

# Instrukcja dla użytkownika

Korzystaj z Dietik jak PRO!

Przejdź do

Oszczędzaj czas!



 **Dietik**  
PRO

# Oszczędzaj czas w pracy - zobacz, jak efektywnie korzystać z programu



# Spis treści

## **1. Pierwsze kroki**

### **2. Ikony pomocnicze**

- pomoc techniczna
- kalkulatory
- powiadomienia
- ustawienia i regulaminy

### **3. Modyfikuj ustawienia**

### **4. Kalendarz**

- powiadomienie przed wizytą

### **5. Szablony**

### **6. Potrawy**

- dodawanie nowej potrawy
  - tagowanie potraw
- sortowanie potraw
- podgląd szczegółowy
- zgłaszanie potrawy
- udostępnianie do bazy
- punkty lojalnościowe

### **7. Produkty**

- dodawanie
- podgląd szczegółowy
- sortowanie produktów

### **8. Pacjenci**

- dodawanie
- wyszukiwanie
  - profil pacjenta

#### **8.1 Pacjent: wizyta**

- pomiar
- monitorowanie postępów
- aktywność fizyczna
- wykresy
- normy

#### **8.2 Pacjent: analiza zdrowia**

- badania

#### **8.3 Pacjent: analiza żywienia**

- ankieta żywieniowa
- dzienniczek żywieniowy

#### **8.4 Pacjent: jadłospis**

- grupy produktów
- tworzenie jadłospisu
  - ustawienia początkowe
  - parametry diety
  - posiłki
  - sortowanie
  - wybór potraw
    - analiza posiłku
    - edycja danych potrawy
- tworzenie planu diety
- lista zakupów
- suplementacja
- zamieniki

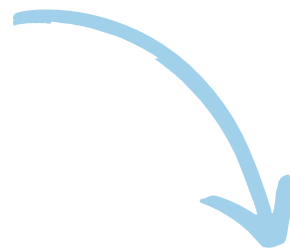
#### **8.5 Pacjent: Zadania kontrolne**

#### **8.6 Pacjent: Wydruk**

### **9. Płatności**

### **10. Program lojalnościowy**

# Czym jest Dietik.Pro?



Dietik Pro oszczędza Twój czas, dlatego podsumowaliśmy **w punktach** to, co sprawia, że warto poznać ten program:

- **Innowacyjny algorytm** - to dzięki niemu w Dietik Pro zbudujesz jadłospis o połowę szybciej niż dotąd!
- **Ciągłe ulepszenia** we współpracy z użytkownikami - korzystasz? Masz pomysł na nową funkcjonalność? Dajesz znać a my prędko ją wprowadzamy :)
- **Przyjazny support, w gotowości do pomocy** - w razie problemów możesz liczyć na wsparcie twórców programu!

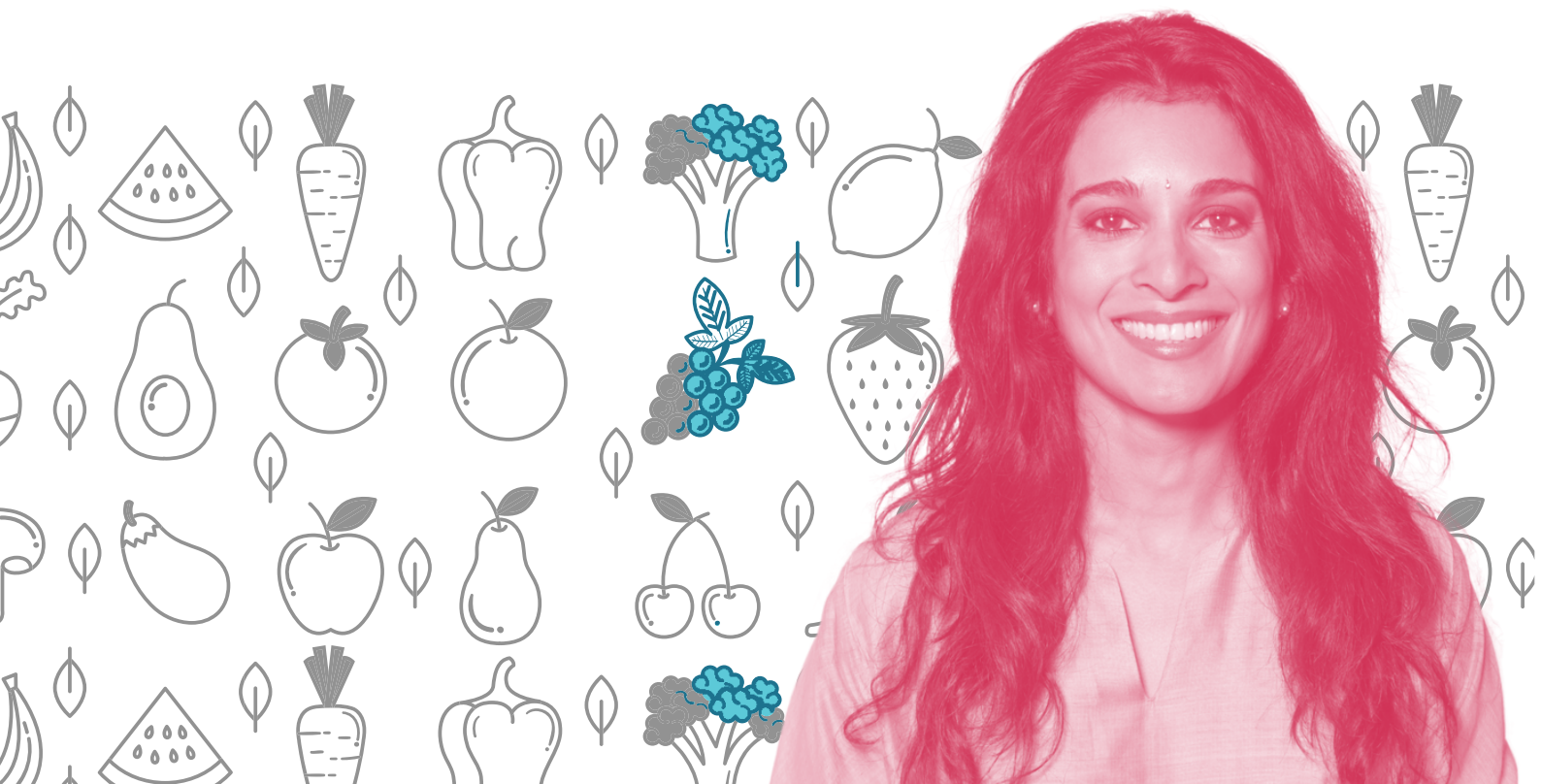




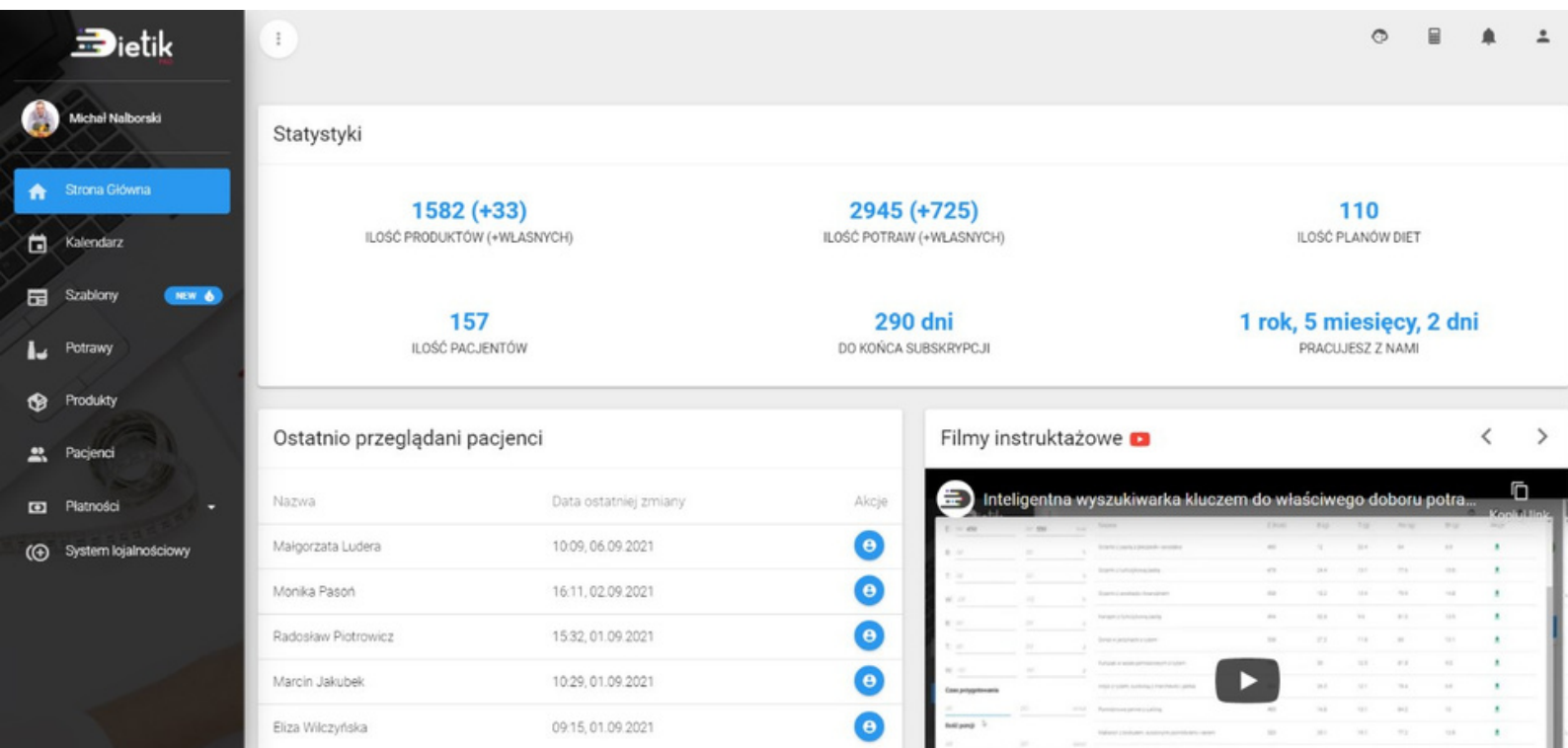
## Czym jest Dietik.Pro?

- **Prosty program lojalnościowy** - dodawaj własne potrawy i zdobywaj punkty, które obniżą koszty korzystania z programu!

Dietik Pro to program dla dietetyków tworzony przez Dietetyków. Dlatego odpowiada tak trafnie na potrzeby użytkowników. **Działamy dla Was!**



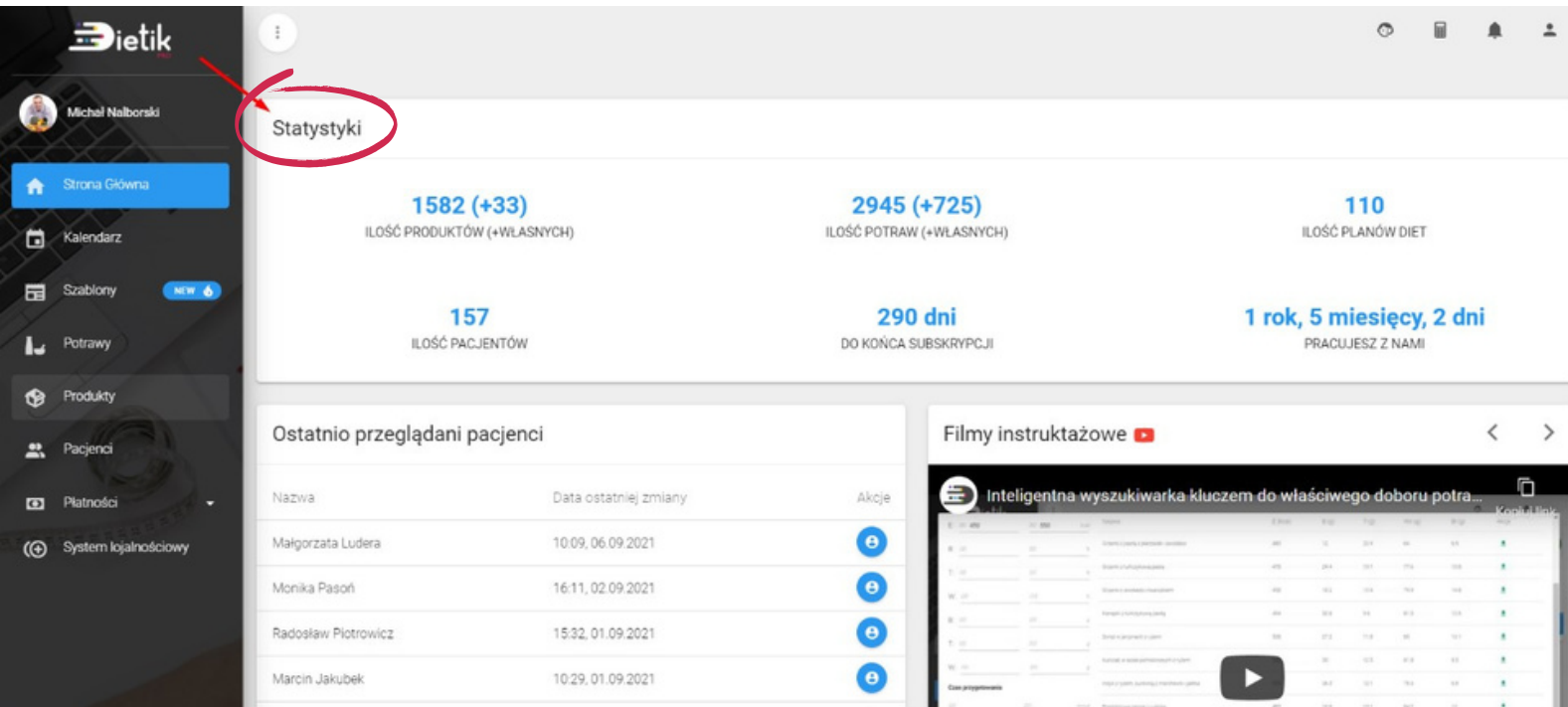
# 1. Pierwsze kroki



Rysunek 1

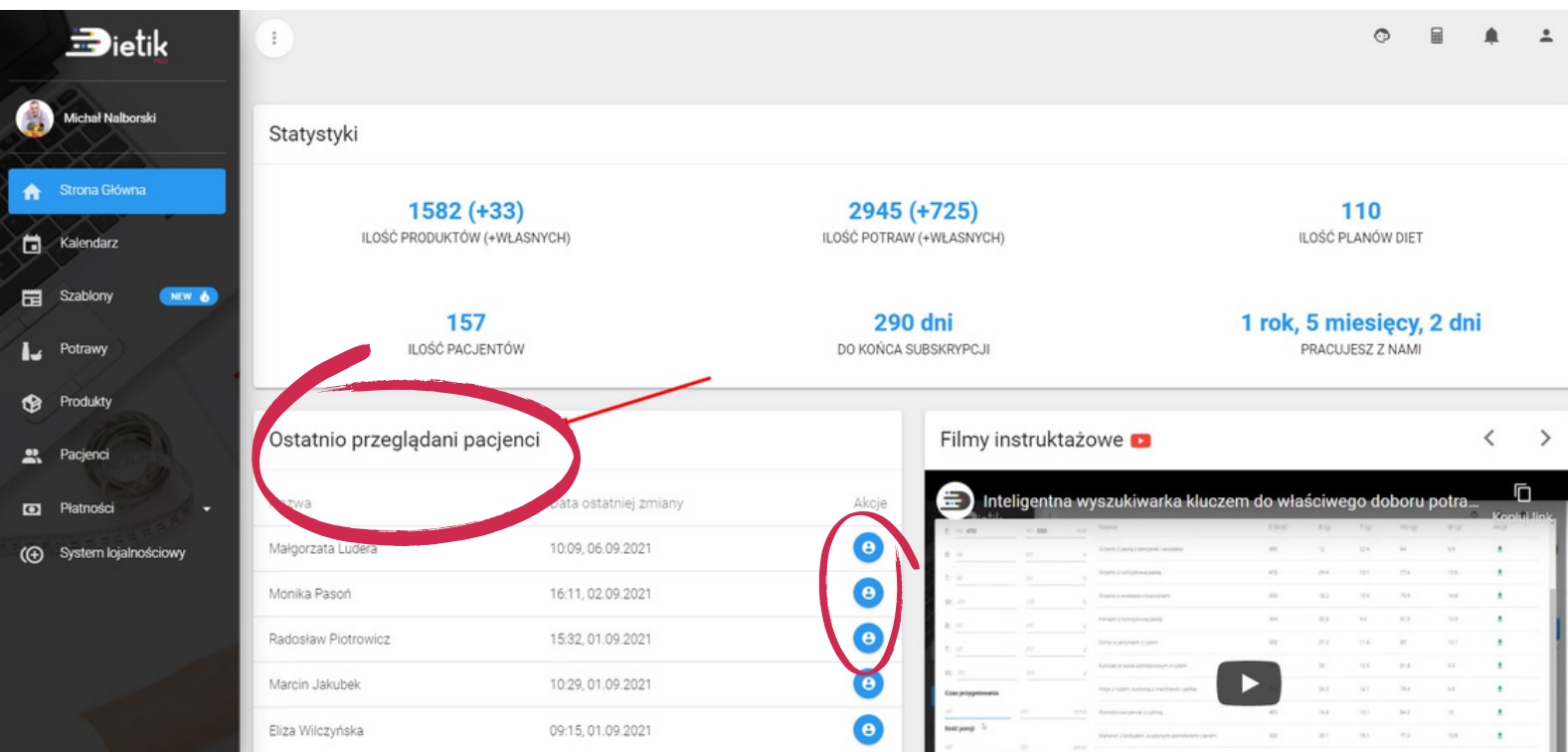
Po zalogowaniu się do programu Dietik.pro trafisz na **stronę główną platformy** (rys 1). W tym miejscu znajdują się wszystkie główne funkcje czyli tzw. „Dashboard” programu oraz podstawowe informacje dotyczące Twojego profilu.






Rysunek 2

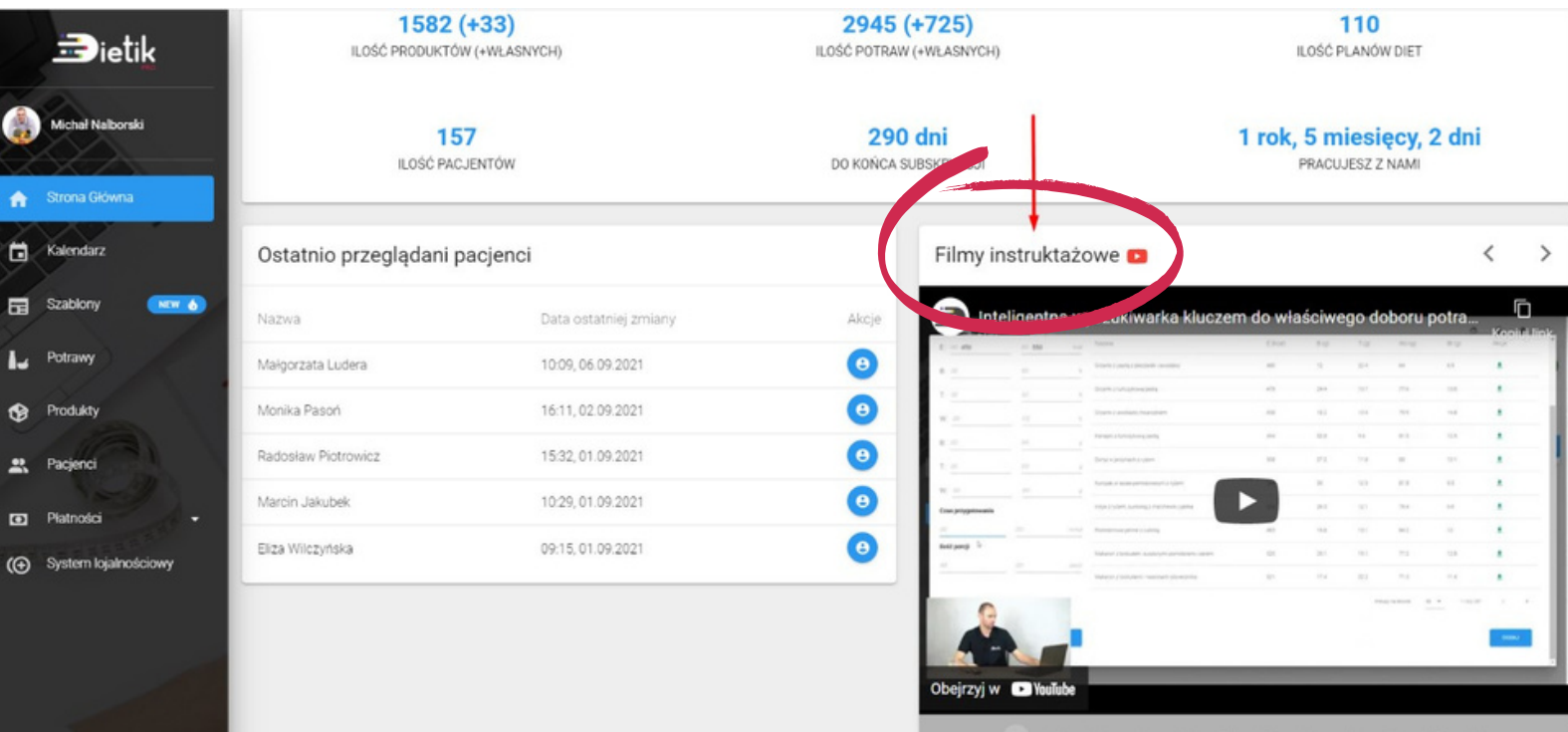
**Statystyki** – tutaj możesz zobaczyć informacje dotyczące Twojej działalności w programie, ilość dodanych produktów do bazy własnej, ilość utworzonych potraw w bazie własnej do użytku prywatnego, ilość ułożonych planów diet dla swoich pacjentów, ilość pacjentów dodanych na koncie, ilość dni, które pozostały do wygaśnięcia subskrypcji programu, a także okres czasu Twojej współpracy z nami :)



Rysunek 3

**Ostatnio przeglądani pacjenci** (rys.3) – tutaj możesz zobaczyć listę ostatnich pacjentów, których profile były włączane. Możesz od razu, bezpośrednio przenieść się do **profilu pacjenta**, u którego ostatnio wprowadzono jakieś zmiany lub układano jadłospis. Pozwala to pominąć wyszukiwanie profilu w bazie Twoich pacjentów i znacznie przyspieszy czas pracy.






Używając ikony  „przejdź do profilu pacjenta” znajdziesz się bezpośrednio na **stronie profilu wybranego pacjenta**.



The screenshot shows the Dietik dashboard with the following statistics:

- 1582 (+33) ILOŚĆ PRODUKTÓW (+WŁASNYCH)
- 2945 (+725) ILOŚĆ POTRAW (+WŁASNYCH)
- 110 ILOŚĆ PLANÓW DIET
- 157 ILOŚĆ PACJENTÓW
- 290 dni DO KOŃCA SUBSKRYPCJI
- 1 rok, 5 miesięcy, 2 dni PRACUJESZ Z NAMI

The 'Ostatnio przeglądani pacjenci' table is as follows:

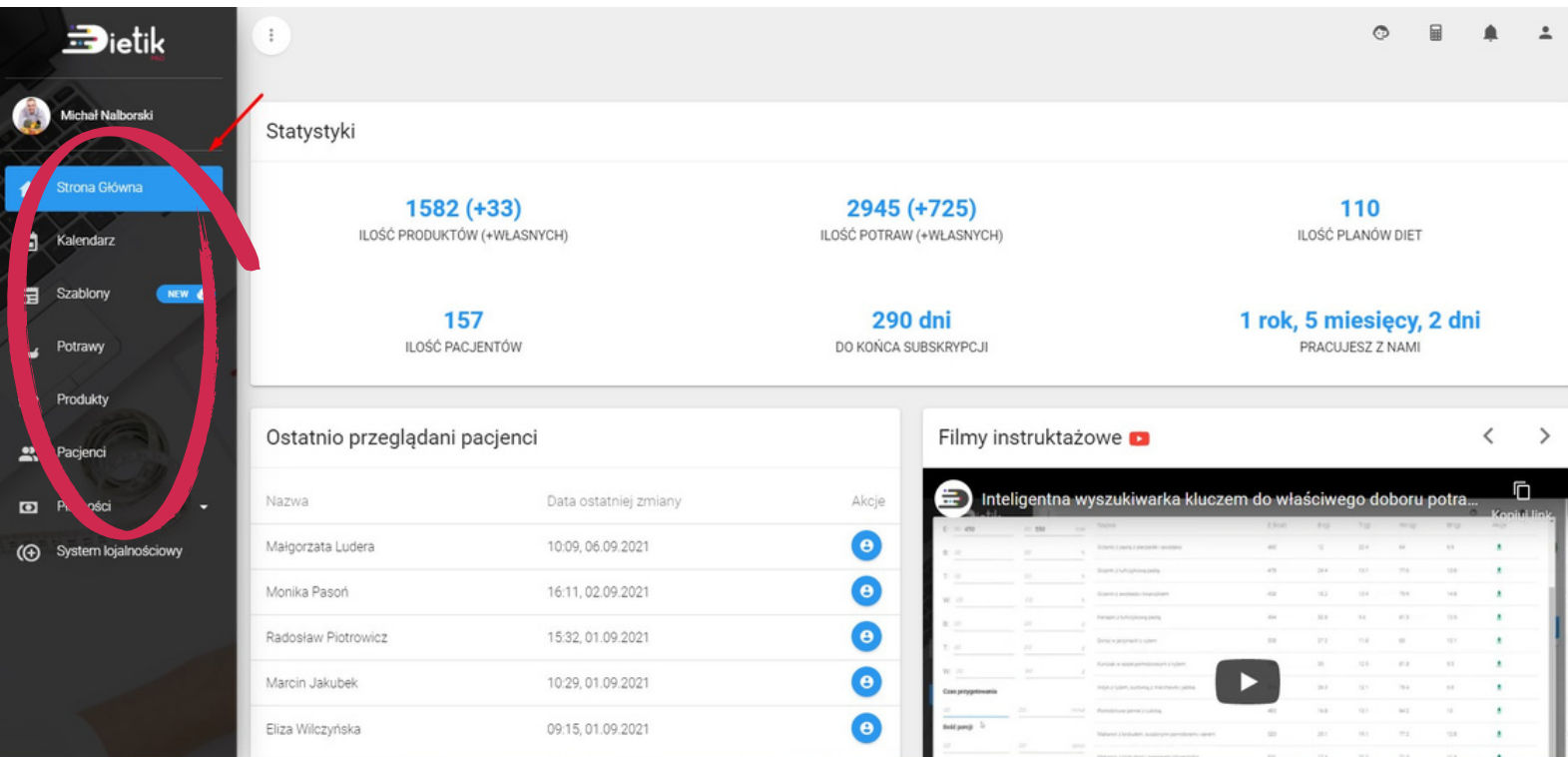
Nazwa	Data ostatniej zmiany	Akcje
Małgorzata Ludera	10:09, 06.09.2021	
Monika Pasoń	16:11, 02.09.2021	
Radosław Piotrowicz	15:32, 01.09.2021	
Marcin Jakubek	10:29, 01.09.2021	
Eliza Wilczyńska	09:15, 01.09.2021	

A red circle highlights the 'e' icon in the 'Akcje' column of the table, with a red arrow pointing to it from above. An inset image shows a video player titled 'Filmy instruktażowe' with a play button.

