40 It (10) Zadávání v běžných dávkách Celkem energie: 662 kcal (2.772 k)) Estergi (Vis) Rychlý náhled příjmu energie přídat potravnu		Pečivo, kalserka Sýr tvrdý, eldam, 30 % t.v.s., průměr	3 8 55 g (55g) • X	
	Rychlý náhled příjmu energie n živin vžetně výměnných	Celkem energie: 662 kcal (2.772 kj) 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 10	40 😸 1g(1g) - Zadávání v běžných	dávkách

4.2.2. Moje jídelníčky

Jednotlivé jídelníčky lze jednoduše prohlížet a upravovat v sekci *MOJE JÍDELNÍČKY*, kterou lze nalézt v hlavním menu v nabídce *JÍDELNÍČKY*. V sekci *MOJE JÍDELNÍČKY* jsou všechny jídelníčky seřazeny podle data od nejnovějšího k nejstaršímu. Na každém řádku lze vedle jídelníčku nalézt hodnotu energie, sacharidů, tuků, bílkovin, a také počet jídel, které daný jídelníček obsahuje.

• Prohlížet nebo upravit jídelníčky lze po kliknutí na odkaz prohlížet, respektive upravit, které se nachází na pravé straně řádku příslušného jídelníčku.

4.2.3. Smazání jídelníčku

Smazat jídelníček lze na stránce *JÍDELNÍČKY >> MOJE JÍDELNÍČKY* kliknutím na odkaz smazat vedle příslušného jídelníčku, který chceme odstranit.

4.3. Zadávání potravin

Zadávání a úprava potravin u jednotlivých jídel se provádí stejně ve všech částech aplikace. Jednotlivé položky se zadávají k příslušnému dennímu jídlu přes pole *Přidat potravinu*.

4.3.1. Vyhledávání potravin

Vyhledávání potravin v rozsáhlé databázi se řídí následujícími pravidly:

- Lze zadávat části názvu ("tac" najde "taco", ale i "pistácie")
- Lze hledat bez diakritiky ("chle" najde "chléb")
- Lze hledat více výrazů současně ("chle kmi" najde "chléb kmínový")
- Nezáleží na pořadí výrazů ("dže jaho" najde "džem jahodový", "jahodový džem" i např. "palačinka s jahodovým džemem")
- Hledá se přesně to, co bylo zadáno ("jablka" nenajde "jablko")
- Více zadaných hledaných slov je vyhodnoceno v logickém součinu AND (tedy "chle kmi" najde "chléb kmínový", ale nenajde "chléb bílý" ani "kmín")

Tato pravidla umožňují rychle vyfiltrovat hledané položky v obsáhlé databázi. Je vhodné využívat víceslovných spojení a vynechávat skloňování přídavných jmen a koncovky identifikující jednotné či množné číslo. Tedy pokud hledáme syrové jablko, místo "jablka" nebo "jablko" je vhodné zadat "jabl syr" Podobně pokud hledáme smažené pokrmy z vepřového masa, zadáme "vepr smaz"

Rychlé zadávání jídel - pokud chcete vyhledat například "vařené brambory" můžete zadat pouze "bra vař" nebo "vař bra" a aplikace vyfiltruje všechny potraviny obsahující zadaný text, tudíž nemusíte zadávat celé názvy. *Výhodně zadáte potravinu přes zkratku slova PRŮMĚR (mas vař prů apod.)* – vyfiltrují se nejčastěji používané potraviny, u kterých naleznete nejvíc dávkových množství.

Výraz lze zadávat postupně, výsledky se dynamicky mění dle aktuálně zadaného filtru.