Rysunek 4

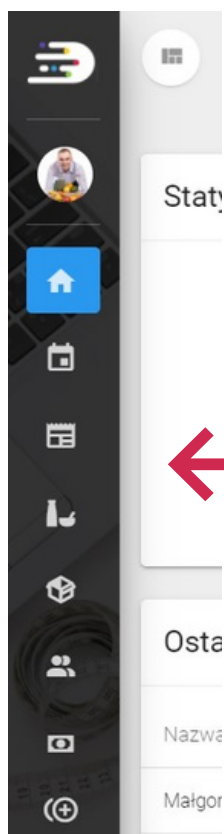
W prawym dolnym rogu strony głównej znajdziesz również **filmy instruktażowe**, które pomogą Ci zapoznać się z funkcjami programu. Prezentujemy w nich także sposoby na znaczne przyspieszenie procesu układania jadłospisów. Zachęcamy do ich obejrzenia.






Rysunek 5

Po lewej stronie znajdziesz **panel nawigacyjny** (rys.5), który pomoże Ci przenieść się do kolejnych funkcji programu. Opisujemy je na kolejnych stronach instrukcji.



Jeśli chcesz **zwiększyć swoją przestrzeń roboczą**,

możesz użyć ikony , która zwinie panel nawigacyjny i pozostawi go w wersji skróconej (rys.6).

**zwiniony pasek nawigacji**

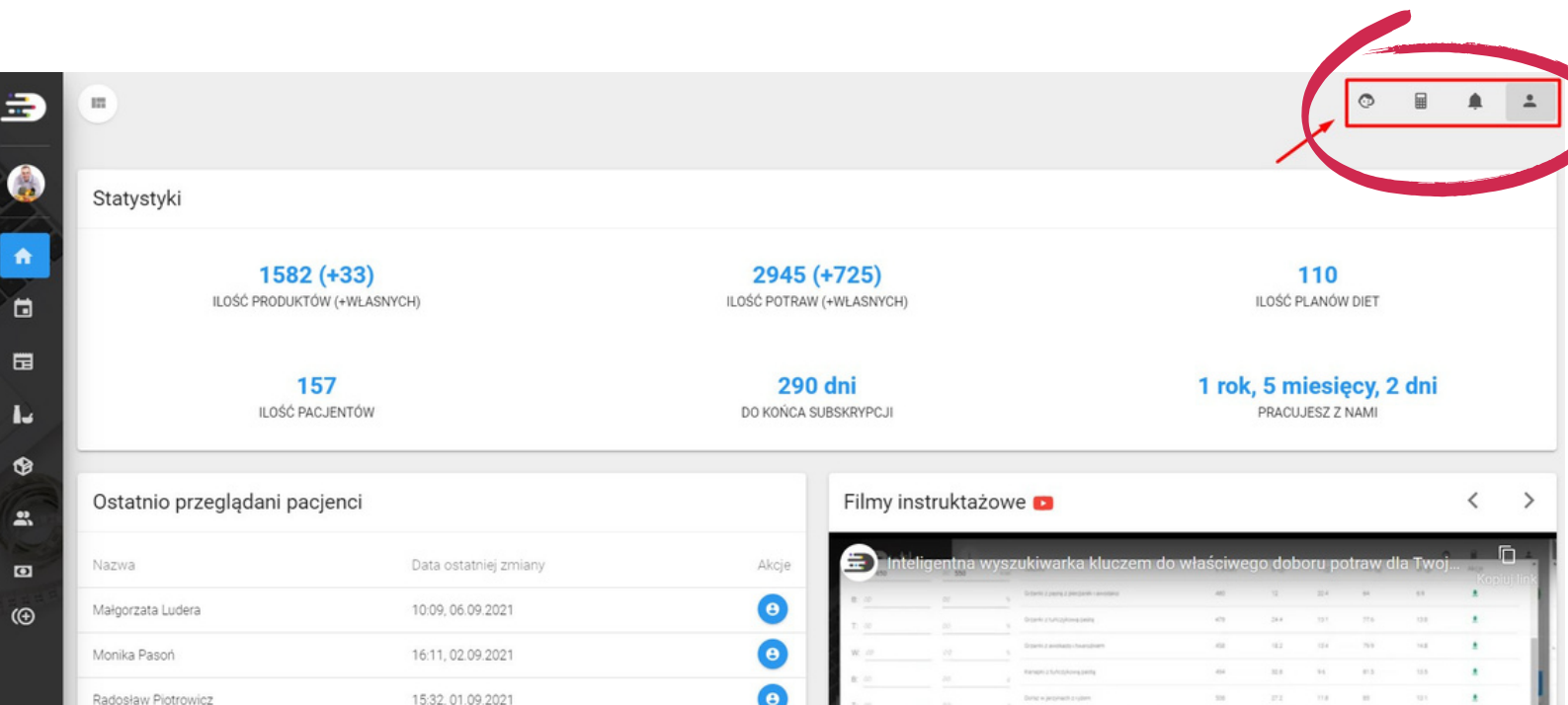
**to więcej przestrzeni**

**dla Twoich zadań**

Rysunek 6

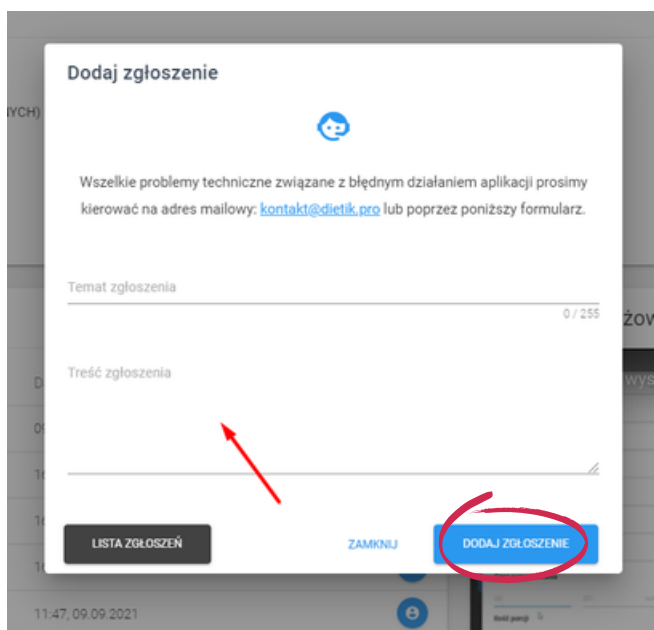
## 2. Ikony pomocnicze

**pomoc techniczna, kalkulatory, powiadomienia, ustawienia i regulaminy**




Rysunek 7

W prawym górnym rogu znajdziesz również **4 ikony pomocnicze** (rys.7).




Obraz 1

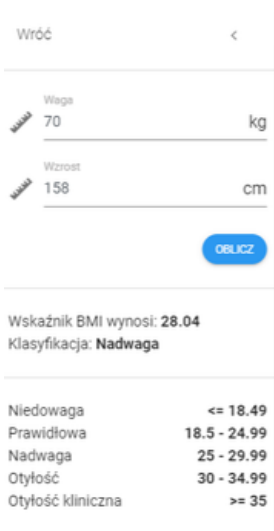
Przy użyciu ikony „pomoc

techniczna”  możesz wysłać **zgłoszenie do wsparcia**.

Użyj tego przycisku w razie wystąpienia jakichkolwiek problemów lub błędów w działaniu programu. W rubryce „Temat zgłoszenia” wpisz tytuł problemu, a w rubryce „Treść zgłoszenia” opisz czego ten problem dotyczy. Następnie kliknij „Dodaj zgłoszenie” (obraz 1).



**Ikona „kalkulatory”**  obliczy za Ciebie BMI, WHR, PPM, CPM bez konieczności wchodzenia w profil pacjenta.



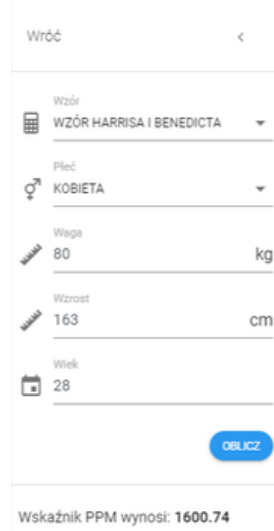
Obraz 3

**Kalkulator  
BMI**



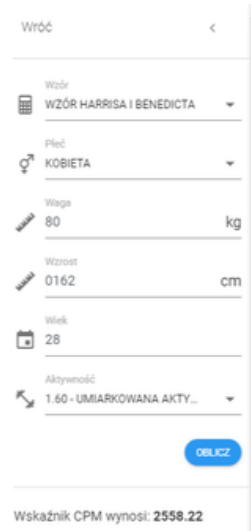
Obraz 4

**Kalkulator  
WHR**




Obraz 5

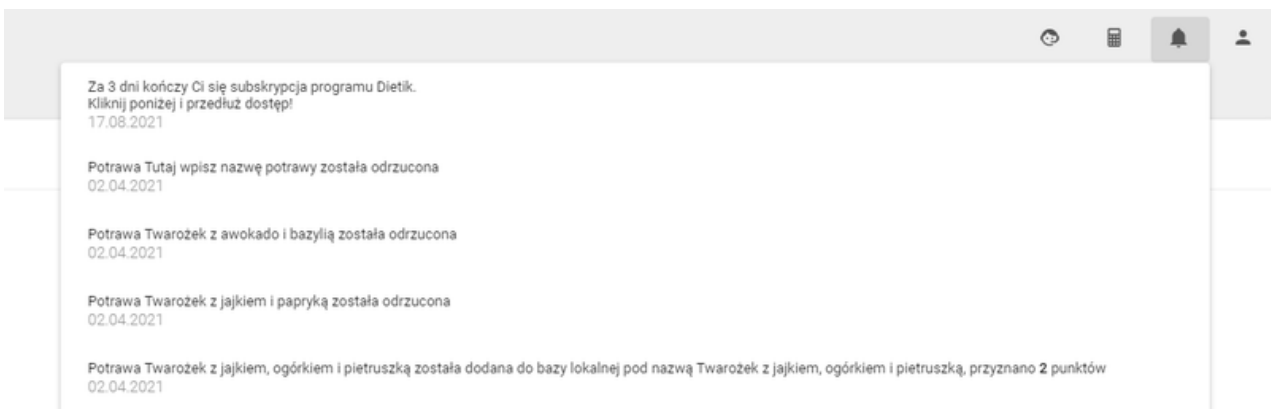
**Kalkulator  
PPM**



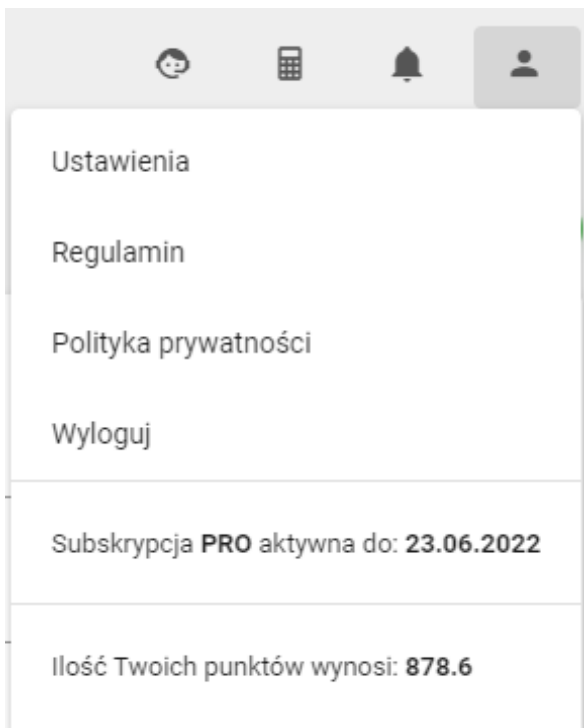
Obraz 6

**Kalkulator  
CPM**


**Ikona**  na bieżąco pokazuje **przychodzące powiadomienia**, dotyczące przyznanych punktów (o tym będzie więcej informacji na kolejnych stronach), wysłanych potraw do bazy globalnej Dietik.pro, a także o zbliżającym się końcu subskrypcji (obraz 7).



Obraz 7

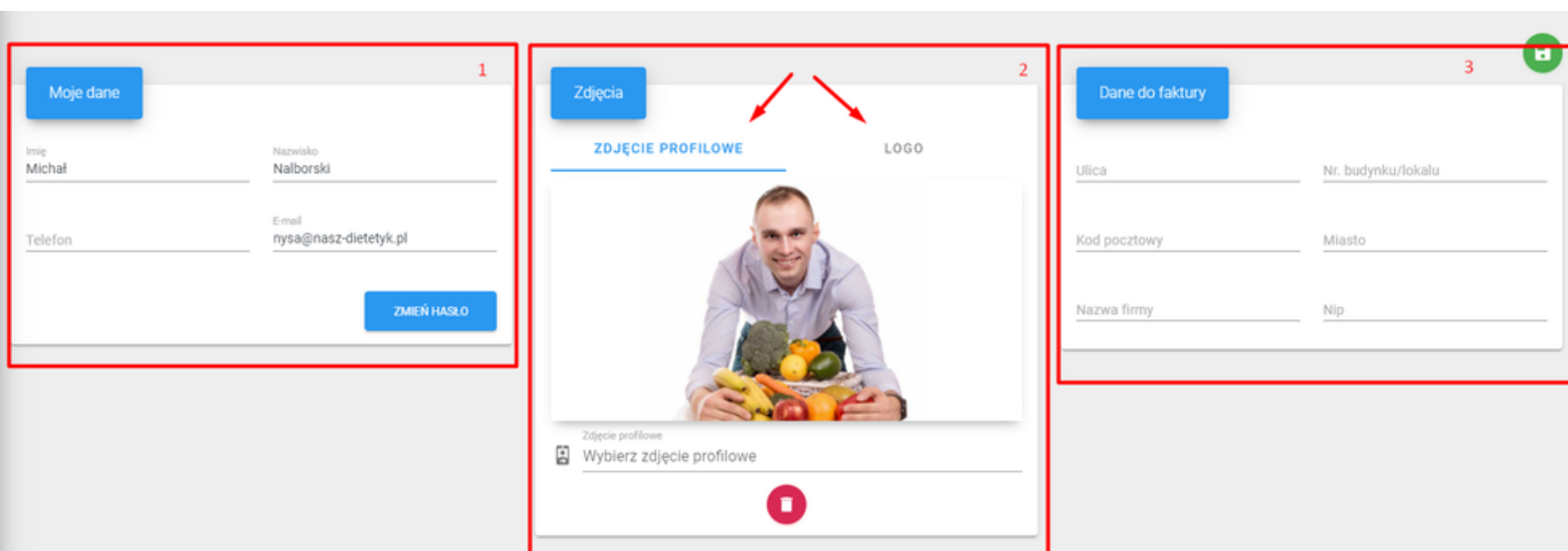


Obraz 8

Ostatnia ikona  pozwala bezpośrednio przejść do **ustawień, regulaminu użytkownika i polityki prywatności programu.**

## 3. Modyfikuj ustawienia

- 1 – Należy uzupełnić **dane kontaktowe**, można również zmienić **hasło**.
- 2 – W tym miejscu można wgrać **zdjęcie profilowe** a także **logo firmy**.
- 3 – Należy uzupełnić **dane do faktury**.

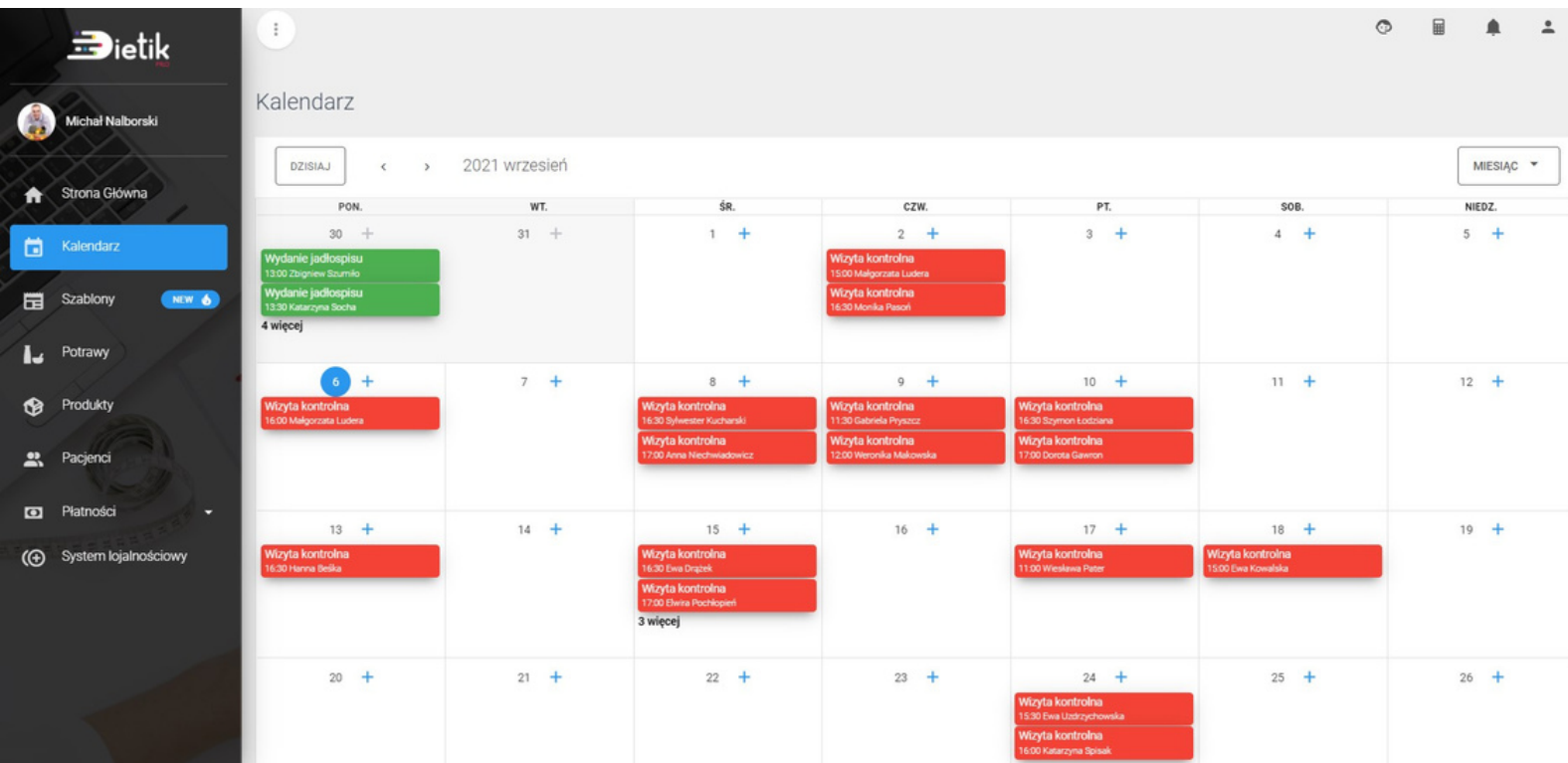


Obraz 9



# 4. Kalendarz

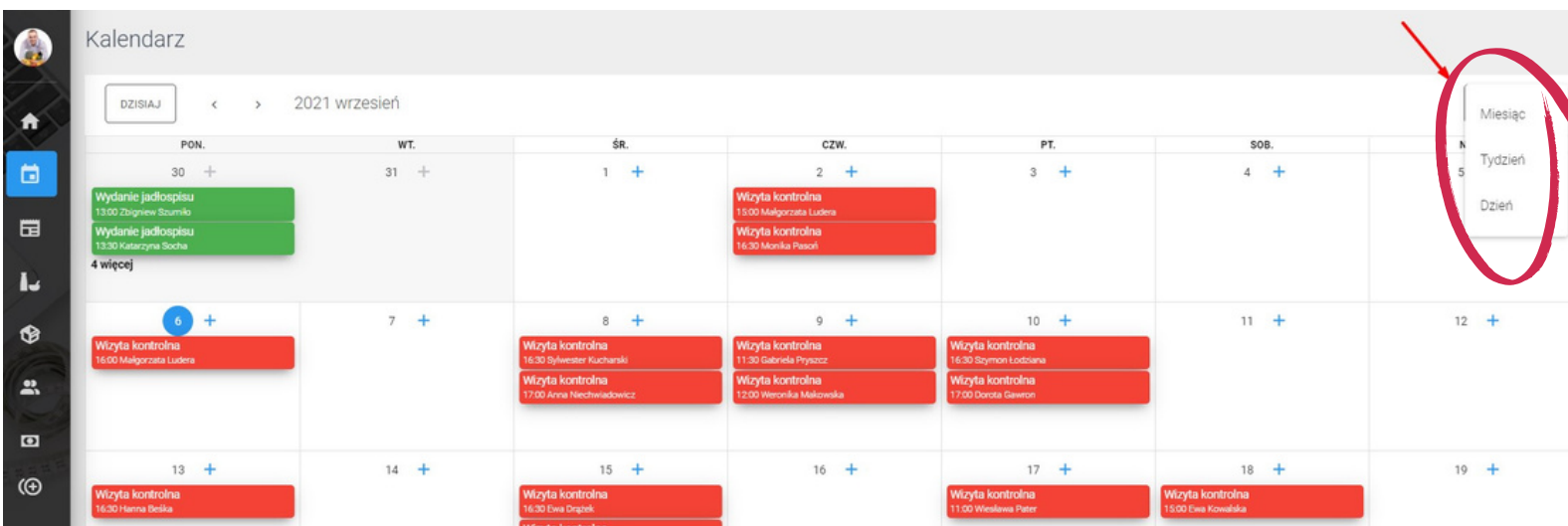
## powiadomienie przed wizytą



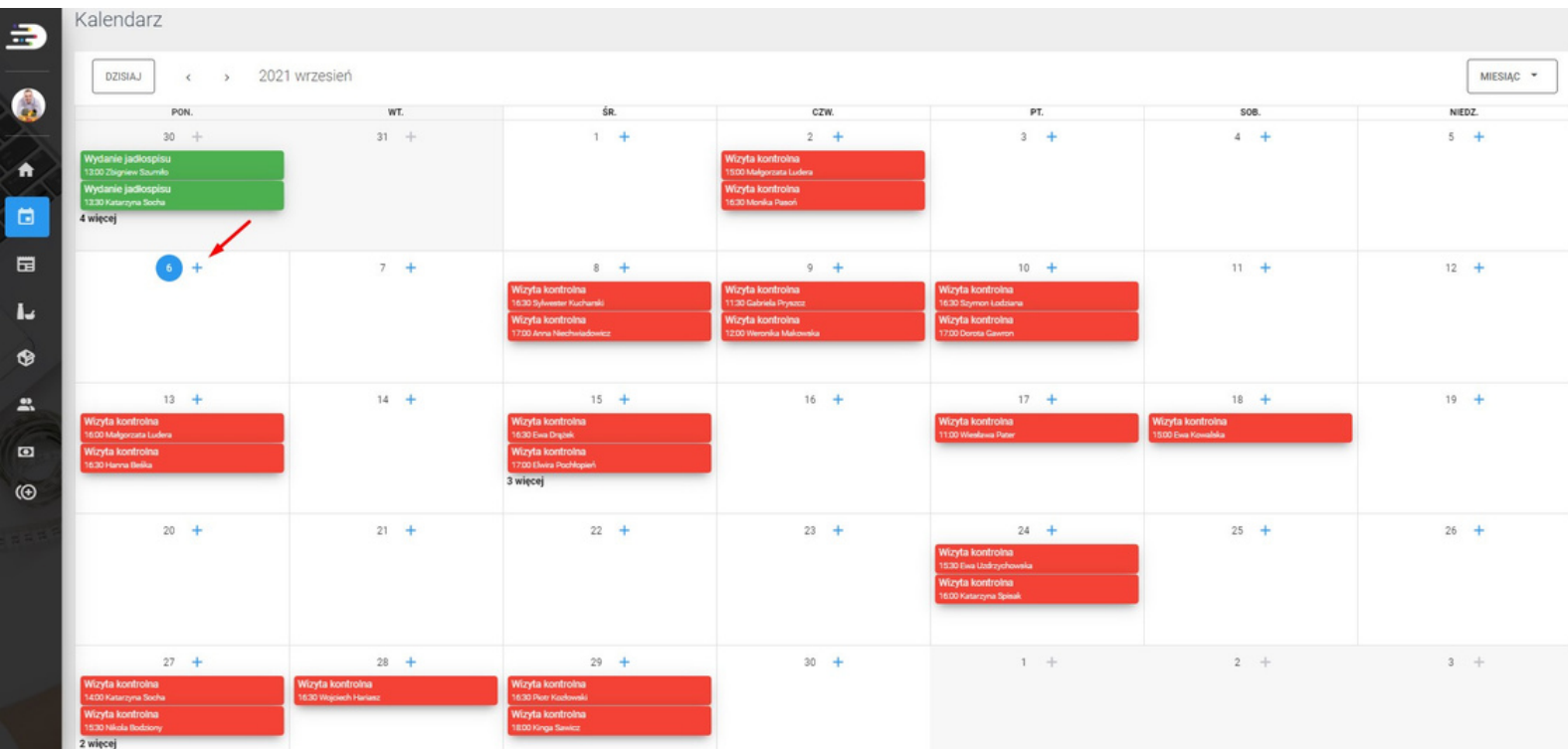
Rysunek 8

Kolejną zakładką w panelu nawigacyjnym jest **Kalendarz** (rys.8), w którym można sprawnie umawiać **wizyty pacjentów**.

W prawym górnym rogu kalendarza należy wybrać **widok kalendarza** miesięczny, tygodniowy bądź dzienny w zależności od Twoich potrzeb (rys.9).



Rysunek 9



Rysunek 10

Klikając „**plus**” (rys.10) w wybranym dniu możesz **dodać wizytę w kalendarzu**.