	Jid	la:	
	1	idio Snidaně Čas 06 30	
		Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	2 🔄 1 střední banán (🗸
	•	ielkem energie: 160 kcal (668 kj) 1228 111 541 (1/j.4) (22 a	
	L	jabj	
Fulltextové hledání	c	Jabiko, styrove, se supexou, prumer (zn sy / vugg) Závin, Jablečná, štrčula, pruměr (laták j/ 100g) Jablečná dřeň, pyré, konzervovaná, neslazená (176 kj / 100g) Jablečná dřeň, pyré, konzervovaná, neslazená (23 kj / 100g)	
		Jablečná štáva, mošt. v konzervách nebo lahvích, přidaný vitamin († (1914) (100g) Jablečná štáva, zmrazený koncentrát, neředěný, bez vitaminu ((695 kj / 100g)	ULOŽIT (ODESLAT)

4.3.2. Množství a jednotka

Po výběru potraviny je nutno zadat množství a použitou jednotku. Základní jednotkou je gram, tedy množství se pak zadává v gramech. Některé potraviny mají přednastavené jednotky (kus, plátek apod.) Tyto jednotky v sobě mají zabudovaný přepočet na gramy, v případě jejich použití se pak do množství zadává počet kusů, plátků atd. Pokud přednastavené jednotky neodpovídají potřebě nebo nejsou pro danou potravinu definovány, vždy je možno vybrat jako jednotku gramy a zadávat konzumaci v gramech.

Nový jídelníček (den) - Nut × +		
Distribution nutridata.cz/Diet/Add	∀ C ^a Q, Hledat	☆ 自 ♣ 余 ❷
	♡nutridata ⊟jidelničky- ¶Přidej jidlo ⊯analýza & trendy otakarzkusebni@seznam.cz -	🕒 Odhlásit 🛛 🥥
	Přidej den	
	Záznam toho co jste snědli daný den Jednotlivá denní jídla přidáte kliknutím na tlačitko přidej jídlo. Jednotlivé potraviny přidáte vepsáním textu do pole přidat potravinu.	
	Hmotnost(kg) 90	
	Poznámka služební cesta Enormatický výdel (k)	
	and a strategic strategic (s)	
	Jidla:	
	A A	
	lídle Cordană Čas 06 30	×
	Banán, svrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	
	1 střední banán (***********************************	
	1 kus (120g) 1 menši banàn (65g)	
	Celkem energie: 80 kcal (334 kj) 81 g 10 g 521 g (V):2) C11 g Počet jednotek 1/2 kusu malého (70g) 12 kusu malého (70g) 1g (1g) 1g (1g) 1g (1g)	Výběr jednotky
	přídat potravinu	
	PŘIDEJ JÍDLO	
	Celkem energie: 80 kcal (334 kj) 811 g 100g 521 g (V):2) C11 g	
)ŽIT (ODESLAT)

4.3.3. Smazání potraviny nebo jídla

V řádku potraviny za jednotkou je ikona pro smazání potraviny z denního jídla. Smazat celé denní jídlo lze přímo v editaci jídelníčku, kde v zadávacím rozhraní jídla se na pravé straně nahoře nachází ikona pro smazání jídla z denního jídelníčku.

4.3.4. Přehled energie

V průběhu zadávání se pod denním jídlem zobrazuje součet přijaté energie, což dává klientovi okamžitou informaci o průběžném příjmu energie a rovněž upozorní na případnou chybu ve zvolené kombinaci množství/jednotka.

Zadávání dat

		∀ C Q, Hiedat	☆自◆合ダ
	♡nutridata 🛱 jídelníčky~ Ħpřidej jídlo ⊯analýza & trendy	otakarzkusebni@seznam.cz 🖌 🗭 Odhlásit 🛛 😡	
	Uzus pomerancovy, prumer	1 🛋 250 ml (260g) 🔽	
	Celkem energie: 401 kcal (1.677 kj) 853 166 5633 (1/35) (1/46 g		
	přidat potravinu		
	11dta Voleta Čes 18 48	×	
	lino Acces		
	Toustový chléb světlý	8 🛓 1 plátek (20g) 🔻	
	Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	4 🛓 1 plátek (15g) 💌 🗙	
	Kečup jemný, Hellmann´s	1 ▲ 1 ižíce (15g) 🗸 🗙	
říjmu energie a jídlo	Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	1 🛓 1 střední rajče (12 🔽	
	Celkem energie: 598 kcal (2,500 kj) 229 715 5 585 g (VJs) 213 5		
ed příjmu energie za celý den	přidat potravinu		
	PŘIDEJ JÍDLO		Uložení zadaných jídel