Rysunek 11

Po naciśnięciu na **niebieski plus** otworzy się **okno „zdarzenie”**. W nim wybierzesz **rodzaj wizyty**, wpiszesz **dane pacjenta** lub wyszukasz **profil pacjenta** w bazie, jeśli już w niej widnieje. Ustalisz też **godzinę wizyty**. Opcjonalnie możesz wpisać **numer telefonu** i **adres e-mail** pacjenta oraz ustawić **czas otrzymania powiadomienia** z przypomnieniem o wizycie. Jeśli zostanie dołączony zarówno numer telefonu oraz adres e-mail, pacjent otrzyma powiadomienie telefonicznie jak i mailowo.

W polu **wiadomość** (rys.11), możesz wpisać dowolną treść powiadomienia, natomiast w podanym wzorze, hashtagi (#) zostaną wypełnione przez dane zawarte w zdarzeniu.

W polu **komentarz** (rys.11) możesz zawrzeć informacje dostępne tylko do wglądu dla dietetyka. Pacjent nie otrzyma tej treści w wiadomości.

System automatycznie wyśle powiadomienie do umówionych osób. Dzięki temu rozwiązaniu można **znacząco skrócić czas pracy i ograniczyć sytuacje, w której pacjent nie przychodzi na zaplanowaną wizytę ze względu za niezapamiętanie terminu wizyty.** Dzięki takiemu rozwiązaniu nie trzeba korzystać z innych programów do katalogowania wizyt. Widok kalendarza jest jasny i czytelny.

13:30

Przypominam ze 07-09-2021  
o 13:30 odbędzie się wizyta w  
gabinecie. W przypadku zmiany  
terminu prosze o kontakt  
pod nr 537662704. Michal  
Nalborski.

Rysunek 12

Tak wygląda przykładowa wiadomość, którą otrzyma pacjent przed wizytą (rys.12).

**automatyczne**

**powiadomienie SMS**

**daje pacjentowi**

**poczucie kompleksowej opieki**

# 5. Szablony

**jak maksymalnie przyspieszyć czas pracy?**

Nazwa	Pogitki	Kaloryczność	Ilość dni
Klasyczna 1700	5	1700	28
Klasyczna 1900	5	1900	28
Klasyczna 2300	5	2300	28
Klasyczna 1500	5	1500	28
Klasyczna 2100	5	2100	28
Klasyczna 2500	5	2500	28
Klasyczna 2500	5	2500	14
Klasyczna 2500	5	2500	7
Klasyczna 2300	5	2300	14
Klasyczna 2300	5	2300	7

Rysunek 13

Często dietetyk staje przed wyzwaniem **ułożenia jadłospisu dla osoby z konkretnym schorzeniem**, do tego musi to zrobić **w maksymalnie krótkim czasie**. Z tego powodu dodaliśmy do programu możliwość wykorzystania **szablonów**. Są to gotowe do użycia diety oraz plany diet, które zostały ułożone z uwzględnieniem najczęstszych wykluczeń w jadłospisach. Na tym widoku występuje tylko ich podgląd. W późniejszym etapie jest możliwość ich pobrania do widoku pacjenta.

Szablony zostały przygotowane **w różnych wariantach**, co daje dietetykowi szersze możliwości ich zastosowania (rys. 14).

Nazwa	Pogitki	Kaloryczność	Ilość dni
Klasyczna 2100	5	2100	14
Klasyczna 2100	5		7
Klasyczna 1500	5	1500	7
Klasyczna 1900	5	1900	7
Klasyczna 1700	5	1700	14

Rysunek 14



1 – **kolumna „posiłki”** wskazuje na ile posiłków w ciągu dnia został ułożony jadłospis. Warianty są dwa: 4 lub 5 posiłków w ciągu dnia.

2 – **kolumna „kaloryczność”** mówi o tym, na ile kcal został przygotowany jadłospis. Jadłospisy te zostały zmodyfikowane pod różne kaloryczności, dzięki czemu będą miały zastosowanie przy większej ilości przypadków.

Do wyboru mamy kaloryczności: 1500kcal, 1800kcal, 2100kcal oraz 2400kcal. Natomiast w diecie klasycznej: 1500kcal, 1700kcal, 1900kcal, 2100kcal, 2300kcal i 2500kcal.

3 – **kolumna „ilość dni”** wskazuje na ile dni został przygotowany dany plan diety. Do wyboru są konfiguracje 7-dniowe, 14-dniowe, a przypadku diety klasycznej nawet 28-dniowe.

**Rodzaje diet jakie są dostępne w szablonych** to: Klasyczna, Bezmleczna, Bezglutenowa, z Niskim IG, Wegańska, Wegetariańska, Sezonowa (wiosna), Sezonowa (lato), Sezonowa (jesień) oraz Sezonowa (zima).



# 6. Potrawy

**dodawanie, sortowanie, podgląd szczegółowy, zgłaszanie potrawy, udostępnianie do bazy i punkty lojalnościowe**

Lista Potraw

Szukaj  Tylko dodane przez użytkownika


Nazwa	E (kcal)	T (g)	Wp (g)	B (g)	Bł (g)	Akcje
Amarantus z bananem i kakao	432	8.3	76.1	9.5	7	
Amarantus z gruszką i migdałami	417	14.7	56.8	10.8	8	
Amarantus z gruszką i orzechami laskowymi	451	17.9	55.8	10.4	10.6	
Amarantus z jabłkiem i daktylami	308	4.5	55.3	8.7	8.5	
Amarantus z jabłkiem i suszonymi daktylami	372	7.2	65.1	8	7.5	
Amarantus z jagodami i wiórkami kokosowymi	355	10.9	52.6	8.2	7.6	
Amarantus z jogurtem i rodzynkami	405	12.8	54	16.2	5.4	
Amarantus z musem bananowym	387	4.5	74.5	9.8	6.4	
Amarantus z musem truskawkowym	220	4.4	34.6	8.6	5.4	
Amarantus z nasionami i suszoną zurawiną	445	15.9	60.1	12.3	6.5	

Wierszy na stronie: 10 1-10 z 3670

Rysunek 15

Klikając w zakładkę „Potrawy” (rys. 15) w panelu nawigacyjnym zobaczysz **spis wszystkich potraw** zgromadzonych w bazie globalnej jak i potraw prywatnych.

Zaznaczając pole „Tylko dodane przez użytkownika” ukaże się lista potraw dodanych jedynie przez zalogowanego użytkownika programu.

Klikając w górnym prawym rogu ikonę  „Dodaj potrawę”, dodasz swoją własną potrawę, którą możesz następnie wykorzystać w jadłospisach.

**Dodaj potrawę** 172 kcal | 75 g | B: 8.3 | T: 8.7 | W: 18.4 (17.9% | 42.3% | 39.8%)

Nazwa:

Czas przygotowania:  min Ilość porcji:

Sposób przygotowania:

1. Chleb posmaruj masłem.
2. Nałóż plaster wędliny, sera oraz pomidora.
3. Kanapkę posyp szczypiorkiem.
4. Resztę pomidora zjedz osobno jako porcja warzyw do posiłku.

166 / 800

**PRODUKTY** PARAMETRY

DODAJ PRODUKT

Nazwa	Jednostka	Ilość (g)	Akcje
Chleb żytni razowy 75 kcal   B: 2.1   T: 0.6   W: 17.9	1.0 KROMKA	35	
Pośrednica z indyka 11 kcal   B: 1.6   T: 0.5   W: 0.0	1.0 PLASTER	10	
Ser, gouda tłusty 47 kcal   B: 4.2   T: 3.4   W: 0.0	1.0 PLASTER	15	
Masło ekstra 37 kcal   B: 0.0   T: 4.1   W: 0.0	0.5 ŁYZECZKA	5	
Szczypiorek 3 kcal   B: 0.4   T: 0.1   W: 0.4	1.0 ŁYŻKA	10	

ZAMKNIJ ZAPISZ I DODAJ NASTĘPNY ZAPISZ

Rysunek 16

W widoku **Dodaj potrawę** (rys.16) należy wypełnić nazwę potrawy, czas przygotowania, ilość porcji, sposób przygotowania, oraz dodać produkty z których składa się dana potrawa.

**Dodaj potrawę** 172 kcal | 75 g | B: 8.3 | T: 8.7 | W: 18.4 (17.9% | 42.3% | 39.8%)

Nazwa:

Czas przygotowania:  min Ilość porcji:

Sposób przygotowania:

1. Chleb posmaruj masłem.
2. Nałóż plaster wędliny, sera oraz pomidora.
3. Kanapkę posyp szczypiorkiem.
4. Resztę pomidora zjedz osobno jako porcja warzyw do posiłku.

166 / 800

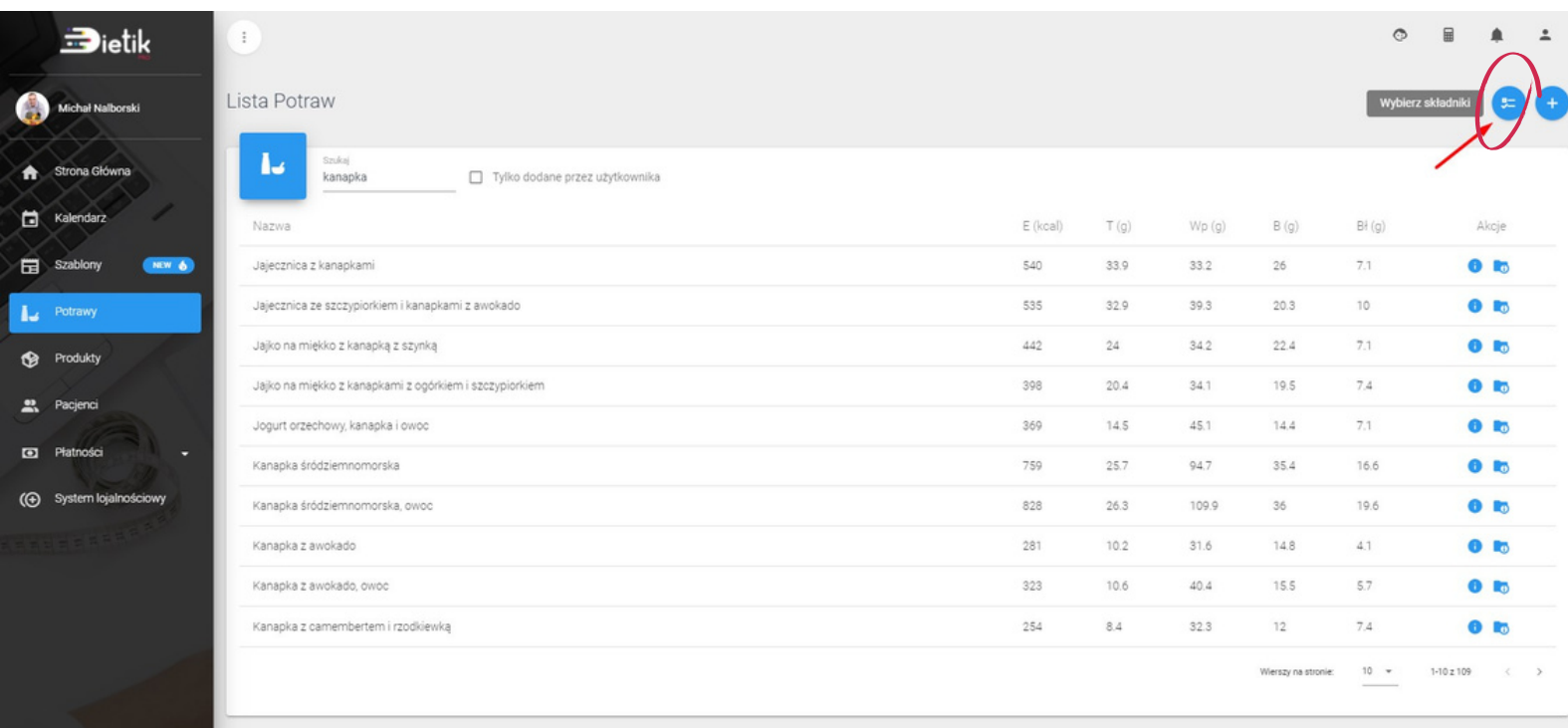
**PRODUKTY** **PARAMETRY**





















Grupa posiłków	Forma przygotowania	Praktyczność	Rodzaj posiłku
<input type="checkbox"/> Śniadanie	<input type="checkbox"/> Duszony	<input type="checkbox"/> Szybki	<input type="checkbox"/> Bezglutenowy
<input type="checkbox"/> II Śniadanie	<input type="checkbox"/> Gotowany	<input type="checkbox"/> Łatwy	<input type="checkbox"/> Bezmleczny
<input type="checkbox"/> Obiad	<input type="checkbox"/> Grillowany	<input type="checkbox"/> Na zimno	<input type="checkbox"/> Wegetariański
<input type="checkbox"/> Podwieczorek	<input type="checkbox"/> Parowany	<input type="checkbox"/> Na ciepło	<input type="checkbox"/> Wegański
<input type="checkbox"/> Kolacja	<input type="checkbox"/> Pieczony	<input type="checkbox"/> Na wynos	<input type="checkbox"/> Fit
<input type="checkbox"/> Przekąska	<input type="checkbox"/> Smażony		<input type="checkbox"/> Z niskim IG
	<input type="checkbox"/> Bez obróbki		<input type="checkbox"/> Potreningowy
	<input type="checkbox"/> Zmiksowany		<input type="checkbox"/> Paleo
			<input type="checkbox"/> Bez pleczywa

ZAMKNIJ ZAPISZ I DODAJ NASTĘPNY ZAPISZ


Rysunek 17

W widoku „Parametry” (rys. 17) należy otagować, czyli **oznaczyć etykietami potrawę** - zgodnie z tym, do jakiej grupy posiłków należy, jaka jest jej forma przygotowania, praktyczność oraz jaki jest to rodzaj potrawy. Dzięki zaznaczeniu tych parametrów znacznie **usprawniamy proces wyszukiwania potraw przy układaniu jadłospisów**.



Nazwa	E (kcal)	T (g)	Wp (g)	B (g)	Bł (g)	Akcje
Jajecznicza z kanapkami	540	33.9	33.2	26	7.1	 
Jajecznicza ze szczyplorkiem i kanapkami z awokado	535	32.9	39.3	20.3	10	 
Jajko na miękko z kanapką z szynką	442	24	34.2	22.4	7.1	 
Jajko na miękko z kanapkami z ogórkiem i szczyplorkiem	398	20.4	34.1	19.5	7.4	 
Jogurt orzechowy, kanapka i owoc	369	14.5	45.1	14.4	7.1	 
Kanapka śródziemnomorska	759	25.7	94.7	35.4	16.6	 
Kanapka śródziemnomorska, owoc	828	26.3	109.9	36	19.6	 
Kanapka z awokado	281	10.2	31.6	14.8	4.1	 
Kanapka z awokado, owoc	323	10.6	40.4	15.5	5.7	 
Kanapka z camembertem i rzodkiewką	254	8.4	32.3	12	7.4	 

Rysunek 18

Klikając ikonę „Wybierz składniki”  (rys.18) możesz dowolnie **modyfikować wyświetlane składniki**, według których zostaną posortowane potrawy.

Po kliknięciu ikony z poprzedniej grafiki ukaże się **okno Składniki** (rys. 19). **Wybrane w nim parametry ukażą się w spisie potraw**.

Do wyboru są wartości podstawowe, składniki mineralne, witaminy, kwasy tłuszczowe, aminokwasy oraz dodatkowe parametry potrawy.

Maksymalna ilość wszystkich pól do zaznaczenia to 5.

**Składniki**

Informacja! Maksymalna ilość wybranych składników wynosi 5





















Podstawowe	Składniki mineralne	Witaminy	Kwasy tłuszczowe	Aminokwasy	Dodatki
<input checked="" type="checkbox"/> Wartość energetyczna (kcal)	<input checked="" type="checkbox"/> Sód (mg)	<input checked="" type="checkbox"/> Witamina A (mcg)	<input type="checkbox"/> C 4:0 (g)	<input type="checkbox"/> Isoleucyna (mg)	<input type="checkbox"/> Woda (g)
<input type="checkbox"/> Wartość energetyczna (kJ)	<input checked="" type="checkbox"/> Potas (mg)	<input type="checkbox"/> Witamina C (mcg)	<input type="checkbox"/> C 6:0 (g)	<input type="checkbox"/> Leucyna (mg)	<input type="checkbox"/> Indeks Glikemiczny
<input type="checkbox"/> Białko ogółem (g)	<input type="checkbox"/> Wapń (mg)	<input type="checkbox"/> Witamina D (mcg)	<input type="checkbox"/> C 8:0 (g)	<input type="checkbox"/> Lizyna (mg)	<input type="checkbox"/> Ładunek Glikemiczny
<input type="checkbox"/> Tłuszcz (g)	<input type="checkbox"/> Fosfor (mg)	<input type="checkbox"/> Witamina E (mcg)	<input type="checkbox"/> C 10:0 (g)	<input type="checkbox"/> Metionina (mg)	<input type="checkbox"/> Białko zwierzęce (g)
<input type="checkbox"/> Węglowodany ogółem (g)	<input type="checkbox"/> Magnez (mg)	<input type="checkbox"/> Witamina B1 - Tiamina (mcg)	<input type="checkbox"/> C 12:0 (g)	<input type="checkbox"/> Cystyna (mg)	<input type="checkbox"/> Białko roślinne (g)
<input type="checkbox"/> Węglowodany przyswajalne (g)	<input type="checkbox"/> Żelazo (mg)	<input type="checkbox"/> Witamina B2 - Ryboflawina (mcg)	<input type="checkbox"/> C 14:0 (g)	<input type="checkbox"/> Fenylalanina (mg)	<input type="checkbox"/> Odpadki (%)
<input checked="" type="checkbox"/> Błonnik (g)	<input type="checkbox"/> Cynk (mg)	<input type="checkbox"/> Witamina B3 - Niacyna (mcg)	<input type="checkbox"/> C 15:0 (g)	<input type="checkbox"/> Tyrozyna (mg)	<input type="checkbox"/> Popiół (g)
<input type="checkbox"/> Wymienniki węglowodanowe	<input type="checkbox"/> Miedź (mg)	<input type="checkbox"/> Witamina B6 - Pirydoksyna (mcg)	<input type="checkbox"/> C 16:0 (g)	<input type="checkbox"/> Treonina (mg)	<input type="checkbox"/> Sacharoza (g)
<input type="checkbox"/> Wymienniki białkowo-tłuszczowe	<input type="checkbox"/> Mangan (mg)	<input type="checkbox"/> Witamina B9 - Kwas foliowy (mcg)	<input type="checkbox"/> C 17:0 (g)	<input type="checkbox"/> Tryptofan (mg)	<input type="checkbox"/> Laktoza (g)
		<input type="checkbox"/> Witamina B12 - Kobalamina (mcg)	<input type="checkbox"/> C 18:0 (g)	<input type="checkbox"/> Walina (mg)	<input type="checkbox"/> Skrobia (g)
		<input type="checkbox"/> Retinol (mcg)	<input type="checkbox"/> C 20:0 (g)	<input type="checkbox"/> Arginina (mg)	<input type="checkbox"/> Cholesterol (mg)
		<input type="checkbox"/> Beta-karoten (mcg)	<input type="checkbox"/> Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	<input type="checkbox"/> Histydyna (mg)	
			<input type="checkbox"/> C 14:1 (g)	<input type="checkbox"/> Alanina (mg)	
			<input type="checkbox"/> C 15:1 (g)	<input type="checkbox"/> Kwas asparaginowy (mg)	
			<input type="checkbox"/> C 16:1 (g)	<input type="checkbox"/> Kwas glutaminowy (mg)	

Rysunek 19

Po zaznaczeniu i kliknięciu „Zapisz”, składniki te **pojawiają się w poszczególnych kolumnach przy danej potrawie.** (rys.20)

Lista Potraw

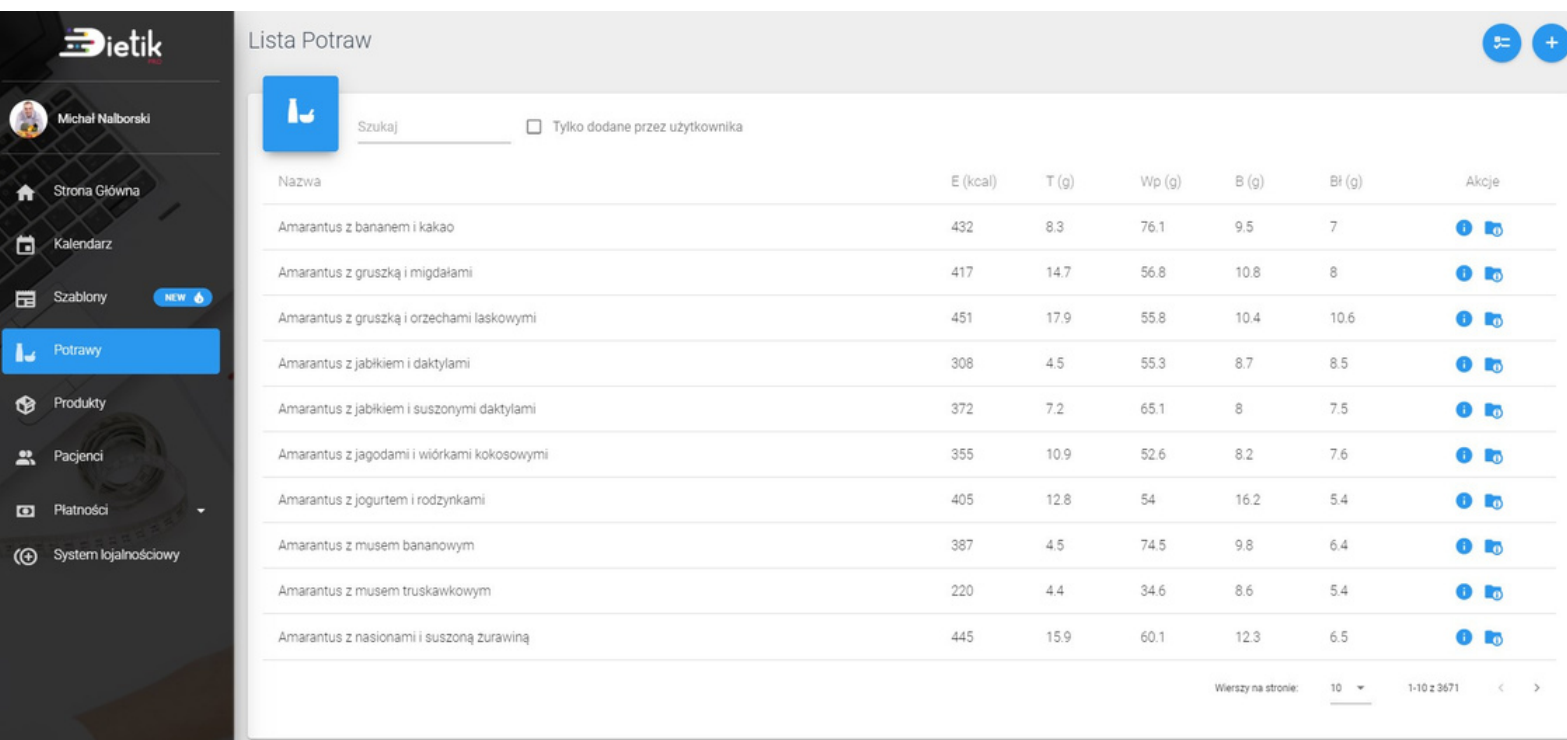
Szukaj  Tylko dodane przez użytkownika

Nazwa	E (kcal)	Bi (g)	Na (mg)	K (mg)	Wit A (mcg)	Akcje
Amarantus z bananem i kakao	432	7	105.3	887.8	167.5	 
Amarantus z gruszką i migdałami	417	8	106.7	510.8	159.1	 
Amarantus z gruszką i orzechami laskowymi	451	10.6	102.5	489.1	159.9	 
Amarantus z jabłkiem i daktylami	308	8.5	43.3	650.4	15.7	 
Amarantus z jabłkiem i suszonymi daktylami	372	7.5	110	521.1	161.9	 
Amarantus z jagodami i wiórkami kokosowymi	355	7.6	105.4	388	160.8	 
Amarantus z jogurtem i rodzynkami	405	5.4	105.1	874.6	30.3	 
Amarantus z musem bananowym	387	6.4	35.3	1172.2	25.6	 
Amarantus z musem truskawkowym	220	5.4	34.6	502.7	11	 
Amarantus z nasionami i suszoną zurawiną	445	6.5	106	483.6	162.3	 

Wiersze na stronie: 10 1-10 z 3671

Rysunek 20

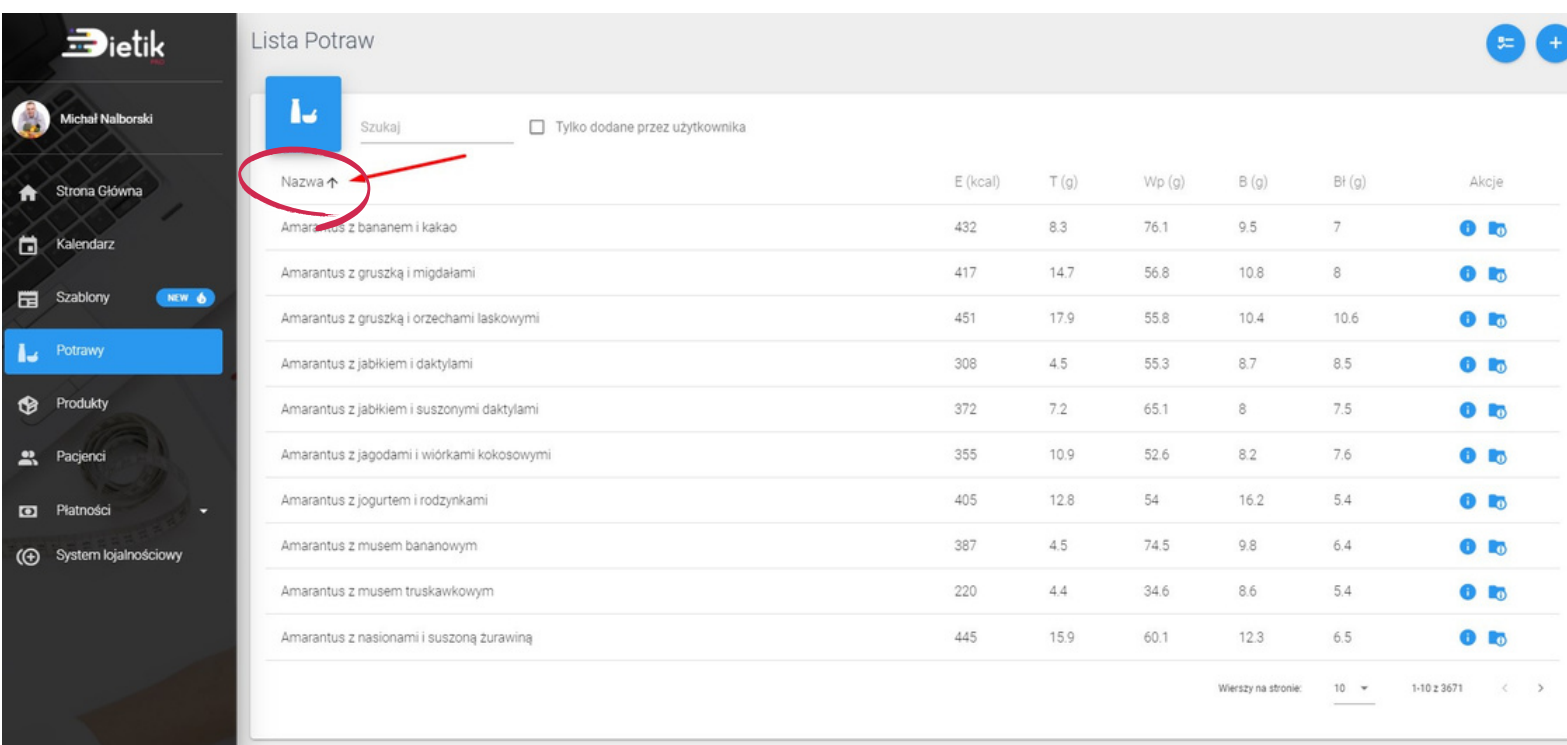




Nazwa	E (kcal)	T (g)	Wp (g)	B (g)	Bf (g)	Akcje
Amarantus z bananem i kakao	432	8.3	76.1	9.5	7	
Amarantus z gruszką i migdałami	417	14.7	56.8	10.8	8	
Amarantus z gruszką i orzechami laskowymi	451	17.9	55.8	10.4	10.6	
Amarantus z jabłkiem i daktylami	308	4.5	55.3	8.7	8.5	
Amarantus z jabłkiem i suszonymi daktylami	372	7.2	65.1	8	7.5	
Amarantus z jagodami i wiórkami kokosowymi	355	10.9	52.6	8.2	7.6	
Amarantus z jogurtem i rodzynkami	405	12.8	54	16.2	5.4	
Amarantus z mussem bananowym	387	4.5	74.5	9.8	6.4	
Amarantus z mussem truskawkowym	220	4.4	34.6	8.6	5.4	
Amarantus z nasionami i suszoną zurawiną	445	15.9	60.1	12.3	6.5	

Screen 1

Potrawy **domyślnie są segregowane alfabetycznie** (screen 1). Możesz dowolnie **zmienić ich sortowanie** na inne.