4.4. Zadávání energetického výdeje

Během zadávání jídelníčků máte možnost také zadávat hodnoty energie vydané, tuto možnost naleznete při editaci již zadaného dne, nebo při zadávání celého jídelníčku (odkaz **PŘIDEJ JÍDELNÍČEK**). NutriData nabízí dvě možnosti zadávání energetického výdeje:

- Možnost vepsat hodnotu vašeho denního výdeje energie, pokud ji umíte sami vypočítat, nebo ji znáte z přístroje Fitbit, nebo podobných. Tato hodnota se vepíše do políčka CELKOVÝ ENERGETICKÝ VÝDEJ (kJ).
- 2. Možnost spočítat váš energetický výdej pomocí běžné úrovně fyzické aktivity a našeho kalkulátoru dalších aktivit.

4.4.1. Běžná úroveň fyzické aktivity, nastavení

Běžná úroveň fyzické aktivity (zkráceně PAL z anglického The physical activity level) je způsob vyjádření denních fyzických aktivit pomocí číselného indexu a je použit k odhadu celkového denního energetického výdeje. V kombinaci s BMR může sloužit pro ORIENTAČNÍ výpočet množství energie z potravy, kterou osoba potřebuje pro udržení daného životního stylu. Mimořádné volnočasové fyzické aktivity je potom nutno dopočítat v Kalkulátoru dalších aktivit.

Hodnotu běžné úrovně fyzické aktivty je nutno nastavit podle tabulky PAL, kterou naleznete ve spodní části stránky nastavení účtu (odkaz **NASTAVENÍ ÚČTU** se objeví po kliknutí na vaši emailovou adresu v záhlaví stránky).

Běžnou úroveň fyzické aktivity je nutné zadat, aby vám aplikace mohla sama počítat průměrný denní energetický výdej pomocí vašich osobních údajů (výška, hmotnost, věk), a také abyste mohli s energetickým výdejem dále pracovat v kalkulačce dalších aktivit.

4.4.2. Kalkulátor dalších aktivit

Kalkulátor dalších aktivit umožňuje přidávat dodatečné denní aktivity. Na stránce jídelníček je nutné nejprve zadat aktuální hmotnost, poté **přeskočit a NEVYPLŇNOVAT políčko CELKOVÝ energetický výdej (kJ)**, a následně kliknete na odkaz Kalkulátor dalších aktivit a na stránce se vám objeví okno s kalkulátorem, kde můžete velmi jednoduše v políčku *HLEDEJ AKTIVITU…* vyhledat příslušnou aktivitu, kterou jste daný den dělali. Při hledání stačí zadat prvních pár písmenek z názvu dané aktivity (pro Tenis dvouhra například stačí zadat "ten dvo"), vyberte aktivitu dvojklikem a následně jí musíte přiřadit dobu, po kterou jste aktivitu provozovali. Hodnota energetického výdeje se přepočítá podle doby provozované aktivity. Tento postup můžete opakovat pro příslušný počet aktivit.

Aktivity lze smazat kliknutím na křížek, který se nachází napravo na stejném řádku jako daná aktivita.

Výsledná energie aktivity se vám okamžitě započítá do aktuálního energetického výdeje. Tuto celkovou hodnotu energetického výdeje můžete nalézt nad políčkem vyhledávání aktivit, je nazvaná *Celkem vydané energie*.

Jste-li s přidanými aktivitami spokojeni, můžete pokračovat dále přidáváním dalších jídel do jídelníčku, nebo prostým uložením dne, aktivity se uloží po kliknutí na tlačítko uložit a můžete se k nim kdykoli vrátit a zpětně je upravovat, nebo mazat.

Dutridata	🗂 JÍDELNÍČKY 🗸	👭 PŘIDEJ JÍDLO	🛃 ANALÝZA	🚳 TRENDY/ENERGIE		otakarzkusebni@	seznam.cz 🝷	🕒 Odhlásit
				přístrojů, např. z p	výdej (kJ) Zad ístroje Fitbit, sportte	lejte POUZE, pokud počítáto esterů a podobně - dle návo	e CELKOVÝ ener odu u jednotlivý	rgetický výdej pomoci ich přístrojů.
Kalkulátor dalších	n aktivit							
Kalkulátor dalších použijte k výpočtu d Váš základní energe	aktivit do výpočtu en alších dodatečných fy. tický výdej (BMR * PAL	ergetického výdeje (dl zických aktivit nad rár .) pro zadanou hmotn	e MET, bazální met nec výpočtu BMRxI ost je 11815 kJ (28	rtabolismus odpočítán) PAL (v případě,že nepouži 824 kcal)	ráte speciální kalk	ulátor typu Fitbit, sportt	ester apod.)	
Aktivita					Minut	kcal/Kg/min	<i>= celkem</i>	Odebrat
tenis, dvouhra					90	0.133	982kcal 4107 kJ	×
fotbal, příležitostne	ě, obecně				60	0.117	576kcal 2408 kJ	×
Celkem vydané ener Hledej aktivitu	gie 17099 kJ (4087 kcd	al) (bmr*PAL + aktivity	r, s odečtením časo	ového poměru ze základu)				

Vydanou energii lze dále sledovat a porovnávat s energetickým příjmem na stránce **TRENDY**/**ENERGIE** a také na stránce **ANALÝZA**.

4.5. Oblíbené

Oblíbené znamená možnost si jakékoli denní jídlo uložit jako oblíbené (vhodné hlavně pokud dané jídlo často opakujete). Možnost přidání oblíbeného jídla se objeví po přidání potravin do denního jídla hned vedle názvu denního chodu. Jednoduše kliknete na "Ulož do oblíbených" a vepíšete název oblíbeného jídla. Vše se uloží po kliknutí na tlačítko uložit (odeslat). Při dalším zadávání jídel lze oblíbené jídlo jednoduše vybrat v poli "Uložená jídla", která naleznete vedle pole pro přidávání potravin.

<p< th=""><th>Čas 07 18 Denní chod: Snídaně</th><th>▼</th><th>→ Název: Rohlík s med</th><th>dem</th><th></th><th></th><th>×</th></p<>	Čas 07 18 Denní chod: Snídaně	▼	→ Název: Rohlík s med	dem			×
 Máslo, nesolené, průměr Med včelí, průměr 8 Med včelí, průměr 3 1 porce (5g)	Rohlík pšeničný bílý, průměr			3	1 kus (43g)	• ×	
Med včelí, průměr 3 1 porce (5g)	🖲 Máslo, nesolené, průměr			3	1 ořech másla (10	• ×	
	🖲 Med včelí, průměr			3	1 porce (5g)	• ×	
	řidej potravinu: Hledej potravinu	Nebo vyber z uložených jídel:	uložená jídla				

Pod odkazem Oblíbené v hlavní nabídce NutriDat lze jednotlivá uložená denní jídla procházet a zobrazovat jejich vyhodnocení. Následně lze daná oblíbená uložená jídla dále upravovat nebo mazat.

4.6. DIA a Wellness Profil

Během zadávání jídelníčků máte možnost také zadávat a sledovat naměřené DIA a Wellness hodnoty, kterými jsou hodnoty glykémie, ketonémie, cholesterolu, tlaku krve, tepové frekvence a obvodu pasů.

Pokud do DIA a Wellness Profilu zadáte během dne hodnoty glykémie a ketonémie, tyto parametry se projeví po uložení jídelníčku v grafu (který můžete vidět v premiové verzi) a také v tabulce, kde si můžete zkontrolovat, že jsou všechny hodnoty zadány správně.

DIA a Wellness profil			
deite Dia a Wellness hodnoty kte	ré chcete zaznamenat		
čas	měřená veličina	hodnota	
07:46	glykémie (mmol/l)	7,1	×
07:46	cholesterol	5,1	×
07:50	TK syst.	135	×
07:50	TK diast.	85	×
07:50	TF klidová	78	×
10:20	HbA1C (mmol/mol)	72	×
10:20	obvod pasu	101	×
11:45	glykémie (mmol/l)	14,2	×
11:45	Ketonémie (mmol/l)	1,8	×
15:34	glykémie (mmol/l)		×

Hodnoty se do systému zadávají postupně vždy k příslušnému času, tedy do prvního sloupce se vepíše správný čas, kdy byla hodnota naměřena, poté se vybere měřená veličina (glykémie, ketonémi, TK, apod..) a do třetího políčka se zadá naměřená hodnota. Můžete měřit více hodnot pro různé parametry pro stejný čas. Vše se uloží zároveň při ukládání jídelníčku a všechny zadané hodnoty se po uložení objeví na souhrnné stránce *Vyhodnocení* v přehledné tabulce.