Nazwa ↑	E (kcal)	T (g)	Wp (g)	B (g)	Bf (g)	Akcje
Amarantus z bananem i kakao	432	8.3	76.1	9.5	7	
Amarantus z gruszką i migdałami	417	14.7	56.8	10.8	8	
Amarantus z gruszką i orzechami laskowymi	451	17.9	55.8	10.4	10.6	
Amarantus z jabłkiem i daktylami	308	4.5	55.3	8.7	8.5	
Amarantus z jabłkiem i suszonymi daktylami	372	7.2	65.1	8	7.5	
Amarantus z jagodami i wiórkami kokosowymi	355	10.9	52.6	8.2	7.6	
Amarantus z jogurtem i rodzynkami	405	12.8	54	16.2	5.4	
Amarantus z mussem bananowym	387	4.5	74.5	9.8	6.4	
Amarantus z mussem truskawkowym	220	4.4	34.6	8.6	5.4	
Amarantus z nasionami i suszoną zurawiną	445	15.9	60.1	12.3	6.5	

Screen 2

Po najechaniu kursorem **na wyraz „Nazwa”** ukaże się **ikona ↑** lub **↓**, która daje możliwość **alfabetycznego sortowania potraw** według ich nazwy od A-Ż lub od Ż-A (screen 2).

Lista Potraw

Szukaj  Tylko dodane przez użytkownika

Nazwa	E (kcal) ↑	T (g)	Wp (g)	B (g)	Bf (g)	Akcje
Rozgrzewająca kawa z mlekiem kokosowym	37	1.2	4.7	1.5	0.8	
Mizeria	45	0.8	6.8	2.5	1.6	
Ćwika z chrzanem	45	0.2	8.4	2.3	2.9	
Truskawki z jogurtem naturalnym	51	1.3	7.2	2.7	1.4	
Brokuł gotowany na parze	54	0.8	5.4	6	5	
Purre z pieczonej dyni	56	0.6	9.8	2.6	5.6	
Truskawki ze śmietaną	58	3.9	4.8	1	1.4	
Zielony koktajl z ogórka i selera	59	2	6	4.3	3.4	
Lekkie szaszłyki warzywne	68	4.2	2.5	5.1	1	
Pomidorowy koktajl	70	0.9	10.8	4.7	5.8	

Wierszy na stronie: 10 1-10 z 3671 < >

Screen 3

Wartości potraw również możesz **segregować od najwyższej do najniższej** bądź odwrotnie (screen 3).

Możesz też **zmieniać ilości wyświetlanych potraw** na stronie maksymalnie do 20 (screen 4).

Szukaj  Tylko dodane przez użytkownika

Nazwa	E (kcal)	T (g)	Wp (g)	B (g)	Bf (g)	Akcje
Amarantus z bananem i kakao	432	8.3	76.1	9.5	7	
Amarantus z gruszką i migdałami	417	14.7	56.8	10.8	8	
Amarantus z gruszką i orzechami laskowymi	451	17.9	55.8	10.4	10.6	
Amarantus z jabłkiem i daktylami	308	4.5	55.3	8.7	8.5	
Amarantus z jabłkiem i suszonymi daktylami	372	7.2	65.1	8	7.5	
Amarantus z jagodami i wiórkami kokosowymi	355	10.9	52.6	8.2	7.6	
Amarantus z jogurtem i rodzynekami	405	12.8	54	16.2	5.4	
Amarantus z musem bananowym	387	4.5	74.5	9.8	6.4	
Amarantus z musem truskawkowym	220	4.4	34.6	8.6	7.4	
Amarantus z nasionami i suszoną zurawiną	445	15.9	60.1	12.3	7.4	

Wierszy na stronie: 10 1-10 z 3671 < >

Screen 4

Lista Potraw

Stukaj kanapka  Tylko dodane przez użytkownika

Nazwa	E (kcal)	T (g)	Wp (g)	B (g)	Bf (g)	Szczegóły potrawy
Jajecznica z kanapkami	540	33.9	33.2	26	7.1	
Jajecznica ze szczypiorkiem i kanapkami z awokado	535	32.9	39.3	20.3	10	
Jajko na miękko z kanapką z szynką	442	24	34.2	22.4	7.1	
Jajko na miękko z kanapkami z ogórkiem i szczypiorkiem	398	20.4	34.1	19.5	7.4	
Jogurt orzechowy, kanapka i owoc	369	14.5	45.1	14.4	7.1	
Kanapka śródziemnomorska	759	25.7	94.7	35.4	16.6	
Kanapka śródziemnomorska, owoc	828	26.3	109.9	36	19.6	
Kanapka z awokado	281	10.2	31.6	14.8	4.1	
Kanapka z awokado, owoc	323	10.6	40.4	15.5	5.7	
Kanapka z camembertem i rzodkiewką	254	8.4	32.3	12	7.4	

Wierszy na stronie: 10 1-10 z 109

Rysunek 21

Klikając ikonę „Szczegóły potrawy” (rys.21) otworzy się okno, w którym zawarte są **podstawowe informacje na temat danej potrawy**: ilość porcji, czas przygotowania, sposób przygotowania, użyte do potrawy tagi (etykiety) oraz lista produktów (rys.18).

Szczegóły Potrawy - Jajecznica z kanapkami

**Informacje podstawowe**

Ilość porcji  
1

Czas przygotowania  
10min

Sposób przygotowania  
1. Chleb posmarować połową masła. Resztę roztopić na patelni, dodać jajka i szczypiorek.  
2. Po uzyskaniu odpowiedniej konsystencji przerwać proces. Na chleb ułożyć plasterki pomidora.  
3. Można dodać pieprzu do dania oraz innych przypraw.

**Dane potrawy**

Grupy posiłków  
**Śniadanie** **Kolacja**

Forma przygotowania  
**Smazony**

Praktyczność  
**Szybki** **Łatwy** **Na ciepło**

Rodzaj posiłku  
**Wegetariański**

**Zgłoś potrawę**

**Lista produktów**

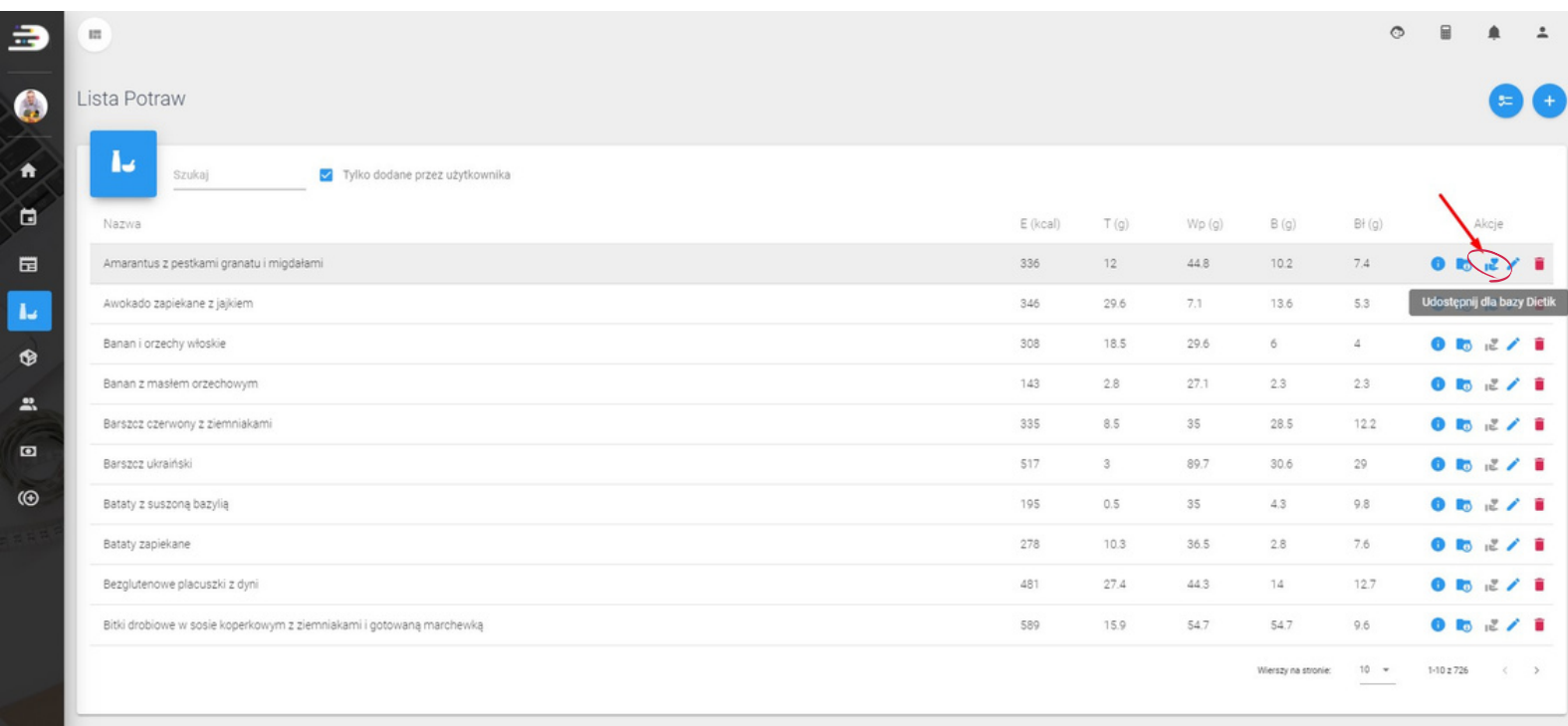
Nazwa	Ilość	Jednostka	Waga
Jajka kurze całe	3	sztuka	165 g
Chleb żytni razowy	2	kromka	70 g
Masło ekstra	2	łyżeczka	20 g
Szczypiorek	1	łyżka	10 g
Pomidor	4	plaster	80 g

Po otwarciu **okna „szczegóły potrawy”** otworzy się **okno z informacjami** odnośnie wybranej potrawy.

W prawym górnym rogu tego okna znajduje się



















































ikona „zgłoś potrawę” (rys.22), dzięki której możesz zgłosić daną potrawę w celu weryfikacji, jeśli znajdziesz w niej błąd.

Rysunek 22



Lista Potraw

Szukaj  Tylko dodane przez użytkownika

Nazwa	E (kcal)	T (g)	Wp (g)	B (g)	Bf (g)	Akcje
Amarantus z pestkami granatu i migdałami	336	12	44.8	10.2	7.4	    
Awokado zapiekane z jajkiem	346	29.6	7.1	13.6	5.3	    
Banan i orzechy włoskie	308	18.5	29.6	6	4	    
Banan z masłem orzechowym	143	2.8	27.1	2.3	2.3	    
Barszcz czerwony z ziemniakami	335	8.5	35	28.5	12.2	    
Barszcz ukraiński	517	3	89.7	30.6	29	    
Bataty z suszoną bazylką	195	0.5	35	4.3	9.8	    
Bataty zapiekane	278	10.3	36.5	2.8	7.6	    
Bezglutenowe placuszki z dyni	481	27.4	44.3	14	12.7	    
Bitki drobiowe w sosie koperkowym z ziemniakami i gotowaną marchewką	589	15.9	54.7	54.7	9.6	    

Wierszy na stronie: 10 1-10 z 726

Rysunek 23

Ciekawą funkcją w widoku potraw (po wcześniejszym zaznaczeniu „Tylko dodane przez użytkownika”) jest możliwość **udostępniania potraw do bazy Dietik.pro** (rys.23). Funkcja ta polega na udostępnieniu utworzonych przez dietetyka prywatnych potraw do bazy globalnej.

Jeśli zechcesz **podzielić się własnymi przepisami** oraz **prawidłowo wypełnisz wszystkie dane potrawy**, to za zaakceptowanie przez moderatora wskazanych pozycji możesz **zbierać punkty lojalnościowe i wymieniać je na benefity**.

**jak otrzymać punkty**

**lojalnościowe**

**za dodane potrawy?**



# Punkty za potrawy



Aby spełnić kryteria i **otrzymać punkty lojalnościowe**, należy:

- 1.** Udostępnić potrawę, która nie istnieje już w bazie globalnej.
- 2.** Udostępnić potrawę, która nie ma takiej samej nazwy jak istniejąca już potrawa w bazie.
- 3.** Wypełnić prawidłowo wszystkie dane potrawy.
- 4.** Zaleca się aby produkty, z których składa się potrawa w jednostkach były zaokrąglone do całości lub połówek, aby zwiększyć praktyczność potrawy oraz zmniejszyć straty żywności.
- 5.** Wypisać sposób przygotowania w punktach, nie pomijając żadnego z kroków.
- 6.** Utworzyć potrawę składającą się tylko z produktów ogólnodostępnych w systemie (jeśli w przepisie znajdzie się produkt prywatny potrawa ta zostanie odrzucona).
- 7.** W zakładce „parametry” (tagi) zaznaczyć wszystkie te, które pasują do potrawy.
- 8.** Potrawy z błędami oraz te, które nie będą miały zastosowania, będą odrzucane.
- 9.** Potrawy będą również oceniane pod względem praktyczności ich przygotowania oraz zastosowania w dietach.
- 10.** Należy pamiętać, że produkt to nie potrawa, a więc potrawy składające się z jednego produktu, lub takie które nie wymagają żadnego przygotowania – nie będą akceptowane.



# 7. Produkty

## dodawanie, podgląd szczegółowy, sortowanie

W programie dietetycznym Dietik.pro **lista produktów** jest dość obszerna, ale zapewne masz też produkty własne, sprawdzone, wymagane przez pacjentów. **Jak dodać te produkty do bazy?**

Wybierz **zakładkę „Produkty”** w panelu nawigacyjnym programu.

Lista produktów

Szukaj  Tylko dodane przez użytkownika

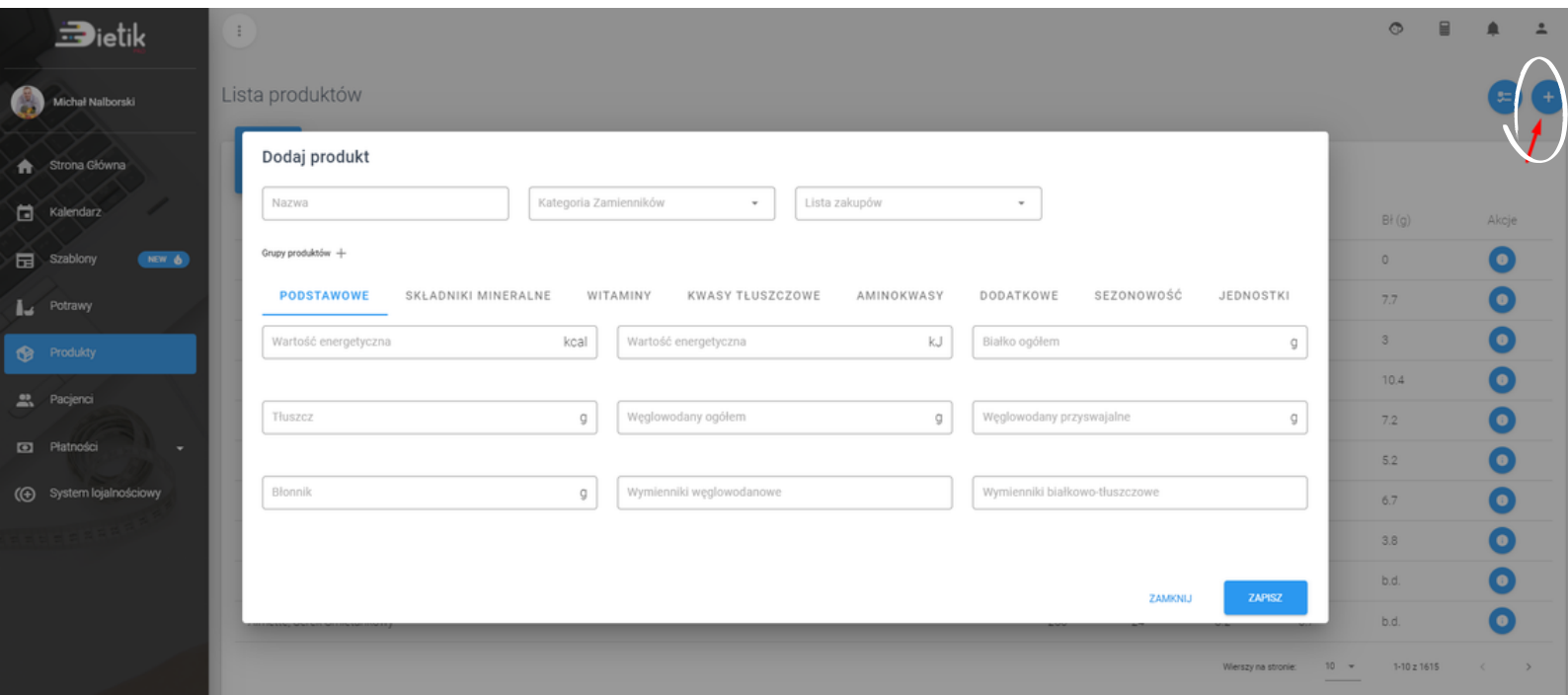
Nazwa	E (kcal)	T (g)	Wp (g)	B (g)	Bf (g)	Akcje
"Planta", tłuszcz roślinny	884	100	0	0	0	
Agar, suszony	306	0.3	73.18	6.21	7.7	
Agrest	41	0.2	8.8	0.8	3	
Alesto Fine, Kokos-Mango Mix	487	31.3	32	3.7	10.4	
Alesto Fine, Mango Suszone	343	1.2	70.3	1.9	7.2	
Alesto Fine, Mieszanka Białali	536	37.5	30.3	10.7	5.2	
Alesto Fine, Mieszanka Prażonych Orzechów	648	56	8.3	19	6.7	
Alesto Fine, Mieszanka z Suszonej Zurażyny i Orzechów Nerkowca	461	23.6	48.5	7.8	3.8	
Almette, Serek Jogurtowy	260	24	3.8	7.1	b.d.	
Almette, Serek Śmietankowy	256	24	3.2	6.7	b.d.	

Wierszy na stronie: 10 1-10 z 1615


Rysunek 24

Widok produktów jest bardzo zbliżony do widoku potraw (rys.24).

Możesz zaznaczyć **pole „Tylko dodane przez użytkownika”**, aby zobaczyć jedynie dodane przez Ciebie produkty. W prawym górnym rogu możesz **edytować wyświetlane wartości i składniki** oraz **dodać nowy produkt**.



Rysunek 25

Po kliknięciu ikony  „Dodaj produkt” (rys.25) otworzy się okno, w którym należy **wypełnić nazwę produktu** i dodać go do kategorii zamienników oraz kategorii listy zakupów. Jeśli produkt nie jest standardowy i nie można go w żaden sposób zastąpić, nie musisz go dodawać do kategorii zamienników.

**Ale uwaga! Do produktu obowiązkowo należy dodać Kcal, BTW, listę zakupów oraz uzupełnić jednostkę! Jeśli tego nie zrobisz, system go nie będzie w stanie zapisać i nie pojawi się na tej liście.**

Należy **dodać produkt do danej grupy i podgrupy żywnościowej** np. sok przypiszemy do „Płynów”, podgrupa „Soki”, a salami do „Mięsa”, podgrupa „Wędliny”. W oknie edycji jest **8 zakładek** związanych z danymi opisującymi nowy produkt. Nie wszystkie dane trzeba wpisywać - uwzględnij tylko te, które będą przydatne.

Aby dobrze zaplanować dietę, wymagane do podania są **podstawowe dane**: wartość kaloryczna, ilość białek, tłuszczów, węglowodanów. Reszta danych jest opcjonalna: są to informacje o witaminach, kwasach tłuszczowych, aminokwasach.

W zakładce „dodatki” znajdziesz miejsce na parametry: ilość wody, indeks i ładunek glikemiczny, białko zwierzęce, białko roślinne, odpadki, popiół, sacharoza, laktoza, skrobia, cholesterol.

Ponadto istnieje możliwość **nadania sezonowości produktom** i bardziej **praktycznych jednostek** takich jak: plaster, łyżeczka, puszka, kromka, bochenek, butelka, szklanka, główka itp. Można przypisać kilka jednostek do danego produktu.

The screenshot shows a detailed view of a product's nutritional information. The data is organized into several categories:

- Podstawowe:** Energy values (371 kcal, 1554 kJ), Protein (13.6g), Fat (7.0g), Carbohydrates (65.3g), Fiber (6.7g), and various mineral and vitamin content.
- Składniki mineralne:** Sodium (4.0mg), Potassium (508.0mg), Calcium (159.0mg), Phosphorus (557.0mg), Magnesium (248.0mg), Iron (7.6mg), Zinc (2.9mg), and Manganese (3.3mg).
- Witaminy:** Vitamins A, C, D, E, B1, B2, B3, B6, B9, B12, Retinol, and Beta-carotene.
- Kwasy tłuszczowe:** C 4:0 (0.0g) and C 6:0 (0.0g).
- Aminokwasy:** Isoleucine (0.6mg) and Leucine (0.9mg).
- Dodatki:** Water (11.3g) and Glycemic Index (139.0).

On the right side, a table lists the product's name, weight (B (g)), and action buttons (Akcje). A red box highlights one of the action buttons, indicating that clicking it leads to the detailed product page shown in the next screenshot.

Rysunek 26

Po kliknięciu ikony „Szczegóły produktu” (rys.26) można zobaczyć spis podanych wartości dotyczących tego danego produktu z podziałem na grupy.



The screenshot shows a list of products with the following data:

Nazwa	E (kcal) ↓	T (g)	Wp (g)	B (g)	Bf (g)	Akcje
Olej z wątroby dorsza	902	100	0	0	0	[Action]
Vitanella, Olej Kokosowy Rafinowany	900	100	0	0	b.d.*	[Action]
Olej kokosowy	892	99.06	0	0	0	[Action]
Olej z pestek winogron	884	100	0	0	0	[Action]
Olej z awokado	884	100	0	0	0	[Action]
Olej z orzechów	884	100	0	0	0	[Action]
Olej makowy	884	100	0	0	0	[Action]
---	---	---	---	---	---	[Action]

Red arrows in the image point to the columns: Nazwa, E (kcal), T (g), Wp (g), B (g), and Bf (g). A red box highlights the 'b.d.\*' value in the Bf (g) column for the product 'Vitanella, Olej Kokosowy Rafinowany'.

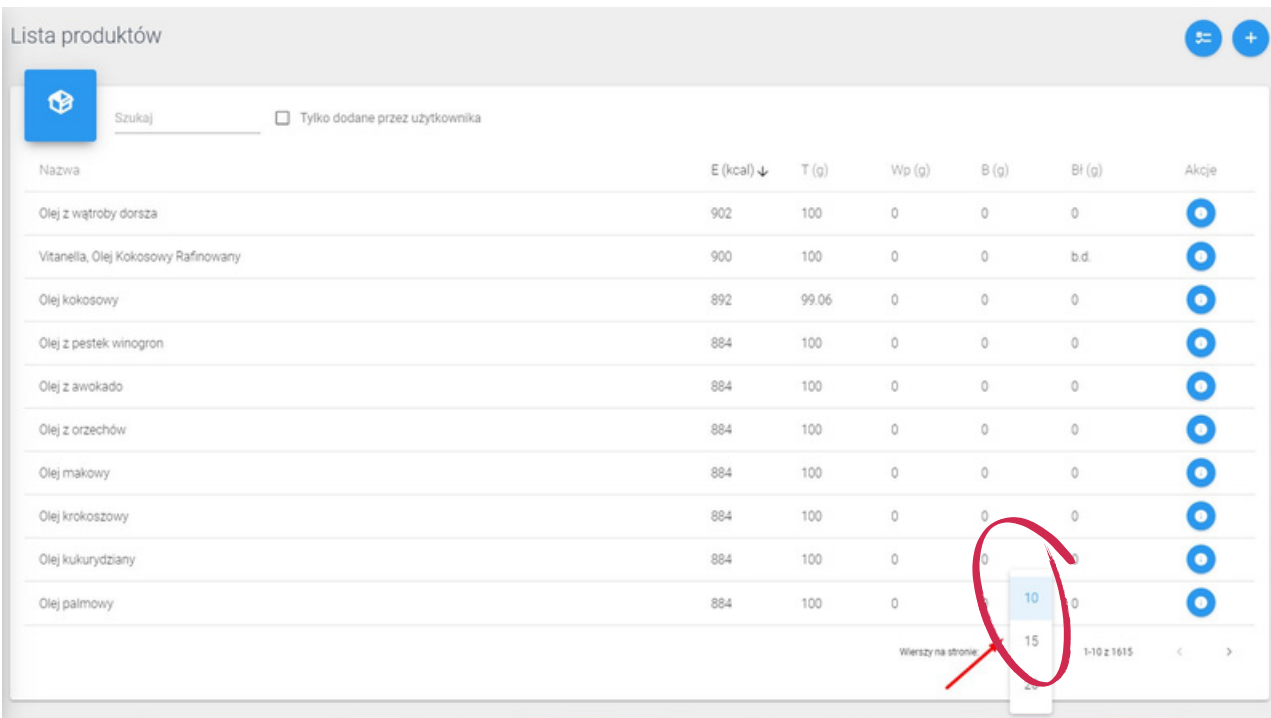
Screen 5

W ogólnym widoku produktów również ustawione jest **sortowanie domyślne** według alfabety, tak samo jak w przypadku potraw (screen 5).