V prémiové verzi navíc lze vidět přehledný graf, který ukazuje závislost trendu glykémie a ketonémie na přijatých denních jídlech. Pozor, některé hodnoty glykémie, nebo ketonémie nemusí být v grafu znázorněny, protože mezi danými hodnotami není minimální časový rozestup 30 minut.

5. Vyhodnocení - Analýza

V aplikaci lze nalézt souhrnnou analýzu za posledních 7 dní a také jednotlivé základní analýzy pro všechna jednotlivá jídla a jídelníčky. Souhrnná analýza za posledních 7 dní se zobrazí po kliknutí na odkaz *ANALÝZA*.

5.1. Vyhodnocení jídelníčku nebo jídla

Jakmile je zadané jídlo, nebo je jídelníček uložen, objeví se na monitoru pod vloženými potravinami celkové vyhodnocení nutrientů za dané jídlo nebo jídelníček.

Analýza

V základním souhrnu je možné nalézt nutriční vyhodnocení energie, sacharidů, tuků, bílkovin, cukrů, vlákniny, nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin a také některých mikronutrientů, jako např. cholesterolu, vitamínu C, vápníku, nebo sodíku.

Pod základním souhrnem nutrientů jsou vyobrazeny grafy rozložení energie podle složení a podle kategorií potravin.

🕞 Details - NutriData 🛛 🗙 🕂														
🗲 🕙 nutridata.cz/Diet/View/82									C Hledat		☆自	+ 1	9	=
	🏷 nutridata 🗐	DELNÍČKY -	🎙 PŘIDEJ JÍI	DLO 🗠 AN	ALÝZA	29 TRENDY		otakarzkus	ebni@seznam.cz 👻 📴 Odł	ilásit 🛛				~
	11.3.2015 Poznámka : služební cesta Hmotnost (kg) : 90,0 kg													
	Jídlo: Snídaně (06:30) Banán, syrový, jedlý podíl,	Energie: 2029 kJ. různé druhy, p	/485 kcal	Sacharidy: 72 g	;(7V))	Cukry: 45 g	2 ×	Tuky: 19 g 1 střední banán	Bilkoviny: 13g = 180 g					
	Jablko, syrové, se slupkou,	průměr					1 ×	1 střední kus	= 138 g					
	Jogurt bilý 3.5% tuku, průn	nër					2 ×	100 ml	= 206 g					
Přehled notravin v zadaném	Mandle blanšírované						20 ×	1g	= 20 g					_
jídle	Celkem 2029 kJ /	485 kcal												
	Položka	Množstvi	í Energie (k	/kcal) DDD		Položka	Množství	DDD						
	Sacharidy	72 g	1226 kJ 2!	93 Kcal 300 g		Cholesterol	28,8 mg	300 mg						
	Vláknina	40 g 8 g		00 g 30+ g		Ca	24,1 mg	100 mg						
	Tuky	19 g	325 kJ 7	7 Kcal 79 g		Na	110 mg	550 - 2400 mg						
Přehled přijatých živin a	Nasycené tuky (Si	AFA) 6 g		max 2) g	Chcete informace	dalších nutri	entech?						
sioviiuni s DDD	Transmastné kyse	eliny 0 g		max 2	5 g									
	Bilkoviny	13 g	227 kJ 54	4 Kcal 59 g										
	Graf rozložení er	iergie												
		Podles	ložení					Podle kate	edorií					
Grafy rozložení energie dle		Tuky: 33 %	02011					r oure nat	-gom					
slozeni zivin a kategorie									Mléčné výrobky: 28 %					
						Maso, vejce, s	ija, ořechy:							
		7		Bilkoviny:	10 %									
														÷

6. Analýza

Pod odkazem Analýza se nachází 3 typy podrobnějšího vyhodnocení jídelníčků:

- Analýza posledních 7 jídelníčků
- Trendy/ Energie
- Dia/Wellness profil

Jednotlivé typy jsou popsány v následujících kapitolách.

6.1. Analýza posledních 7 jídelníčků

V analýze posledních 7 jídelníčků jsou zobrazena data posledních 7 zadaných jídelníčků. V jednotlivých sloupcích lze vidět základní makronutrienty a mikronutrienty, jako ve vyhodnocení jídelníčku.

Řádek *Průměr* zobrazuje vypočtený průměr z posledních 7 zadaných dnů a řádek *DDD* zobrazuje hodnoty doporučených denních dávek průměrného muže nebo ženy.

Analýza

Souhrn jídelníčků - NutriD × +												⊽ C'	Q, Hledat				 ☆ 🖻	•	Â	e
	©nutr	ridata I	₿jĺdelníč	кү- ¶	PŘIDEJ JÍDLO	- <u>-</u>	ANALÝZA	Ø2 TRE	NDY			otakarzkusebni	@seznam.cz	~ 0	• Odhla	isit 🛛				
	Souh	ırn - Aı	nalýza	a posl	ednícł	ז 7 j	ídelníð	źků												
	Den	Hmotnost (Kg)	Výdej energie (kJ)	Energie příjem (kJ/kcal)	Bílkoviny	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cukry (g)	vj	Nasycené tuky (SAFA)	Transmastné kyseliny	Cholesterol	Vláknina (g)	Na	Ca	Vitamin C				
	7.3.2015	90,0	11488	10167 / 2431	115	69	337	98	34	35	0	147	23	3110	1390	201				
	6.3.2015	90.0	11488	108337 2590	93	92	355	144	36	49	2	293	22	2176	620	83				
ehled příimu po dnech	4.3.2015	90,0	11488	123327 2949 116757	143	72	402	122	40	23	0	355	41	2234	1273	471				
	3.3.2015	90,0	11488	2792 13141 / 3142	148	104	422	135	42	37	0	459	44	3115	1692	458				
	2.3.2015	90,0	11488	12590 / 3010	154	91	419	185	42	22	0	262	57	1496	1145	858				
	1.3.2015	90.0	11488	10849 / 2594	148	59	372	89	37	18	0	221	32	5494	1047	290				
	Průměr	90	11488	11655 / 2787	129	85	387	137	39	34	1	282	35	2911	1156	366				
	DDD	•	•	-	59 g	79 g	300 g	60 g	•	max 20 g	max 2,5 g	300 mg	30+ g	550 - 2400 mg	1000 mg	100 mg				
umer a srovnani s DDD	Grafro	ozložení	energi	e																
			Ро	dle slo	žení						Poo	lle kateg	orií							
		I	Tuky: 26 %			Bilkovin	vr 18 %		Ма	so, vejce, soja, (ořechy: 13 %	Iléčné výrobky: 14	% Tuky,	sladkost	i, ostatn	17%				
				-		UNICON	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,													

6.2. Trendy/Energie

Stránka trendy zobrazuje management hmotnosti, energie a vypočtené BMR (bazální metabolický výdej), vypočtený energetický výdej, a také tabulku vývoje hmotnosti, příjmu a výdeje energie a trendový graf vývoje hmotnosti a vývoje příjmu a výdeje energie.

Do managementu hmotnosti a energie se lze dostat kliknutím na odkaz **TRENDY** na hlavní nabídce.