Zmienić sortowanie można poprzez najechanie kursorem myszy na „**Nazwa**” i kliknięcie ikony  lub  aby nazwy produktów układały się od A-Ż lub od Ż-A.











Składniki wymienione po prawej stronie widoku również mogą ulec zmianie sortowania od wartości najwyższych do najniższych i odwrotnie, poprzez użycie tych samych ikon.

**Skrót b.d.** oznacza brak informacji na temat tego składnika w danym produkcie.



Lista produktów

Szukaj  Tylko dodane przez użytkownika

Nazwa	E (kcal) ↓	T (g)	Wp (g)	B (g)	Bf (g)	Akcje
Olej z wątroby dorsza	902	100	0	0	0	
Vitanella, Olej Kokosowy Rafinowany	900	100	0	0	b.d.	
Olej kokosowy	892	99,06	0	0	0	
Olej z pestek winogron	884	100	0	0	0	
Olej z awokado	884	100	0	0	0	
Olej z orzechów	884	100	0	0	0	
Olej makovy	884	100	0	0	0	
Olej kroszowy	884	100	0	0	0	
Olej kukurydziany	884	100	0	0	0	
Olej palmowy	884	100	0	0	0	

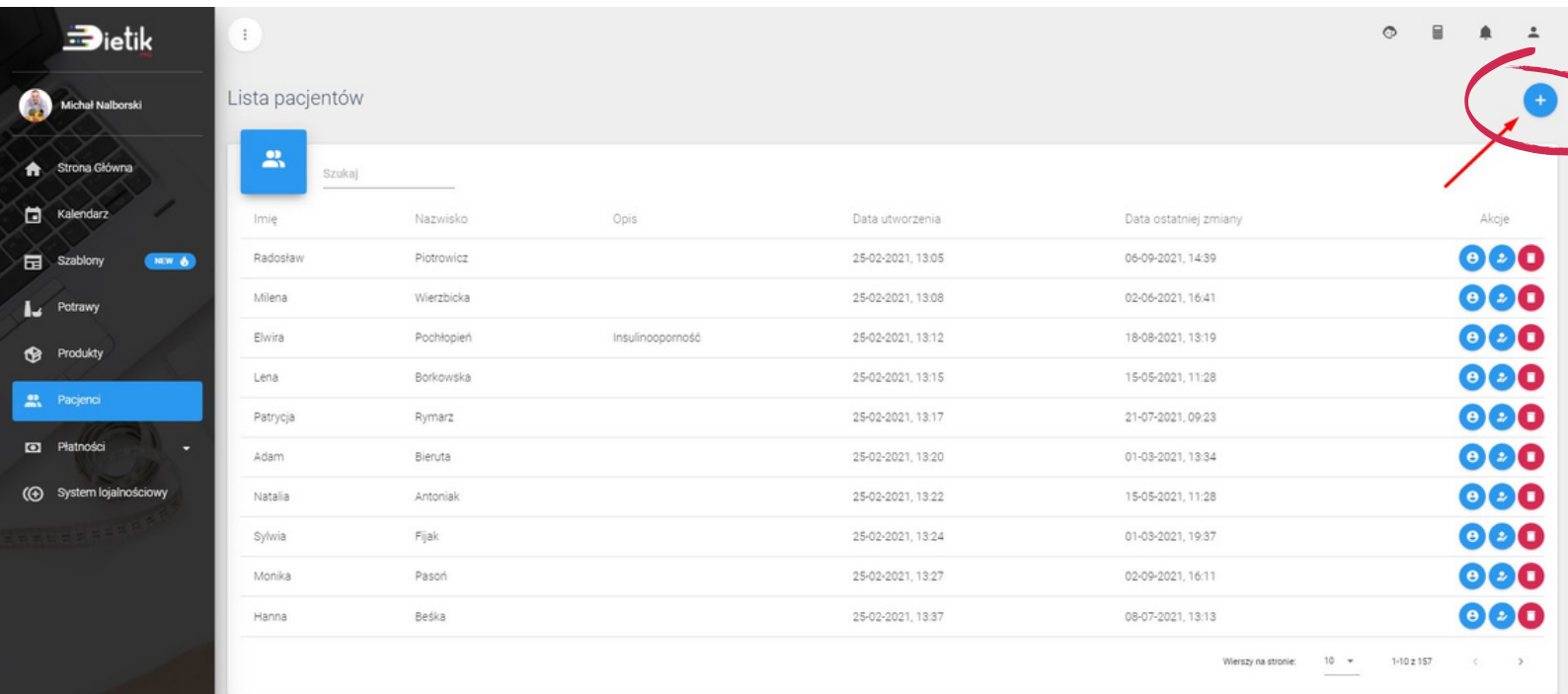
Wierszy na stronie 15 1-10 z 1615

Screen 6

W **widoku ogólnym produktów** można także **zmieniać ilość wierszy** wyświetlanych na stronie. Produktów może być wyświetlanych od 10 do 20 (screen 6).

# 8. Pacjenci

**dodawanie, lista, wyszukiwanie, profil pacjenta**



Rysunek 27

Klikając ikonę „Dodaj pacjenta” (rys.27) w łatwy i szybki sposób możesz **dodać nową osobę do swojej bazy.**

**Dane pacjenta**

Imię: Anna  
Nazwisko: Kowalska  
E-mail:  
Telefon:  
Data urodzenia: 2020-09-06  
Płeć: KOBIETA  
Opis:   
Sportowiec  W ciąży  Laktacja   
ZAMKNIJ ZAPISZ

Rysunek 28

Tworząc **nowy profil pacjenta** należy wpisać jego dane, opcjonalnie dane kontaktowe, datę urodzenia, a także należy podać płeć (rys.28).

**1** – tutaj znajduje się miejsce na **opis pacjenta** lub danego przypadku.

**2** – możesz zaznaczyć pole **„sportowiec”** jeśli pacjent nim jest, co w dalszych krokach da możliwość wprowadzenia wykonywanych przez tego właśnie pacjenta **form aktywności fizycznej.**



Jeśli w polu „płeć” zaznaczysz „**Kobieta**” pojawią się dwie dodatkowe do oznaczenia możliwości:

**3 – „W ciąży”** – należy zaznaczyć kiedy **pacjentka jest ciężarna**, co w dalszych krokach zostanie uwzględnione w postaci dodatkowego zapotrzebowania w okresie ciąży zalecanego zgodnie z wytycznym IŻŻ (Instytutu Żywności i Żywienia).

**4 – „Laktacja”** – należy zaznaczyć kiedy **pacjentka karmi piersią**, co w dalszych krokach zostanie uwzględnione w postaci dodatkowego zapotrzebowania w okresie ciąży zalecanego zgodnie z wytycznym IŻŻ (Instytutu Żywności i Żywienia).

Imię	Nazwisko	Opis	Data utworzenia	Data ostatniej zmiany	Akcje
Radosław	Piotrowicz		25-02-2021, 13:05	06-09-2021, 14:39	[Person] [Edit] [Delete]
Milena	Wierzbicka		25-02-2021, 13:08	02-06-2021, 16:41	[Person] [Edit] [Delete]
Elwira	Pochtopień	Insulinooporność	25-02-2021, 13:12	18-08-2021, 13:19	[Person] [Edit] [Delete]
Lena	Borkowska		25-02-2021, 13:15	15-05-2021, 11:28	[Person] [Edit] [Delete]
Patrycja	Rymarz		25-02-2021, 13:17	21-07-2021, 09:23	[Person] [Edit] [Delete]
Adam	Bieruta		25-02-2021, 13:20	01-09-2021, 13:34	[Person] [Edit] [Delete]
Natalia	Antoniak		25-02-2021, 13:22	15-05-2021, 11:28	[Person] [Edit] [Delete]
Sylwia	Fijak		25-02-2021, 13:24	01-09-2021, 19:37	[Person] [Edit] [Delete]
Monika	Pasoń		25-02-2021, 13:27	02-09-2021, 16:11	[Person] [Edit] [Delete]
Hanna	Beśka		25-02-2021, 13:37	08-07-2021, 13:13	[Person] [Edit] [Delete]

Rysunek 29

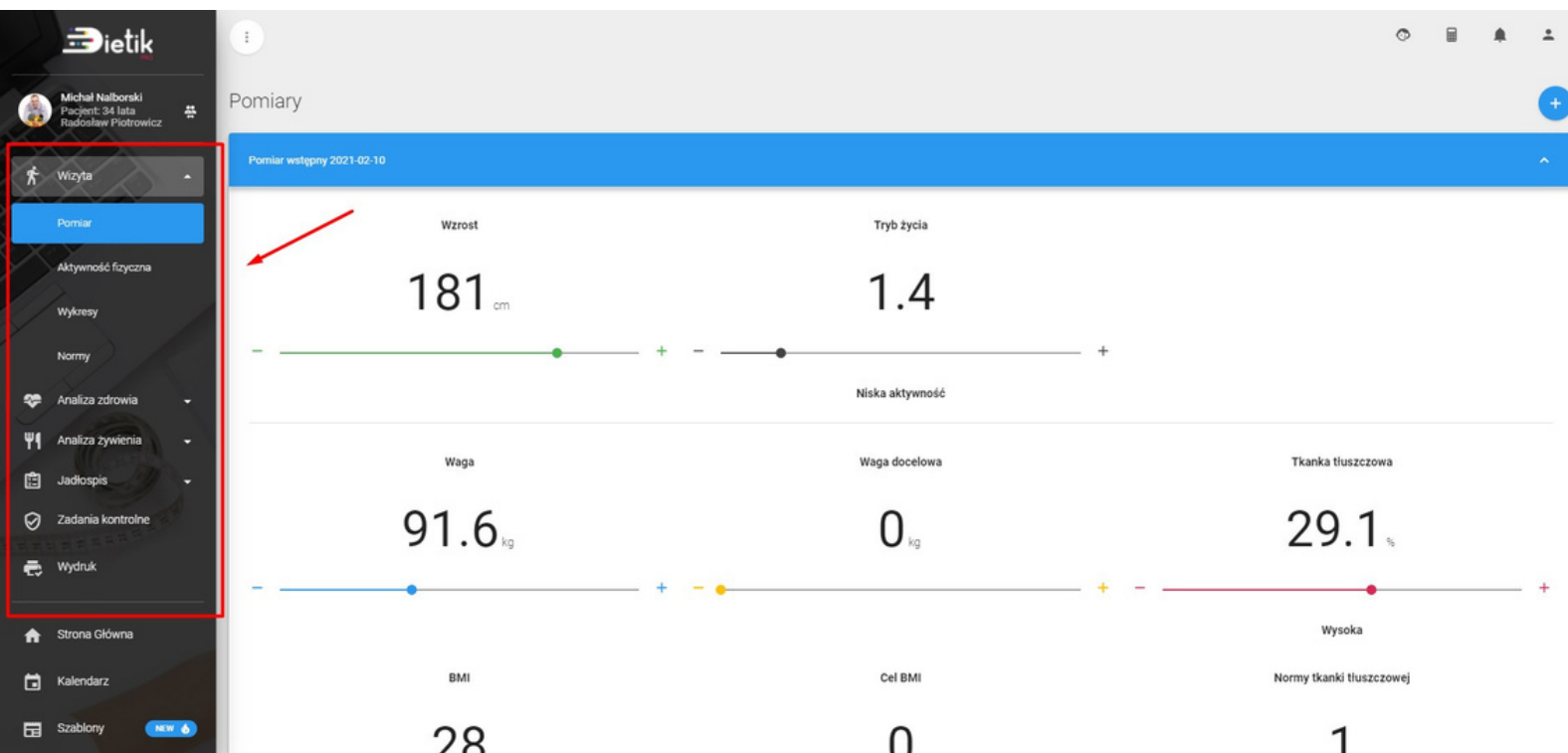
W widoku „Pacjenci” dostępna jest **lista pacjentów**, ich dane, data utworzenia profilu, a także data dokonania ostatniej zmiany w profilu. W tym widoku dostępne są również **3 akcje** (rys.29):

**1 – „Przejdź do profilu pacjenta”** – ta akcja bezpośrednio przeniesie nas do wskazanego profilu pacjenta gdzie będzie dostępny szereg funkcji (o tym na dalszych stronach).

**2 – „Edytuj pacjenta”** – tutaj można zmienić dane osobowe pacjenta, jego opis oraz stan fizjologiczny.

**3 – „Usuń pacjenta”** – ta akcja daje możliwość usunięcia danego rekordu z bazy.

Nad listą pacjentów znajduje się **pole „Szukaj”**, w którym można wpisać słowa ułatwiające **wyszukanie pożądanej osoby**. Można znaleźć ją po wpisaniu pierwszych liter imienia, nazwiska, a także słowa wynikającego z opisu o pacjencie. Można również **sortować pacjentów** według daty utworzenia i daty ostatniej edycji.



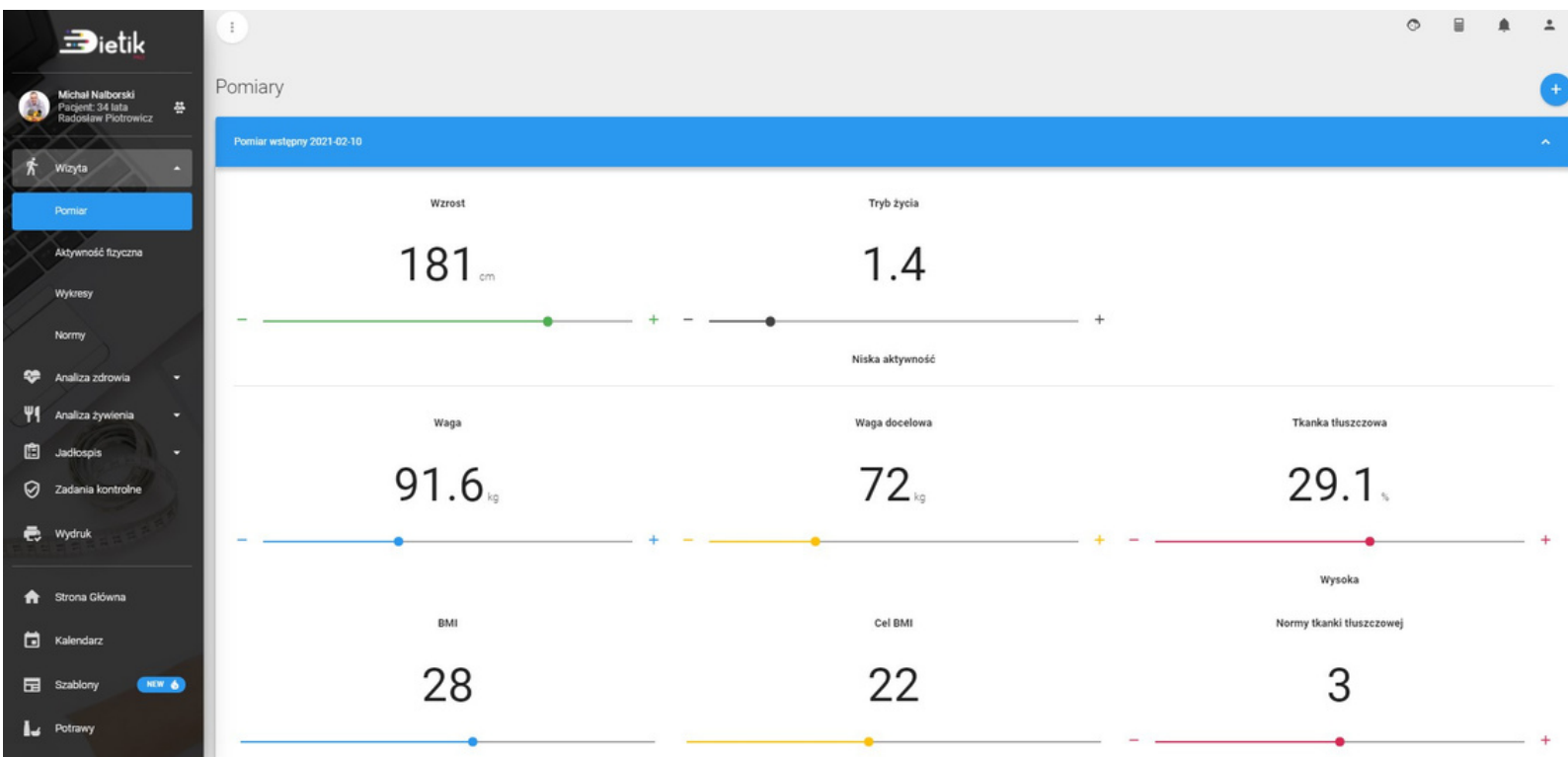
Rysunek 30

Po wybraniu ikony „Przejdź do profilu pacjenta” przechodzi się do panelu, w którym znajdują się **wszystkie funkcje i akcje, które można wykonać względem profilu pacjenta**.

Po lewej stronie (rys. 30) znajduje się **panel nawigacyjny**, a w nim szereg możliwości. Główne zakładki to: Wizyta, Analiza zdrowia, Analiza żywienia, Jadłospis, Zadania kontrolne oraz Wydruk.

# 8.1 Pacjent: wizyta

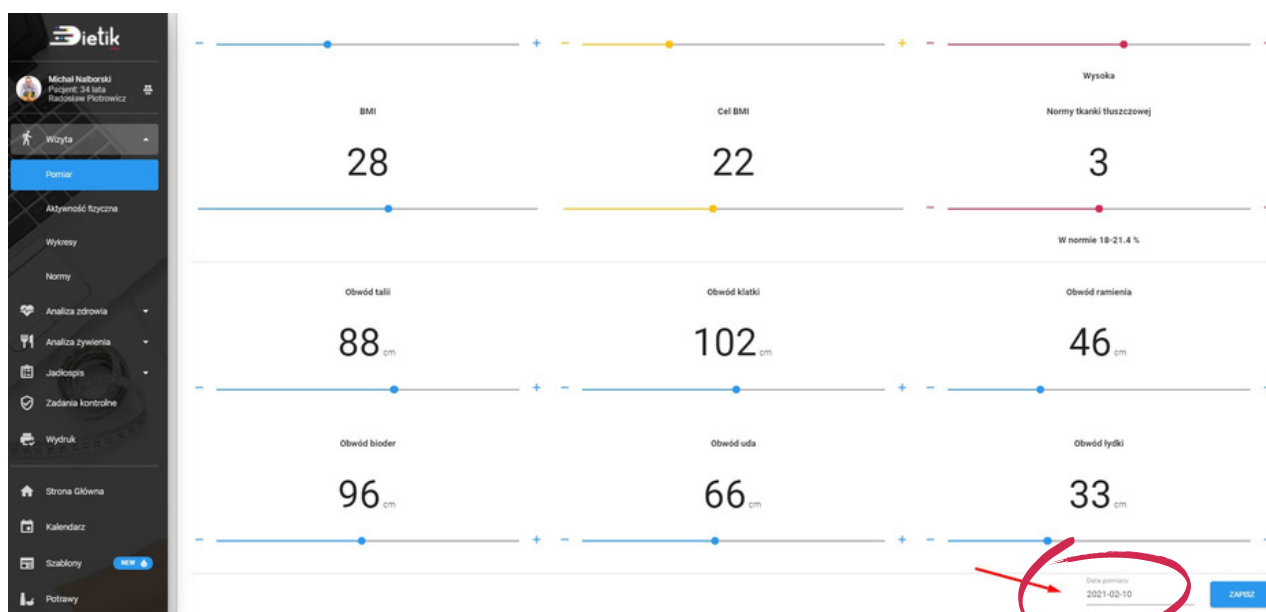
Po przejściu do **wskazanego profilu pacjenta** automatycznie otwiera się zakładka **Wizyta** → **Pomiary**. W tym polu jest możliwość wpisania pomiarów pacjenta na każdej z wizyt.



Rysunek 31

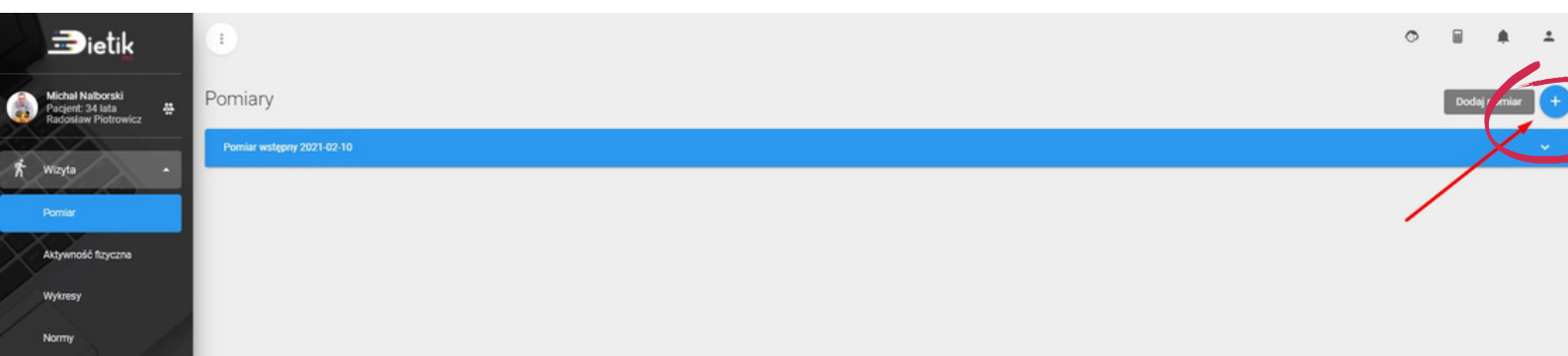
Pierwszy wpisywany pomiar to „**Pomiar wstępny**”. Jest to pierwszy pomiar, który wykonasz pacjentowi. Opcjonalnie należy tutaj podać: Wzrost, tryb życia pacjenta, wagę, wagę docelową, tkankę tłuszczową, BMI, cel BMI, normę tkanki tłuszczowej, jaką pacjent chce osiągnąć (rys.31).





Rysunek 32

Poniżej jest możliwość wpisania takich **pomiarów** jak: obwód talii, obwód klatki, obwód ramienia, obwód bioder, obwód uda oraz obwód łydki. Na koniec należy zaznaczyć **datę wykonania** tego pomiaru oraz zapisać te dane.