🕒 Hmotnost a výdej energie 🗙 🕂									
🗲 🕲 nutridata.cz/Me/Weight					⊤ C Q Hledat		☆ 自 ↓	ŀ	⊜ ≡
	©nutridata ≞jí¤	ELNÍČKY - 🏼 👎 PŘIDEJ JÍDL	.0 🗠 ANALÝZA 🛛 🖉	TRENDY	otakarzkusebni@seznam.cz +	🕒 Odhlásit 🛛 🥥			
	Hmotnost a v Výpočet BMR Bazální metabolický vý neutrální metabolický vý neutrální metabolický vý neutrální metabolický vý věkem a strátou svalové h Běčiná úroveň fyzické al požít k odnádu celicové daného životního stylu.	ýdej energie kej (bazilní metabolismus, kňo (to znamená ve stavu, ko d količných orgaňu, jako zrd d količných orgaňu, jako zrd moty. Naopak se zvyšuje dli ktivity (zkráceně PAL z angl o energetického výdeje. V ko	zkráceně BMR z anglický dy začívací soustava nepra ce, plíce, mozek a zbytek n y kardiovaskulárnímu cvů kokého The physical activit mblinaci s BMR může slou:	ho basal metabolic rate) je množst rouje, tož znamená u lidí 12 hodin p evového systému jater, ledvino, južer, ledvino, jení a nárůstu svalové hmoty. v jeveh) je způsob vyjádření denních jit pro výpočet množství energie z p	í energie vydané v klidovém stavu Jstu), Výdej energie v tomto stavu j hlavních orgánů, svalů a kůže. BMR fyzických aktivit pomocí číselného otravy, kterou osoba potřebuje pro	v teplotně edán pouze se snižuje s ndexu a je u udržení			E
	Pro výpočet bazálního me Vék, výšku a běžnou úrov Energetický výdej, který sr U každého dne lze energe	ttabolismu, jsou potřebné tyl eň fyzické aktivity můžete na e také zadává u jidelničku je p tický výdej přepsat ručně, na	to údaje: Věk (datum naro: stavit v profilu - nastavení ředvypočten podle BMR (př při vlastním měření por	zení), výška, hmotnost. . Hmotnost se zadává u kazdého jíd které se počítá z výšky, hmotnosti, v nocí přístrojů.	elničku (dne) zvlášť. řéku) a dále násobeno PALem.				
Vysvětlení pojmů k výpočtu výdeje energie	Pro výpočet BMR je použita j těla, a tedy k upřesnění celko programem Nutri Pro EXPER Váš bazální metabolisn Spočítaný energetický Vývoj hmotnosti,	ztabolismu, vycházejícího například a nebo odborného konzultanta, vył	z měření složení paveného						
	Datum	Hmotnost	Výdej Energie	Příjem Energie	Rozdil				
	7. 3. 2015 (upravit)	90,0 Kg	11488 kJ / 2746 kcal	10167 kJ / 2430 kcal	-1321 kJ / -316 kca	al			
	6. 3. 2015 (upravit)	90.0 Kg	11488 kJ / 2746 kcal	10833 kJ / 2589 kcal	-655 kJ / -157 kcal				
	5. 3. 2015 (upravit)	90,0 Kg	11488 kJ / 2746 kcal	12332 kJ / 2947 kcal	844 kJ / 202 kcal				
Zadaná hmotnost a výdej	4. 3. 2015 (upravit)	90,0 Kg	11488 kJ / 2746 kcal	11675 kJ / 2790 kcal	187 kJ / 45 kcal				
energie v čase	3. 3. 2015 (upravit)	90,0 Kg	11488 kJ / 2746 kcal	13141 kJ / 3141 kcal	1653 kJ / 395 kcal				
	2. 3. 2015 (upravit)	90.0 Kg	11488 kJ / 2746 kcal	12590 kJ / 3009 kcal	1102 kJ / 263 kcal				
	1. 3. 2015 (upravit)	90.0 Kg	11488 kl / 2746 kcal	10849 kl / 2593 kcal	-639 kl / -153 kcal				



Vývoj příjmu a výdeje energie (kJ)

4.3.2019

Výdej Příjem

5.3.2015

6.3.2015

7.3.2015

Mimo tabulku ukázující vývoj příjmu a výdeje energie lze vše vidět názorně i na grafu trendu hmotnosti a grafu bilance energie. Po přidání dalšího dne se vše automaticky přepočítá.

6.3. Dia/Wellness profil

Graf energetické bilance

Vývoj příjmu a výdeje energie (kJ)

10000

1.3.2015

2.3.2015

3.3.2015

Pod odkazem *Dia/Wellness profil* naleznete stručný výpis posledních zadaných dnů, včetně souhrnu denních jídel, tabulek s hodnotami z DIA a Wellness profilu a v premiové verzi se zde zobrazuje také grafické rozložení hodnot nutrietů jednotlivých denních jídel, včetně grafického porovnání s hodnotami glykemie a ketonémie.