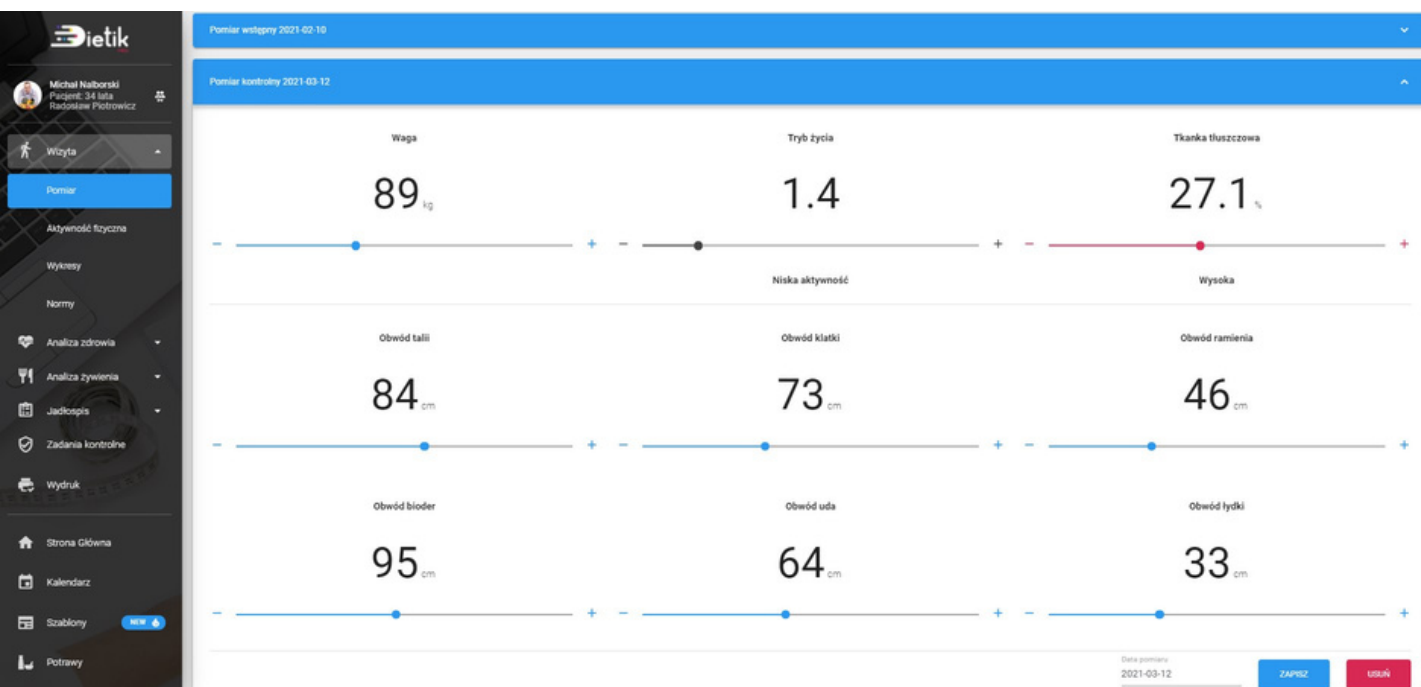


Rysunek 33

Przy kolejnej wizycie możesz **dodać kolejny pomiar**. Przy pomocy ikony

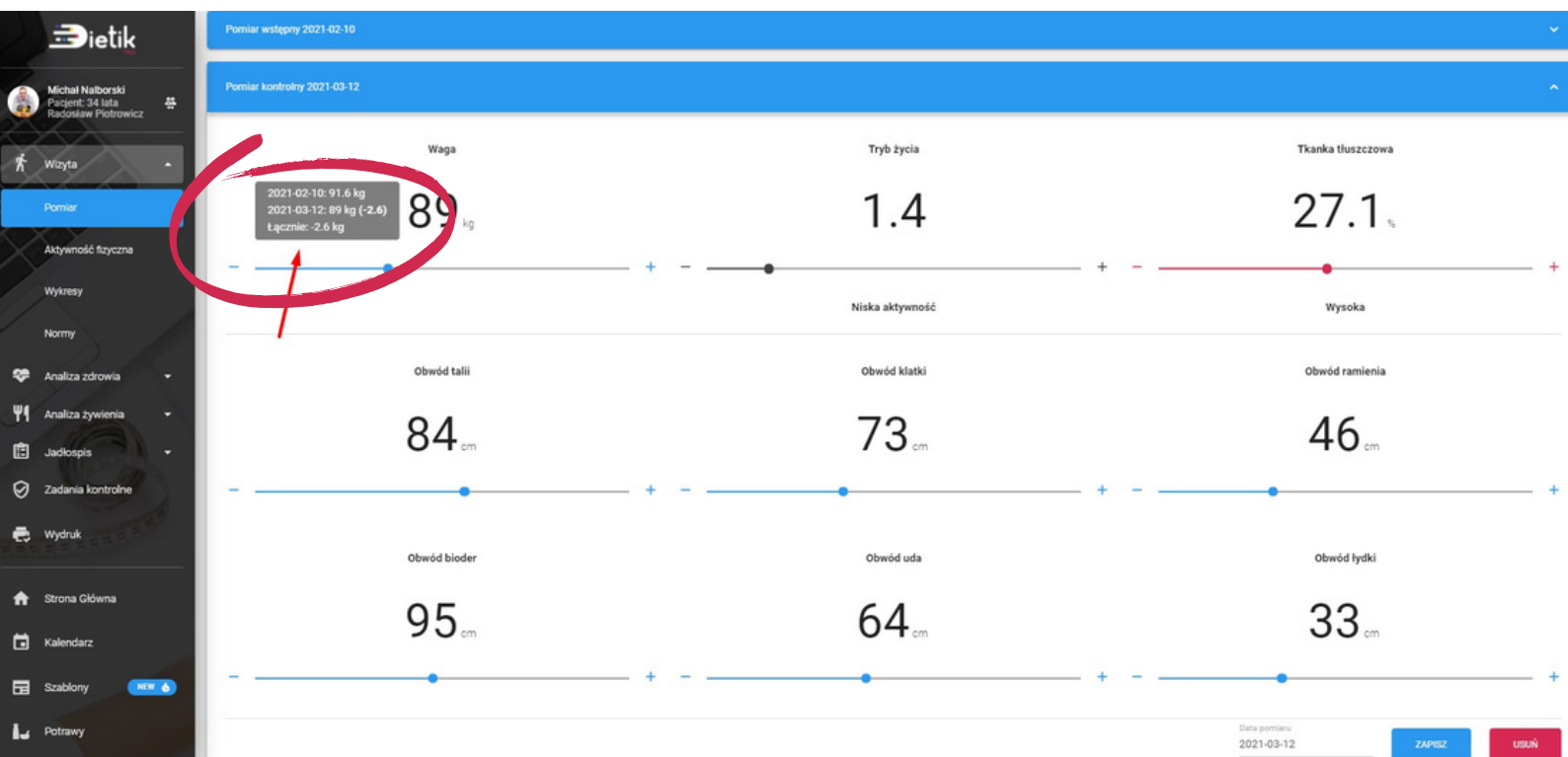


„Dodaj pomiar” (rys.33) istnieje możliwość **utworzenia pomiaru kontrolnego**, który można dodawać po każdej wizycie pacjenta.



Rysunek 34

Po utworzeniu pomiaru kontrolnego należy **uzupełnić wszystkie dane o nowe wartości** (rys. 34). Pola te nie są wymagane, natomiast **ułatwią monitorowanie postępów pacjenta**. W pomiarze kontrolnym należy oznaczyć datę wraz z którą pomiar ten został wykonany i ponownie zapisać te dane.



Rysunek 35



Po **najechaniu myszą** w pomiarze kontrolnym **na wypełnione wartości** (rys. 35) widoczne są **różnice danych w stosunku do pomiaru wstępnego**. Dzięki temu już z tego panelu ma się wgląd do postępów jakie zrobił dany pacjent.

	Mifflin	Harris-Benedict
Podstawowa przemiana materii	1882 kcal	2002 kcal
Po uwzględnieniu trybu życia	2635 kcal	2803 kcal
	✓	WYBIERZ

Rysunek 36

Kolejnym krokiem **w zakładce Wizyta** → **Aktywność fizyczna** jest możliwość wyboru według własnych preferencji **wzoru, z którego chcesz skorzystać** (rys. 36).

Możesz wybrać swój wariant, a program automatycznie **obliczy zapotrzebowanie energetyczne** wskazanego pacjenta na podstawie pomiarów uwzględnionych w kroku wcześniejszym.



W widoku podczas **dodawania do bazy nowego pacjenta** w dolnej części otworzonego okna istnieje możliwość zaznaczenia **opcji „Sportowiec”**.

Jeżeli pacjent nim jest, należy wybrać tę opcję, a w następnych krokach pojawią się nowe możliwości przy ustalaniu zapotrzebowania energetycznego dla danego pacjenta.

**Dane pacjenta**

Imię Anna	Nazwisko Kowalska
E-mail	Telefon
Data urodzenia 1984-03-04	Płeć KOBIEȘA
Opis	

0 / 512

Sportowiec       W ciąży       Laktacja

ZAMKNIJ      ZAPISZ

Screen 7

W przypadku kobiet w dolnej części widoczne **są 3 opcje** do zaznaczenia (Screen 7), a w przypadku mężczyzn jest to jedyna możliwość.



Po zaznaczeniu typu sportowca i przejściu do profilu pacjenta, a następnie otworzeniu zakładki **Wizyta** → **Aktywność fizyczna** ukażą się dodatkowe funkcje po prawej stronie wyświetlanego widoku (Screen 8).

Dzięki polu „**Dodatkowa aktywność fizyczna**” istnieje możliwość dodania aktywności podejmowanej przez pacjenta, dzięki czemu program dokładniej obliczy **Całkowite Zapotrzebowanie Energetyczne (CPM)**, a także przybliży wartości spalonych kalorii podczas treningu.

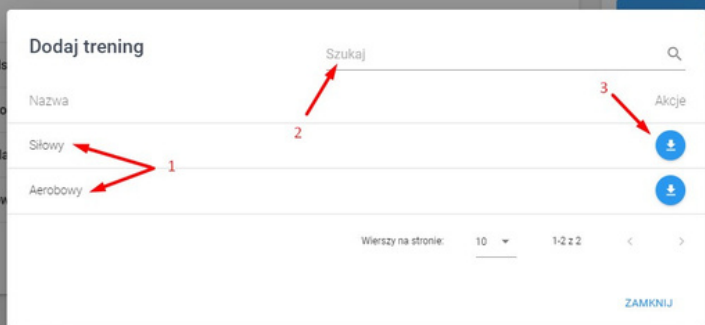
	Mifflin	Harris-Benedict
Podstawowa przemiana materii	1856 kcal	1966 kcal
Po uwzględnieniu trybu życia	2598 kcal	2752 kcal
Dodatkowa aktywność fizyczna	0 kcal / doba 0 kcal / tydzień	
Całkowita potrzeba energetyczna	2598 kcal	2752 kcal

WYBIERZ ✓

Screen 8

**1 - Ikona „Dodaj trening”** (Screen 8) – dzięki niej można dodać rodzaj treningu wykonywanego przez pacjenta. Może być on aerobowy lub siłowy.





Screen 9

W otworzonym oknie istnieją następujące funkcje (Screen 9):

**1 - Rodzaj treningu siłowy lub aerobowy.**

**2 - Wyszukiwarka.**

**3 - Ikona „Wybierz trening”, po której wciśnięciu otworzy się okno, gdzie należy dodać niezbędne parametry treningu.**



Screen 10

Po wybraniu rodzaju treningu należy wpisać takie dane jak (Screen 10):

**1 - „Ile razy w tygodniu”** – po naciśnięciu na strzałkę rozwinię się lista, z której należy wybrać cyfrę odpowiadającą ilości treningów w tygodniu.

**2 - „Ile minut”** – należy wpisać ile minut trwa jedna sesja treningowa.

**3 - „Wysiętek”** – po naciśnięciu na strzałkę, rozwinię się lista z której należy wybrać intensywność wykonywanego treningu (Screen 11):

## Dodaj trening - Siłowy

Ile razy w tygodniu

1

Ile minut

30

Wyświetlana nazwa

Siłowy

Wysiłek

średnie obciążenie 8 kcal/min

duże obciążenie 10 kcal/min

bardzo duże obciążenie 12 kcal/min

Screen 11

Następnie po wprowadzeniu danych treningu należy zapisać wprowadzone dane.

**2 - Ikona „Dodaj aktywność”** (Screen 8) – dzięki niej można dodać **rodzaj podejmowanej przez pacjenta aktywności fizycznej**. Po jej wybraniu otworzy się okno, w którym można wybrać tę aktywność z bardzo obszernej listy rodzajów aktywności (Screen 12)

**Dodaj aktywność**

Szukaj

Nazwa	MET ↑	Akcje
Gra w karty	1.5	+
Gra w szachy	1.5	+
Rozciąganie	2.3	+
Bilard	2.5	+
Żeglarstwo	2.5	+
Pilates	3	+
Kajakarstwo, wioślarstwo	3.5	+
Skakanie na trampolinie	3.5	+
Spacer	3.5	+
Wędrowanie	3.5	+

Wierszy na stronie: 10 1-10 z 10

ZAMKNIJ

Screen 12

- 1 - „Szukaj” – w tym polu można wyszukać rodzaj aktywności.
- 2 - MET (ekwiwalent metaboliczny) jest używany do oceny intensywności wysiłku fizycznego. Jeden MET odpowiada przeciętnemu wydatkowi energetycznemu podczas pozostawania w spoczynku (w pozycji siedzącej). Dzięki strzałce można sortować aktywności od największego MET do najmniejszego i odwrotnie, a także w sposób alfabetyczny.
- 3 - „Wybierz aktywność” – ikona zatwierdzająca daną aktywność, dzięki której otworzy się okno, w którym należy uzupełnić dane aktywności.
- 4 - Strzałki do przeglądania wszystkich rodzajów aktywności.
- 5 - Liczba wierszy na stronie, którą można dowolnie modyfikować.

The screenshot shows a form titled "Dodaj aktywność - Gra w karty". It contains the following fields and controls:

- Ile razy w tygodniu:** A dropdown menu with the value "1" selected. A red arrow labeled "1" points to the dropdown arrow.
- Ile minut:** A text input field containing the value "30". A red arrow labeled "2" points to the input field.
- Wyświetlana nazwa:** A text input field containing the value "Gra w karty".
- MET:** A control with three buttons: "-", "1.5", and "+". A red arrow labeled "3" points to the "+" button.

At the bottom right of the form, there are two buttons: "ZAMKNIJ" and "ZAPISZ".

Screen 13

Po kliknięciu „**Wybierz aktywność**” otwiera się okno o podobnych danych jak w przypadku wyboru treningu (Screen 13).

1 - „**Ile razy w tygodniu**” – po naciśnięciu na strzałkę rozwinię się lista, z której należy wybrać cyfrę odpowiadającą ilości uprawianej aktywności w tygodniu.

2 - „**Ile minut**” – należy wpisać ile minut trwa jedna sesja wybranej aktywności fizycznej.

3 - „**MET**” – po naciśnięciu na „+” lub „-”, należy zmniejszyć lub zwiększyć intensywność wykonywanej aktywności. Domyślny ekwiwalent metaboliczny jest wyświetlany automatycznie (Screen 13).

Następnie należy wybrać „**Zapisz**” aby wprowadzone dane zostały dodane do pacjenta.



Po zapisaniu treningów i/lub aktywności fizycznej wprowadzone dane zostaną uwzględnione w zakładce „**Aktywność fizyczna**” (Screen14).

1 – na podstawie dodanych form wysiłku, ukazują się dwa dodatkowe pola:

- „**Dodatkowa aktywność fizyczna**” – są to oszacowane kcal wydatkowane dziennie a także tygodniowo na podstawie wykonywanego wysiłku.

- „**Całkowita potrzeba energetyczna**” – jest to podsumowanie kcal dziennych dla danego pacjenta na **podstawie PPM, CPM, a także uwzględnionych aktywności**. W zależności od tego, na jaki wzór podstawowy się zdecydujemy (Mifflin lub Harris-Benedict), takie będzie zapotrzebowanie końcowe.

2 – Po **prawej stronie** znajduje się okno zawierające dodane treningi i aktywności fizyczne.

3 – **Ikona „Usuń”** dzięki, której można usunąć dany trening lub aktywność

**Wyniki pomiarów**

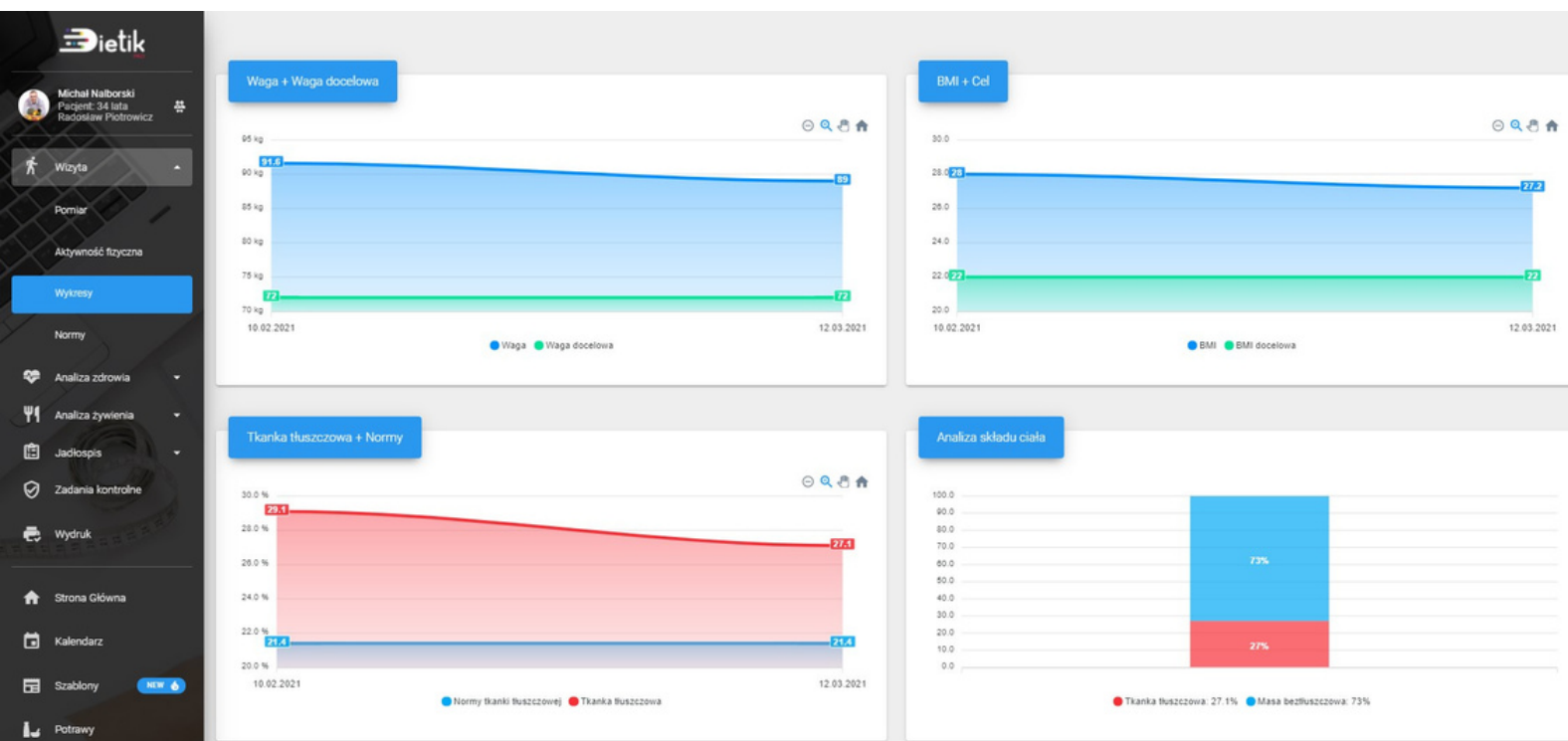
	Mifflin	Harris-Benedict
Podstawowa przemiana materii	1856 kcal	1966 kcal
Po uwzględnieniu trybu życia	2598 kcal	2752 kcal
Dodatkowa aktywność fizyczna	330 kcal / doba 2308 kcal / tydzień	
Całkowita potrzeba energetyczna	2928 kcal	3082 kcal

**Dodatkowa aktywność fizyczna**

- A Gra w karty  
W tygodniu 67 kcal 1 \* 30 min
- A Spacer  
Dziennie 267 kcal  
W tygodniu 901 kcal 3 \* 45 min
- T Siłowy  
Dziennie 720 kcal  
W tygodniu 1440 kcal 2 \* 90 min

Screen 14





Rysunek 37

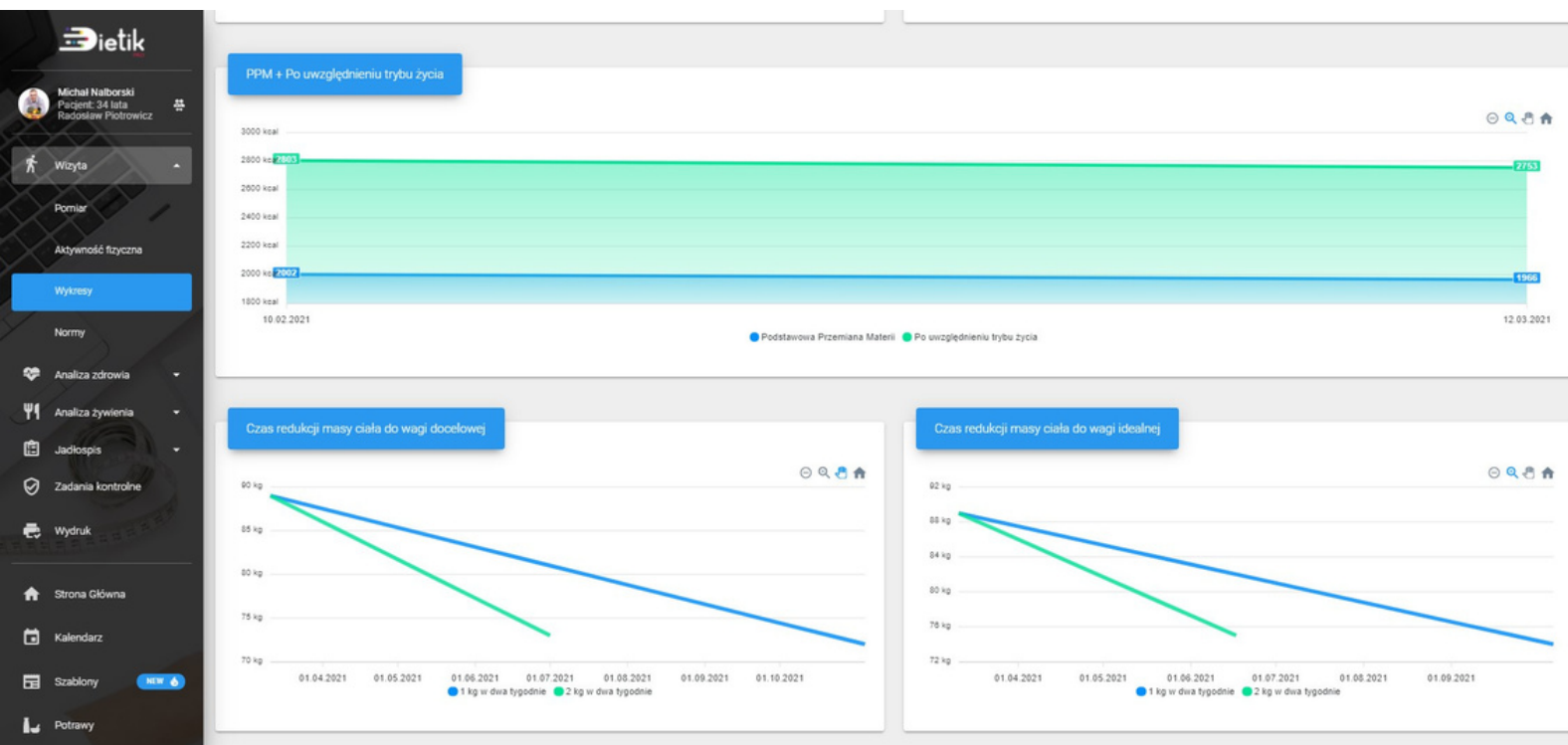
Przechodząc do kolejnego **kroku Wizyta** → **Wykresy**, znajdziesz się w zakładce, gdzie obrazowo można **monitorować postępy podopiecznych** oraz **obserwować zmiany zachodzące w ich ciele**.

Na grafice (rys.37) przedstawione są **wykresy** na podstawie pomiaru wstępnego oraz jednego pomiaru kontrolnego. Na wykresach tych monitorowane są **wszystkie parametry** znajdujące się w zakładce „Pomiary”.

Wykresy bazują na wartościach wyjściowych, poprzednich, teraźniejszych oraz na tych zalecanych bądź docelowych dla danej osoby.

Grafika powyżej (rys.37) przedstawia takie parametry jak:

- **„Waga + Waga docelowa”** – czyli początkowa masa ciała, obecna masa ciała oraz wykres zielony, czyli waga docelowa jaką pacjent chce uzyskać.
- **„BMI + Cel”** – wartość BMI z pomiaru wstępnego, z pomiaru najświeższego oraz wartości docelowe.
- **„Tkanka tłuszczowa + Normy”** – czyli wartość tkanki tłuszczowej z pomiaru wstępnego, z pomiaru najnowszego oraz poniżej normy dla danej osoby.
- **„Analiza składu ciała”** – obrazowa zawartość tkanki tłuszczowej i masy beztłuszczowej.



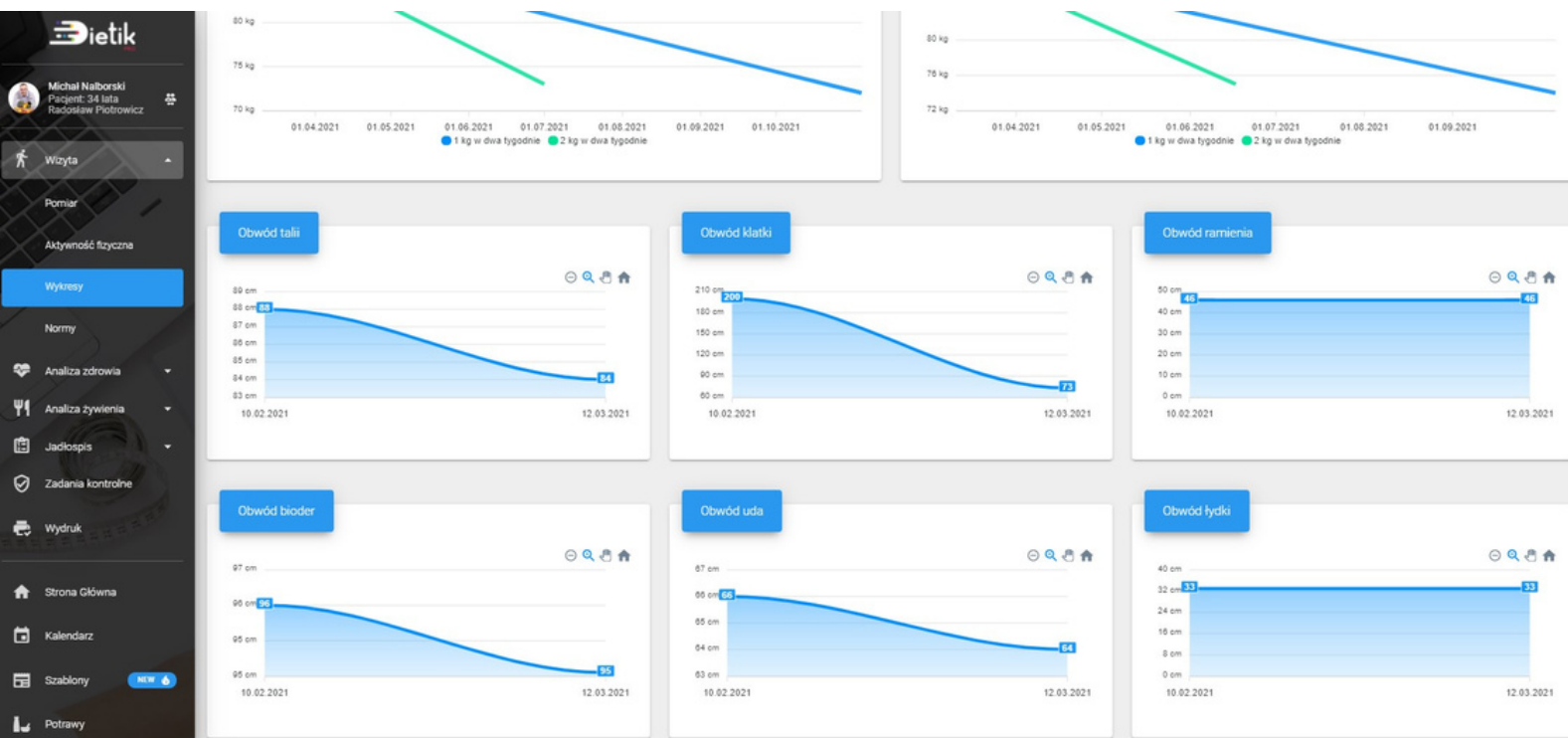
Rysunek 38

Schodząc niżej mamy kolejne **wykresy** (rys.38):

- **„PPM + Po uwzględnieniu trybu życia”** – niebieski wykres to nic innego jak PPM (Podstawowa Przemiana Materii), natomiast zielony wykres przedstawia CPM (Całkowita Przemiana Materii), która została uwzględniona na podstawie trybu życia (aktywności fizycznej) w pomiarze wstępnym pacjenta.
- **„Czas redukcji masy ciała do wagi docelowej”** – ten wykres obrazuje jak długo zajmie pacjentowi proces redukcji masy ciała do masy ciała, którą pacjent chciałby osiągnąć, przyjmując, że pacjent będzie chudł 1kg/tygodniowo lub 2kg/tygodniowo.
- **„Czas redukcji masy ciała do wagi idealnej”** - ten wykres obrazuje jak długo zajmie pacjentowi proces redukcji masy ciała do idealnej masy ciała (zalecanej), przyjmując, że pacjent będzie chudł 1kg/tygodniowo lub 2kg/tygodniowo.