7. Zprávy a notifikace

V hlavním menu pod ikonou obálky se dostanete do notifikací, kde uvidíte jak zprávy od Vašeho poradce, tak systémové zprávy nebo zprávy o novinkách v aplikaci.

Dále tato funkce ve verzi "Premium Contact", umožňuje obousměrnou komunikaci s Vaším nutričním terapeutem/poradcem. Ten si může stáhnout Vaše jídelníčky do aplikace NutriPro, uvidí i vaše poznámky a zadané aktivity. Poradce může tyto jídelníčky následně okomentovat a komentář Vám odeslat na NutriData, kde je naleznete mezi zprávami a notifikacemi.

7.1. Individualizované cílování DDD nutrientů terapeutem

Poradce Vám také (pouze ve verzi Premium Contact) může nacílovat individuální doporučené denní dávky energie, makro- i mikro-nutrientů (projeví se v Analýze). O všech změnách v nastavení nutrientů terapeutem vám rovněž vždy přijde notifikace.

Pokud se budete chtít vrátit k výchozím hodnotám doporučených dávek, můžete tak provést v nastavení, kde naleznete tlačítko *Resetovat DDD*.

8. Odeslání dat poradci

Všechna data a jídelníčky se ukládají do databáze na server. Po zadání a uložení denního jídla, jídelníčku, nebo více jídelníčků je možno všechna data "přeposlat" svému nutričnímu poradci. K tomuto kroku je nutné sdělit Vašemu nutričnímu poradci Vaši emailovou adresu.

Data jsou uložena na serveru NutriData a v momentě, kdy poradce otevře návštěvu příslušného klienta, a zvolí možnost stáhnout vyhodnocení z webu, dostane možnost stáhnout jeho zadané jídelníčky jako podklad pro vyhodnocení.

9. Prémiová verze

Prémiovou verzi **PREMIUM** nebo **PREMIUM CONTACT** lze aktivovat v aplikaci na stránce **PRÉMIOVÁ VERZE** po kliknutí na odkaz **JMENO@EMAIL.CZ**. Zde je potřeba vložit zakoupený kód do pole **Kód pro aktivaci** a stisknout tlačítko aktivovat. Váš účet bude okamžitě upgradován na prémiovou verzi.

Prémiovou verzi lze zakoupit přímo ze stránek <u>www.nutridata.cz</u>, u Vašeho nutričního terapeuta nebo na <u>www.nejenchlebem.cz</u>.

9.1. Verze Premium

Verze Premium obsahuje nad rámec základní verze následující funkce:

- Neomezená historie jídelníčků
- Možnost sledovat trend hmotnosti
- Možnost sledovat energetický výdej
- Varování při odchylce od DDD
- Podrobná 7 denní analýza
- Zobrazení hodnot některých mikronutrientů ve vyhodnocení
- Okamžité zobrazení hodnot tuků, sacharidů, bílkovin, výměnných jednotek (VJ) a cukrů během přidávání potravin
- Bez reklam

9.2. Verze Premium Contact

Verze Premium Contact obsahuje:

- Veškerou funkčnost verze Premium
- Možnost zpětné komunikace se svým nutričním terapeutem v systému NutriData-NutriPro
- Možnost nastavit terapeutem doporučenné denní dávky všech nutrientů do aplikace NutriData

Verzi Premium Contact můžete koupit u svého poradce a aktivovat ji stejně jako Premiovou verzi. Máte-li již zakoupenou verzi Premium a chcete si přikoupit verzi Premium Contact, o verzi Premium nepřijdete, doba licence se prodlouží o dobu zakoupené verze NutriPro Contact.

10.Podpora

Jedná se o aplikaci, která funguje ve webovém rozhranní, tudíž je nutné si pečlivě zkontrolovat, že máte funkční připojení k internetu. Výpadky internetu mohou zkomplikovat odesílání dat a jejich uložení na server. Všechna data jsou průběžně zálohována, pokud se z jakéhokoliv důvodu nelze k aplikaci přihlásit, neznamená to, že jste o ně přišli.

Provozovatel webových stránek NutriData.cz neodpovídá za ztrátu ani poškození Vašich dat.

Pokud máte nějaké dotazy, prosím kontaktujte naší podporu na emailu: info@nutridata.cz.