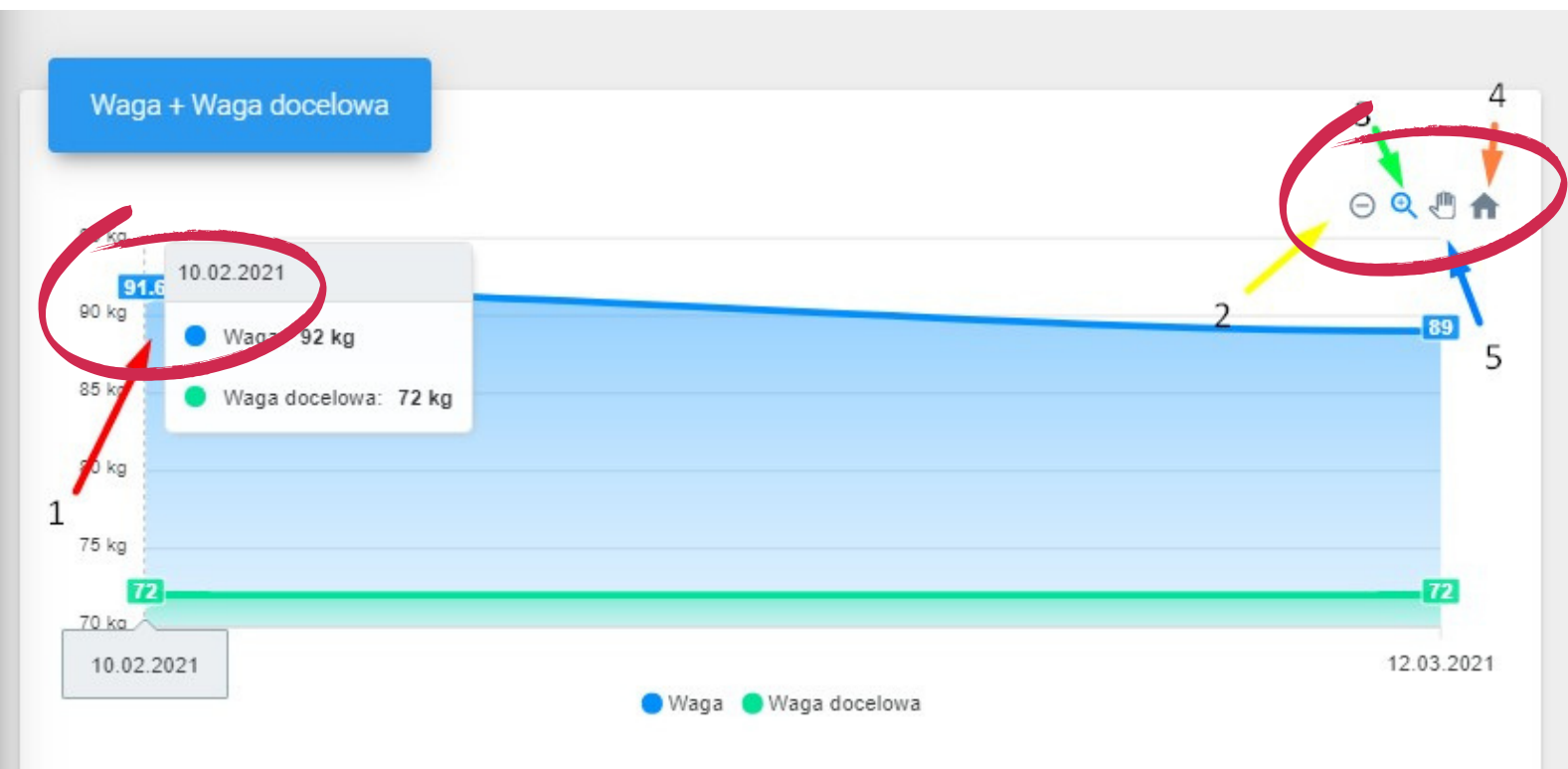
## 8.1 Pacjent: wizyta

Instrukcja dla użytkownika



Rysunek 39

Poniżej znajdują się ponadto **wykresy monitorujące proces zmian w obwodach pacjenta** wzorując się na pomiarach ujętych w pomiarze wstępnym jak i kontrolnym (rys.39).



Rysunek 40

Każdy wykresów ma ponadto parę **dodatkowych funkcji** (rys.40):

**1** – Po najechnaniu na kontur wykresu widoczne są **szczegółowe dane**.

**2** – **Ikona „Oddal”** - można oddalać wykres jeśli jest na nim dużo pomiarów i są one mało czytelne.

**3** – **Ikona „Zaznaczenie”** - jeśli historia pomiarów jest dość obszerna można przybliżyć wykres aby zwiększyć ich widoczność.

**4** – **Ikona „Przesuwanie”** – za pomocą łapki można się przesuwać po historii pomiarów.


**5** – **Ikona „Zresetuj zmiany”**- daje możliwość zresetowania zmian wprowadzonych podczas przeglądania wykresów.



Składnik	Zalecane normy
Energia (kcal)	2752 kcal
Woda (g)	2500 g
Białko (%)	20.0 %
Tłuszcz (%)	30.0 %
Węglowodany ogółem (%)	50.0 %
Białko (g)	137.6 g
Tłuszcz (g)	91.7 g
Węglowodany ogółem (g)	344 g
Omega 3 do Omega 6	1 : 5
Błonnik (g)	> 25 g
Cholesterol (mg)	< 300 mg
Witamina A (mcg)	900 mcg
Witamina D (mcg)	15 mcg
Witamina E (mg)	10 mg

Rysunek 41

W zakładce **Wizyta** → **Normy** znajduje się zbiór norm opracowanych na podstawie wytycznych IŻŻ (Instytutu Żywności i Żywienia).

Po kliknięciu ikony **„Generuj normy”**  (rys.41) system automatycznie wygeneruje **normy dla danego pacjenta** po wcześniejszym uwzględnieniu płci, wieku, masy ciała oraz stanu fizjologicznego.



Składnik	Zalecane normy	
Energia (kcal)	2752	kcal
Woda (g)	2500	g
Białko (%)	20.0	%
Tłuszcz (%)	30.0	%
Węglowodany ogółem (%)	50.0	%
Białko (g)	137.6	g
Tłuszcz (g)	91.7	g
Węglowodany ogółem (g)	344	g
Omega 3 do Omega 6	1 : 5	
Błonnik (g)	> 25	g
Cholesterol (mg)	< 300	mg
Witamina A (mcg)	900	mcg
Witamina D (mcg)	15	mcg
Witamina E (mg)	10	mg

Rysunek 42



Witamina A (mcg)	900	mcg
Witamina D (mcg)	15	mcg
Witamina E (mg)	10	mg
Tiamina (mg)	1.3	mg
Ryboflawina (mg)	1.3	mg
Niacyna (mg)	16	mg
Witamina B6 (mg)	1.3	mg
Witamina B12 (mcg)	2.4	mcg
Witamina C (mg)	90	mg
Sód (mg)	1500	mg
Potas (mg)	3500	mg
Wapń (mg)	1000	mg
Fosfor (mg)	700	mg
Magnez (mg)	420	mg
Zelazo (mg)	10	mg
Cynk (mg)	11	mg
Miedź (mg)	0.9	mg
Foliany (mcg)	400	mcg

Rysunek 43

W normach tych uwzględnione są **najważniejsze parametry** dotyczące diety, witaminy i składniki mineralne. Jeśli pacjent ma niestandardowe zapotrzebowanie na te składniki, to wszystkie z nich **można dowolnie edytować**. Następnie należy zapisać wprowadzone zmiany.



# 8.2 Pacjent: Analiza zdrowia



The screenshot shows the Dietik application interface. On the left is a dark sidebar with navigation options: Wizyta, Analiza zdrowia, Badania (highlighted), Analiza żywienia, Jadłospis, Zadania kontrolne, Wydruk, Strona Główna, Kalendarz, Szablony, Potrawy, Produkty, Pacjenci, and Bistrotę. The main content area is titled 'Hematologia' and displays a table of laboratory results for a patient named Michał Naiborski, 34 years old, from Racławów.

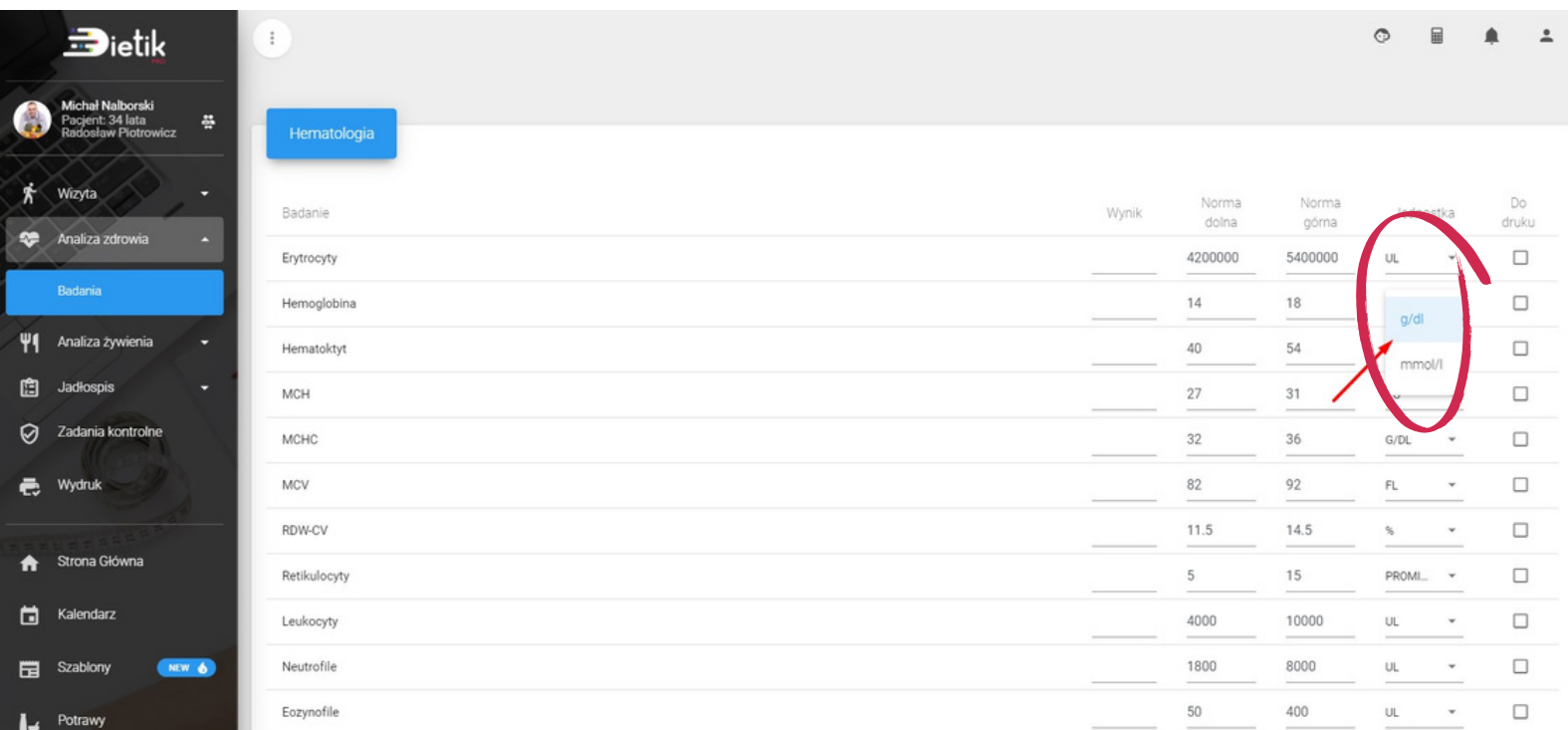
Badanie	Wynik	Norma dolna	Norma górna	Jednostka	Do druku
Erytrocyty		4200000	5400000	UL	<input type="checkbox"/>
Hemoglobina		14	18	G/DL	<input type="checkbox"/>
Hematokryt		40	54	%	<input type="checkbox"/>
MCH		27	31	PG	<input type="checkbox"/>
MCHC		32	36	G/DL	<input type="checkbox"/>
MCV		82	92	FL	<input type="checkbox"/>
RDW-CV		11.5	14.5	%	<input type="checkbox"/>
Retikulocyty		5	15	PROMIL	<input type="checkbox"/>
Leukocyty		4000	10000	UL	<input type="checkbox"/>
Neutrofile		1800	8000	UL	<input type="checkbox"/>
Eozynofile		50	400	UL	<input type="checkbox"/>
Bazofile		0	300	UL	<input type="checkbox"/>
Limfocyty		1000	5000	UL	<input type="checkbox"/>
Monocyty		30	800	UL	<input type="checkbox"/>
Płytki krwi, trombocyty		150000	400000	UL	<input type="checkbox"/>

Rysunek 44

Zakładka **Analiza zdrowia** → **Badania** jest doskonałym narzędziem w pracy dietetyka. Dzięki możliwości **wprowadzenia wyników pacjenta do systemu**, masz ciągłą możliwość monitoringu stanu zdrowia pacjenta.

Badania zostały **posegregowane na grupy** pod względem celu ich wykonywania. W spisie znajdziesz grupy takie jak: Hematokryt, Elektrolity, Gospodarka węglowodanowa, wskaźnik HOMA-IR, Układ wydalniczy, Badania czynności wątroby, Gospodarka lipidowa oraz Profil tarczycowy. Są to **wszystkie najbardziej potrzebne parametry w pracy dietetyka z pacjentem**.



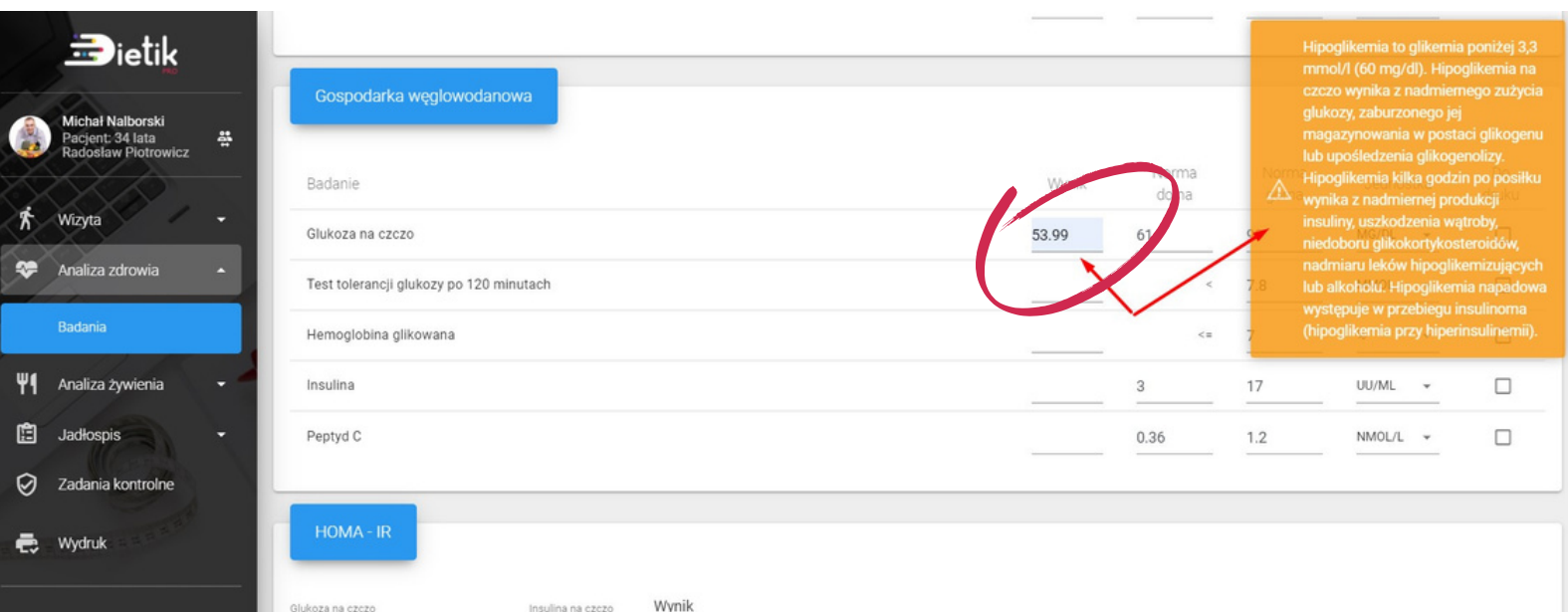


Badanie	Wynik	Norma dolna	Norma górna	Jednostka	Do druku
Erytrocyty		4200000	5400000	UL	<input type="checkbox"/>
Hemoglobina		14	18	g/dl	<input type="checkbox"/>
Hematokryt		40	54	mmol/l	<input type="checkbox"/>
MCH		27	31		<input type="checkbox"/>
MCHC		32	36	G/DL	<input type="checkbox"/>
MCV		82	92	FL	<input type="checkbox"/>
RDW-CV		11.5	14.5	%	<input type="checkbox"/>
Retikulocyty		5	15	PROMIL	<input type="checkbox"/>
Leukocyty		4000	10000	UL	<input type="checkbox"/>
Neutrofile		1800	8000	UL	<input type="checkbox"/>
Eozynofile		50	400	UL	<input type="checkbox"/>

Rysunek 45

Przy poszczególnych badaniach istnieje możliwość **zmiany jednostki** jeśli ta, która pojawia się automatycznie, nie jest odpowiednia. Należy nacisnąć na jednostkę, a rozwinię się **pasek z najczęściej używanymi możliwościami** (rys.45).

Jeśli badania, które dostarczył pacjent, mają inne normy dolne oraz górne niż te proponowane przez system, można je edytować, po czym należy zapisać wprowadzone zmiany.



Badanie	Wynik	Norma dolna	Norma górna	Jednostka	Do druku
Glukoza na czczo	53.99	61			<input type="checkbox"/>
Test tolerancji glukozy po 120 minutach		<	7.8		<input type="checkbox"/>
Hemoglobina glikowana		<=	7		<input type="checkbox"/>
Insulina	3	17		UU/ML	<input type="checkbox"/>
Peptyd C	0.36	1.2		NMOL/L	<input type="checkbox"/>

Hipoglikemia to glikemia poniżej 3,3 mmol/l (60 mg/dl). Hipoglikemia na czczo wynika z nadmiernego zużycia glukozy, zaburzonego jej magazynowania w postaci glikogenu lub upośledzenia glikogenez. Hipoglikemia kilka godzin po posiłku wynika z nadmiernej produkcji insuliny, uszkodzenia wątroby, niedoboru glikokortykosteroidów, nadmiaru leków hipoglikemizujących lub alkoholu. Hipoglikemia napadowa występuje w przebiegu insulinomu (hipoglikemia przy hiperinsulinemii).

Rysunek 46

Badanie	Wynik	Norma dolna	Norma górna	Jednostka	Do druku	Informacja
Sód		135	145	MMOL...	<input type="checkbox"/>	
Potas		3.8	5.5	MMOL...	<input type="checkbox"/>	
Magnez		0.65	1.2	MMOL...	<input type="checkbox"/>	
Wapń		2.25	2.75	MMOL...	<input type="checkbox"/>	

Badanie	Wynik	Norma dolna	Norma górna	Jednostka	Do druku	Informacja
Glikoza na czczo	73	61	99	MG/DL	<input type="checkbox"/>	
Test tolerancji glukozy po 120 minutach		<	7.8	MMOL...	<input type="checkbox"/>	
Hemoglobina glikowana		<=	7	%	<input type="checkbox"/>	
Insulina		3	17	UU/ML	<input type="checkbox"/>	
Peptyd C		0.36	1.2	NMOL/L	<input type="checkbox"/>	

Screen 15

Oprócz historii badań po prawej stronie istnieją także dwie ikony (Screen 15):

- **1 - Informacja o badaniu** (Screen 15) – po kliknięciu ukazuje się informacja czego dotyczy dane badanie (Screen 16):

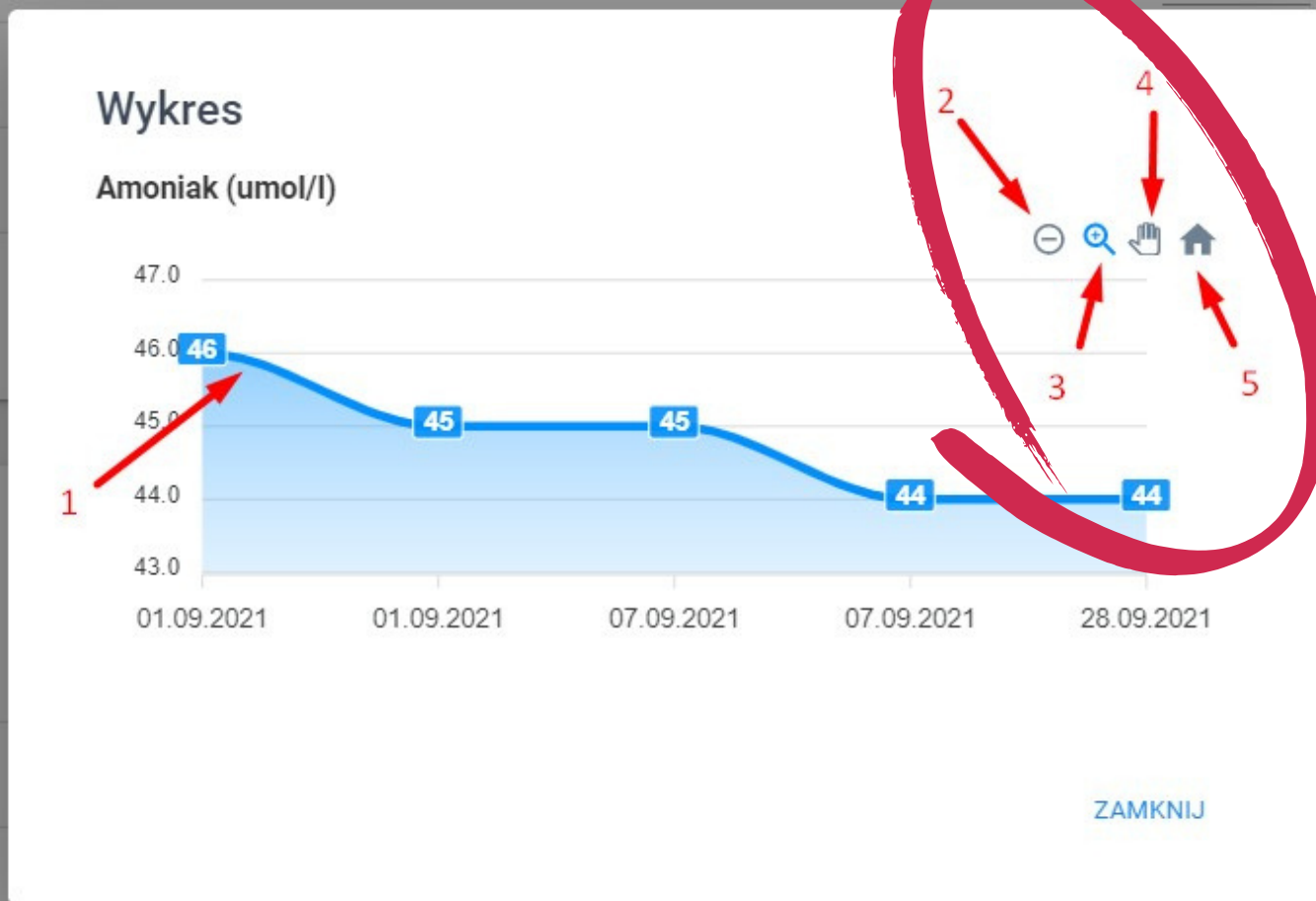
## Informacje o badaniu

Glikemia na czczo określa stężenie glikozy we krwi po co najmniej 8 godzinach od ostatniego posiłku.

**OK**

Screen 16

- **2 - „Pokaż wykres”** (Screen 15) – ta funkcja daje **możliwość pokazania historii danego parametru w formie wykresu**, dzięki czemu obrazowo widać postępy w badaniach krwi (Screen 17):



Screen 17

W prawym górnym rogu znajdują się → dokładnie takie same funkcje jak przy wykresach w zakładce **Wizyta** **Wykresy**.

**1 – Po najechaniu** na kontur wykresu widoczne są szczegółowe dane.

**2 – Ikona „Oddal”** - pozwala oddalać wykres jeśli jest na nim dużo pomiarów i są one mało czytelne.

**3 – Ikona „Zaznaczenie”** - pomaga przybliżyć wykres poprzez zaznaczenie wybranego obszaru, jeśli historia pomiarów jest dość obszerna, aby zwiększyć ich widoczność.

**4 – Ikona „Przesuwanie”** – za pomocą łapki można się przesuwać po historii pomiarów.

**5 – Ikona „Zresetuj zmiany”**- daje możliwość zresetowania zmian, które zostały wprowadzone podczas przeglądania wykresów.

Przydatną funkcją jest to, że **system reaguje, gdy wyniki są powyżej lub poniżej danej normy**. Pojawia się o tym **komunikat** w prawym górnym rogu (rys.46), dzięki czemu łatwiej diagnozować takie przypadki.

Badanie	Wynik	Norma dolna	Norma górna	Jednostka	Do druku
TSH		0.4	4	MLU/L	<input checked="" type="checkbox"/>
FT3		2.25	6	PMOL...	<input checked="" type="checkbox"/>
FT4		10	25	PMOL...	<input checked="" type="checkbox"/>
Tyreoglobulina		1	30	UG/L	<input type="checkbox"/>
Anty-TSHR		<	1	IU/I	<input type="checkbox"/>
Anty-TG		<	100	IU/I	<input type="checkbox"/>
Anty - TPO		<	50	IU/I	<input type="checkbox"/>

Rysunek 47

### Badania do wykonania dla pacjenta: Radosław Piotrowicz

Profil tarczycowy	
TSH	<input type="checkbox"/>
FT3	<input type="checkbox"/>
FT4	<input type="checkbox"/>

Rysunek 48

Znajdziesz tu też **rubrykę „do druku”** (rys. 47) dzięki której możesz **zaznaczyć badania, które chcesz umieścić na wydruku PDF** (rys.48). To przydatna funkcja, gdy chcesz zalecić **powtórzenie tych badań przed kolejną wizytą**. Możesz wydrukować to zestawienie podczas wizyty i podać pacjentowi do ręki, dzięki czemu na pewno o nim nie zapomni.

The screenshot shows a 'Historia badań' (Test History) modal window. The window has a title 'Historia badań' and a sub-header 'Data badania' circled in red. Below this, there is a table with columns 'Wynik' and 'Jednostka'. The table lists various tests and their results:

Grupy badania	Wynik	Jednostka
Wszystkie		
	53.99	mg/dl
	45	IU/l
AST	42	IU/l
LDH	490	IU/l
GGTP	39	IU/l
Amoniak	46	umol/l

At the bottom of the modal, there is a pagination control showing 'Wierszy na stronie: 10' and '1-6 z 6'. A 'ZAMKNIJ' button is located at the bottom right of the modal. In the background, a table of test results is visible with columns: Wynik, Norma dolna, Norma górna, Jednostka, and Do druku.

Rysunek 49

Po wpisaniu wyników w poszczególne pola należy zapisać te parametry **z dniem wykonania badania**. Następnie na kolejnej wizycie wpisz w te miejsca **aktualne wyniki** i ponownie zapisz te wartości. Dzięki temu tworzysz **historię badań** (rys.49), do której zawsze można wrócić i monitorować poprawę zdrowia pacjenta.

## 8.3 Pacjent: Analiza żywienia

W zakładce **Analiza żywienia** → **Ankieta żywieniowa** znajduje się **ankieta z pytaniami dotyczącymi nawyków żywieniowych** danego pacjenta (rys.50). Znajduje się w niej 10 systemowych, najczęściej zadawanych pacjentom pytań. Należy wybrać odpowiedzi a następnie je zapisać.



**Ankieta żywieniowa**

1. Czy pacjent spożywa posiłki o stałych porach?

Tak  
 Nie  
 Nie zawsze

2. Czy pacjent podjada między posiłkami?

Tak  
 Nie  
 Nie zawsze

3. Czy pacjent spożywa słodycze?

Tak  
 Nie  
 Sporadycznie

4. Czy pacjent pije alkohol?

Tak  
 Nie  
 Okazynie

5. Czy pacjent pije wystarczającą ilość wody (min. 1.5 litra)?

Tak  
 Nie

6. Jaka jest aktywność fizyczna pacjenta?

Mała  
 Średnia  
 Duża

7. Czy pacjent spożywa fast foody?

Tak  
 Nie  
 Sporadycznie

8. Czy pacjent sldzi?

Tak  
 Nie  
 Sporadycznie

9. Czy pacjent dosala potrawy?

Tak  
 Nie  
 Sporadycznie

10. Czy pacjent spożywa ryby?

Tak  
 Nie  
 Sporadycznie

Rysunek 50

**Ankieta żywieniowa**

1. Czy pacjent spożywa posiłki o stałych porach?

Tak  
 Nie  
 Nie zawsze

2. Czy pacjent podjada między posiłkami?

Tak  
 Nie  
 Nie zawsze

3. Czy pacjent spożywa słodycze?

Tak  
 Nie  
 Sporadycznie

4. Czy pacjent pije alkohol?

Tak  
 Nie  
 Okazynie

5. Czy pacjent pije wystarczającą ilość wody (min. 1.5 litra)?

Tak  
 Nie

6. Jaka jest aktywność fizyczna pacjenta?

Mała  
 Średnia  
 Duża

7. Czy pacjent spożywa fast foody?

Tak  
 Nie  
 Sporadycznie

8. Czy pacjent sldzi?

Tak  
 Nie  
 Sporadycznie

9. Czy pacjent dosala potrawy?

Tak  
 Nie  
 Sporadycznie

10. Czy pacjent spożywa ryby?

Tak  
 Nie  
 Sporadycznie

**Dodaj nowe pytanie** +

**ZAPISZ**

Rysunek 51

Za pomocą ikony  „Dodaj nowe pytanie” można utworzyć nową pozycję tworząc tym samym **własny zbiór pytań w ankiecie**.

Rysunek 52

Po kliknięciu „**Dodaj nowe pytanie**” otworzy się okno, w którym należy wprowadzić treść pytania oraz odpowiedzi (rys.52). Można również **dodać nową odpowiedź w danym pytaniu** aby możliwości było więcej (1), a także usunąć wprowadzoną odpowiedź jeśli uznasz, że jest niepotrzebna (2). Następnie należy kliknąć „dalej”.

Rysunek 53

Treść zadań należy wpisać w formie zarówno żeńskiej jak i męskiej (rys.53). Następnie kliknąć „dalej”.

Ponieważ ankieta żywieniowa jest połączona bezpośrednio z zadaniami kontrolnymi (szczegółowe informacje w dalszych punktach instrukcji), należy **wpisać treść wspomnianych zadań kontrolnych do wykonania.**

Połączenie Zadań kontrolnych z odpowiedziami

Odpowiedź: Tak  
NIE BĘDĘ SPOŻYWAŁ SŁODZONYCH NAPOJÓW ANI SOKÓW. / NIE BĘDĘ SPOŻYWAŁA SŁODZONYCH NAPOJÓW ANI SOKÓW.

Odpowiedź: Nie  
Wybierz Zadanie Kontrolne X

Odpowiedź: Sporadycznie  
NIE BĘDĘ SPOŻYWAŁ SŁODZONYCH NAPOJÓW ANI SOKÓW. / NIE BĘDĘ SPOŻYWAŁA SŁODZONYCH NAPOJÓW ANI SOKÓW.

ZAMKNIJ ODFNUJ ZAPISZ

W kolejnym kroku należy zaznaczyć, **przy których odpowiedziach mają pojawić się zadania kontrolne** (rys.54). Następnie należy zapisać pytanie.

Rysunek 54

Przykładowo:

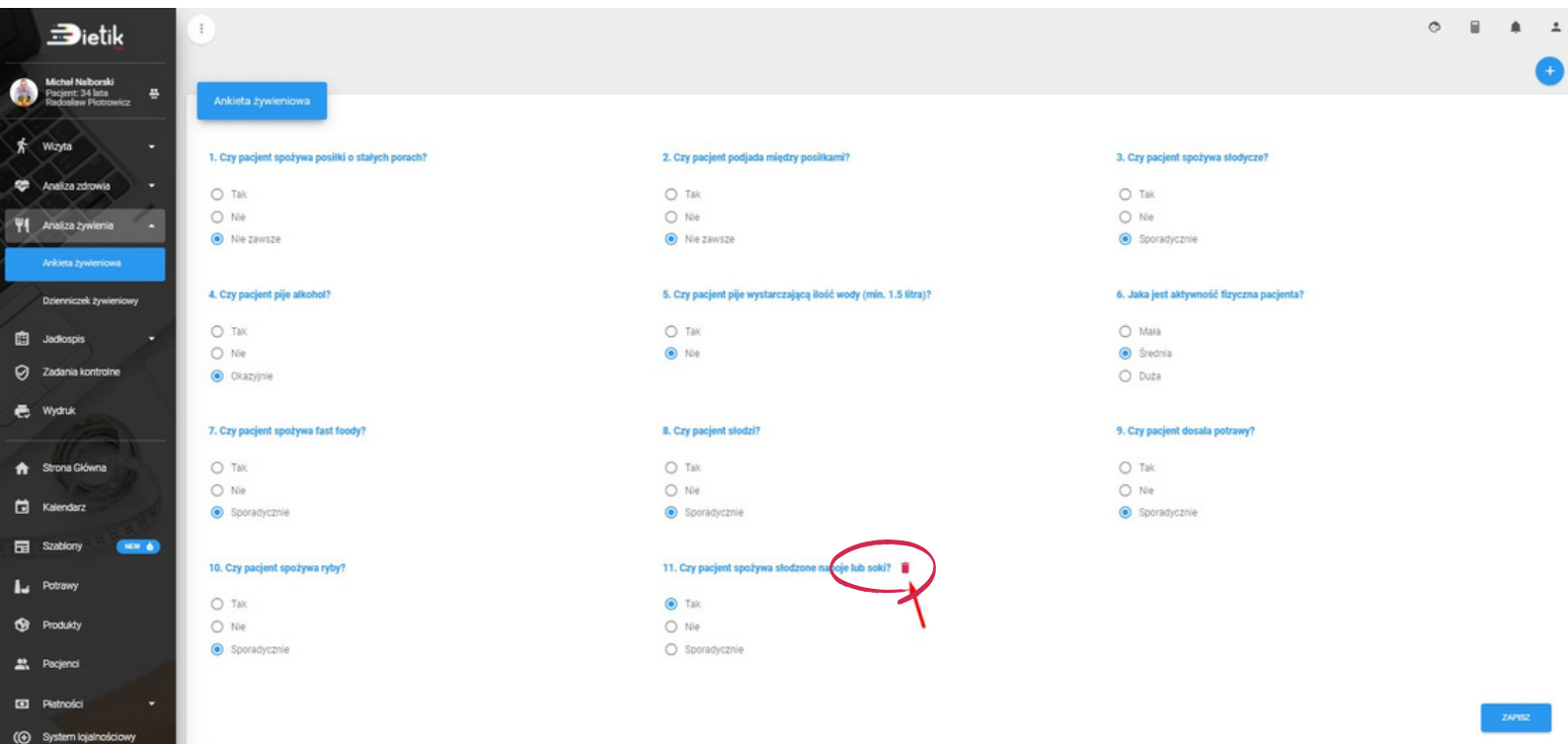
**Pytanie:** Czy pacjent spożywa słodzone napoje lub soki?

**Odpowiedź: Tak** – oznacza, że pacjent ma złe nawyki żywieniowe w związku z czym powinno pojawić się przy tej odpowiedzi zadanie kontrolne, aby przestał po nie sięgać.

**Odpowiedź: Nie** – oznacza, że pacjent nie spożywa wymienionych produktów, więc nie potrzebuje ich unikać. Dlatego też zadanie kontrolne o treści „Nie będę spożywał słodzonych napojów...” jest niepotrzebne.

**Odpowiedź: Sporadycznie** – oznacza, że pacjent czasami sięga po takie produkty, w związku z czym dobrze, aby zadanie kontrolne się pojawiło.

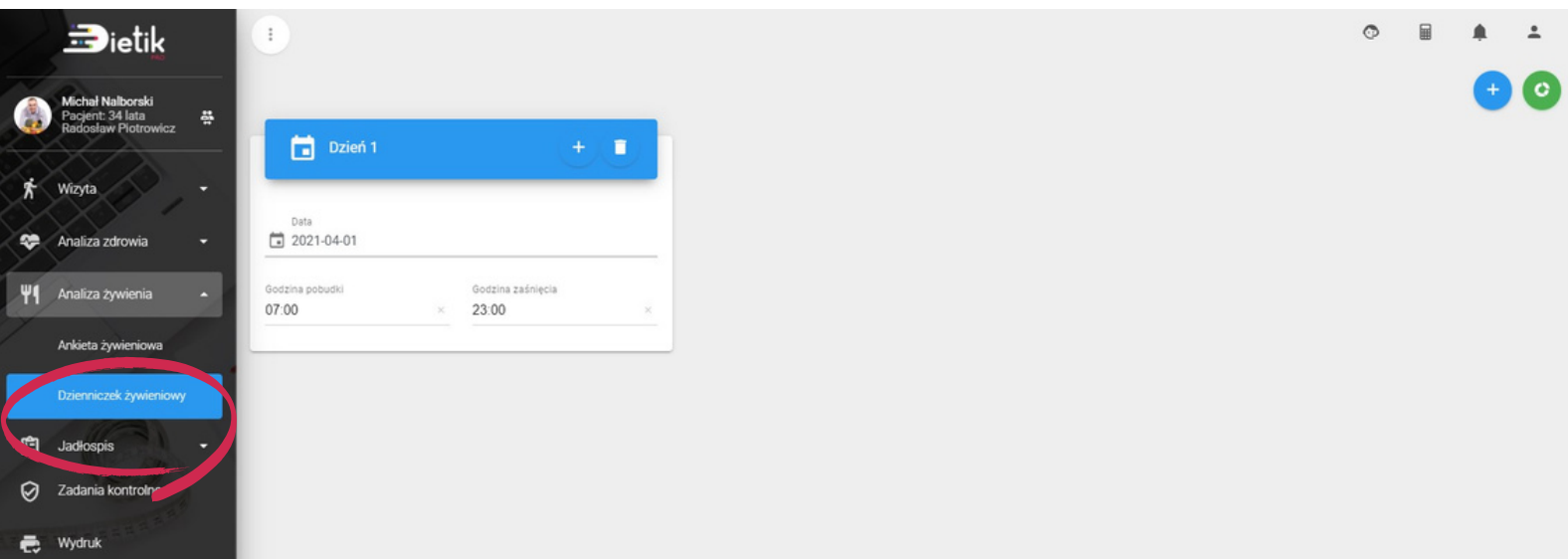




Rysunek 55

Pytania systemowe są umieszczone **w ankiecie żywieniowej** na stałe, natomiast pytania dodane można usuwać (rys.55).

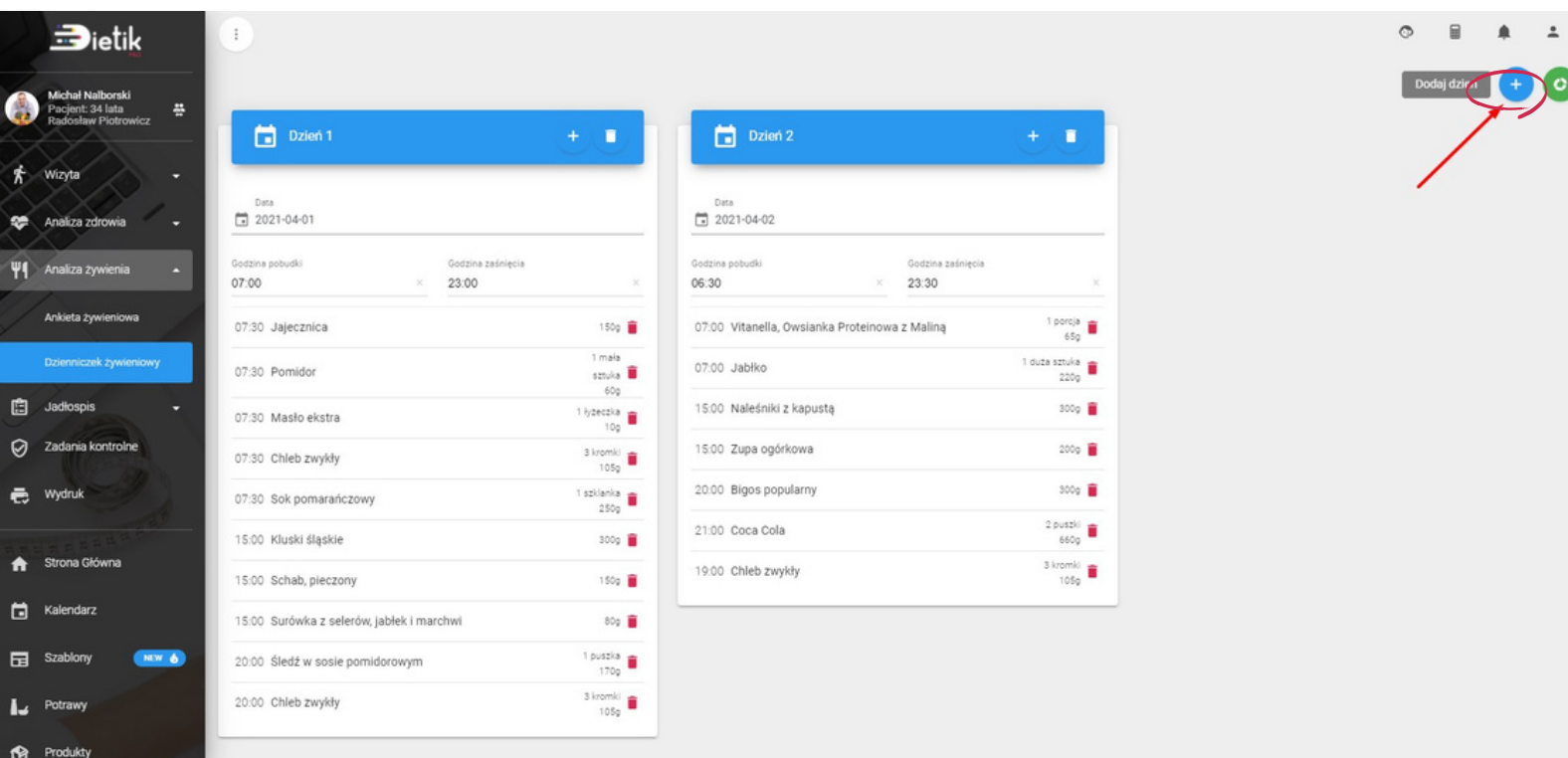




Rysunek 56

Najczęściej podczas pierwszej wizyty pacjenta należy **przeanalizować aktualny stan jego żywienia**. Do tego służy **dzienniczek żywieniowy**, który znajduje się w zakładce **Analiza żywienia** → **Dzienniczek żywieniowy**.

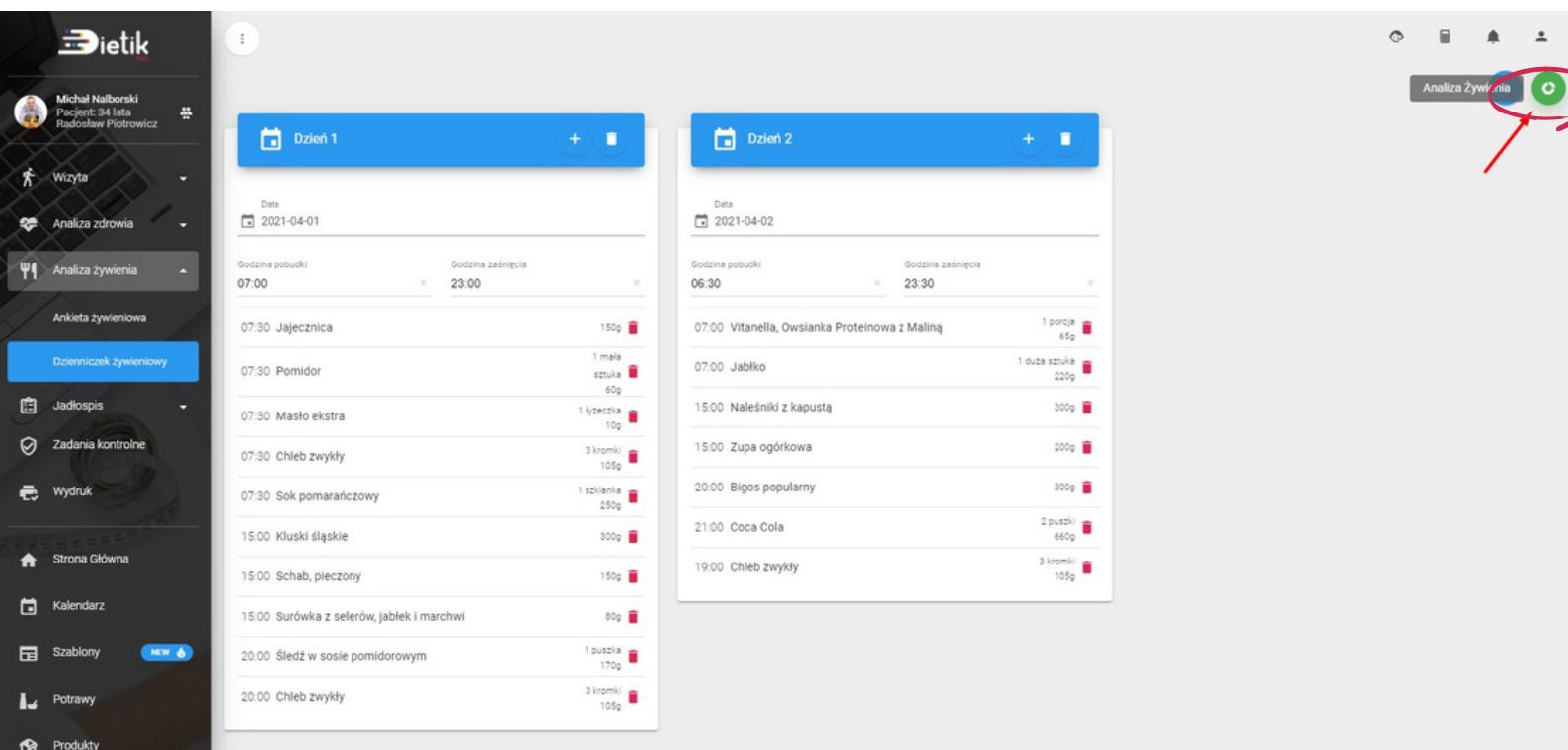
W dzienniczku należy dodać parę dni, np. 2 ostatnie dni, aby **zmonitorować jak odżywia się pacjent** oraz po to, aby program mógł wyliczyć średnią z tych kilku dni. Można również wprowadzić godziny pobudki, snu oraz datę dnia, który jest opisywany.



Rysunek 57

Następnie należy **wprowadzić historię żywienia pacjenta** w te poszczególne dni. Można uwzględnić **godziny spożywanych posiłków** (rys.57).

Za pomocą ikony  „Dodaj dzień” (rys. 57) można utworzyć **nowy dzień z historią żywienia pacjenta**.



Rysunek 58

Następnie, aby system dokonał **analizy wymienionych dni**, należy kliknąć **ikonę „Analiza Żywienia”**, która pozwoli ocenić czy pacjent odżywał się odpowiednio.





Analiza żywienia				
Składnik	Dzień 1	Dzień 2	Średnia z analizowanego okresu	Zalecane normy
Energia (kcal)	2152.8 kcal	1520.8 kcal	1837 kcal <span style="color: red;">●</span>	2752 kcal
Woda (g)	911.7 g	1454.2 g	1183 g <span style="color: red;">●</span>	2500 g
Białko (%)	19.4 %	8.8 %	14 % <span style="color: red;">●</span>	20.0 %
Tłuszcz (%)	32.9 %	35.8 %	34 % <span style="color: red;">●</span>	30.0 %
Węglowodany ogółem (%)	47.8 %	55.3 %	52 % <span style="color: green;">●</span>	50.0 %
Białko (g)	107.2 g	35.3 g	71 g <span style="color: red;">●</span>	137.6 g
Tłuszcz (g)	80.9 g	63.6 g	72 g <span style="color: red;">●</span>	91.7 g
Węglowodany ogółem (g)	264.5 g	221.0 g	243 g <span style="color: red;">●</span>	344 g
Omega 3 do Omega 6	1 : 144.6	1 : 101.7	1 : 123 <span style="color: red;">●</span>	1 : 5
Błonnik (g)	17.3 g	19.8 g	19 g <span style="color: red;">●</span>	> 25 g
Cholesterol (mg)	716.2 mg	123.0 mg	420 mg <span style="color: red;">●</span>	< 300 mg
Witamina A (mcg)	956.6 mcg	142.8 mcg	550 mcg <span style="color: red;">●</span>	900 mcg
Witamina D (mcg)	30.5 mcg	1.1 mcg	16 mcg <span style="color: green;">●</span>	15 mcg
Witamina E (mg)	10.6 mg	9.3 mg	10 mg <span style="color: green;">●</span>	10 mg

Rysunek 59

Po otwarciu analizy ukazuje się **spis wartości dla poszczególnych dni** (rys.59), które zostały ujęte w dzienniczku żywieniowym. System automatycznie oblicza **średnią z analizowanego okresu**. W ostatniej kolumnie znajdują się **zalecane normy dla danego pacjenta**. Dzięki tej możliwości można w krótkim czasie **ocenić jakość i ilość spożywanego przez pacjenta pożywienia. Normy te są ściśle powiązane z modułem „Normy”**

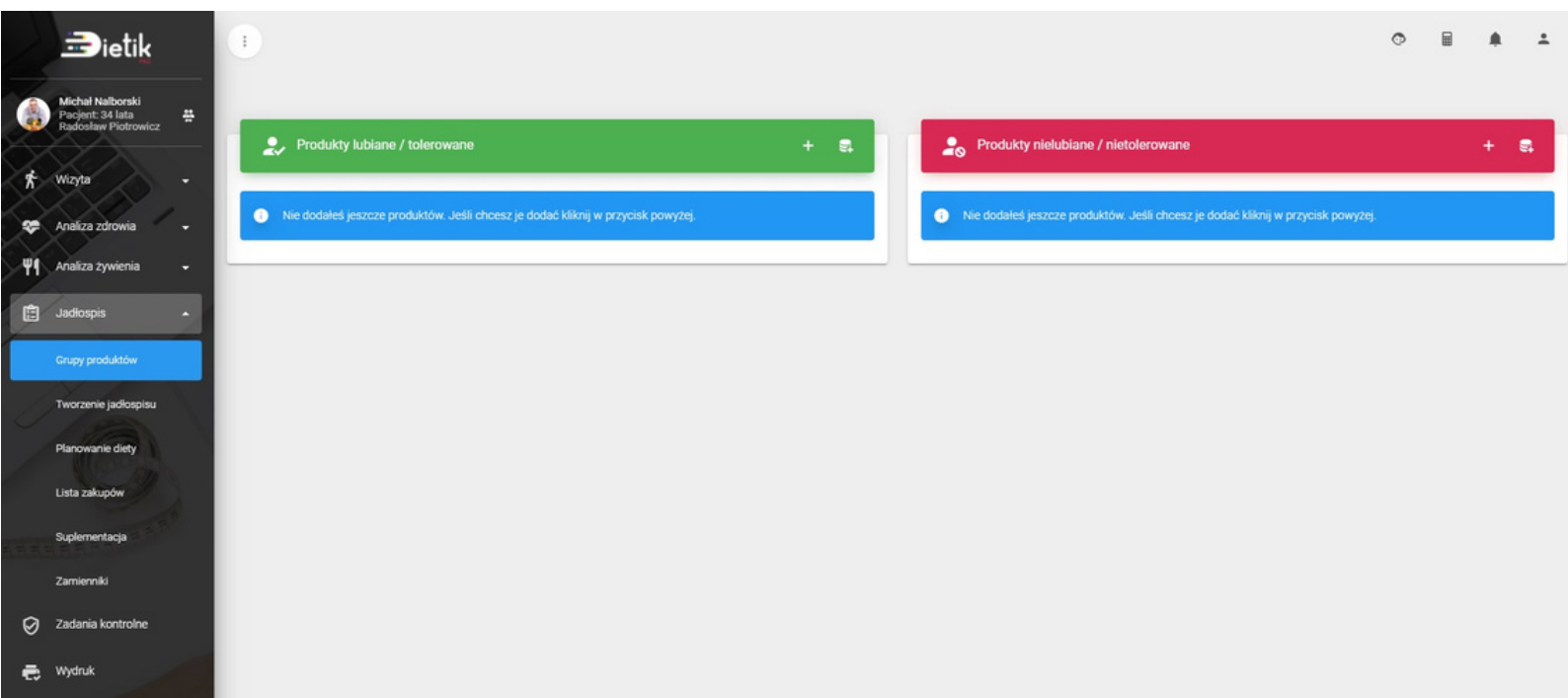


## 8.4 Pacjent: Jadłospis

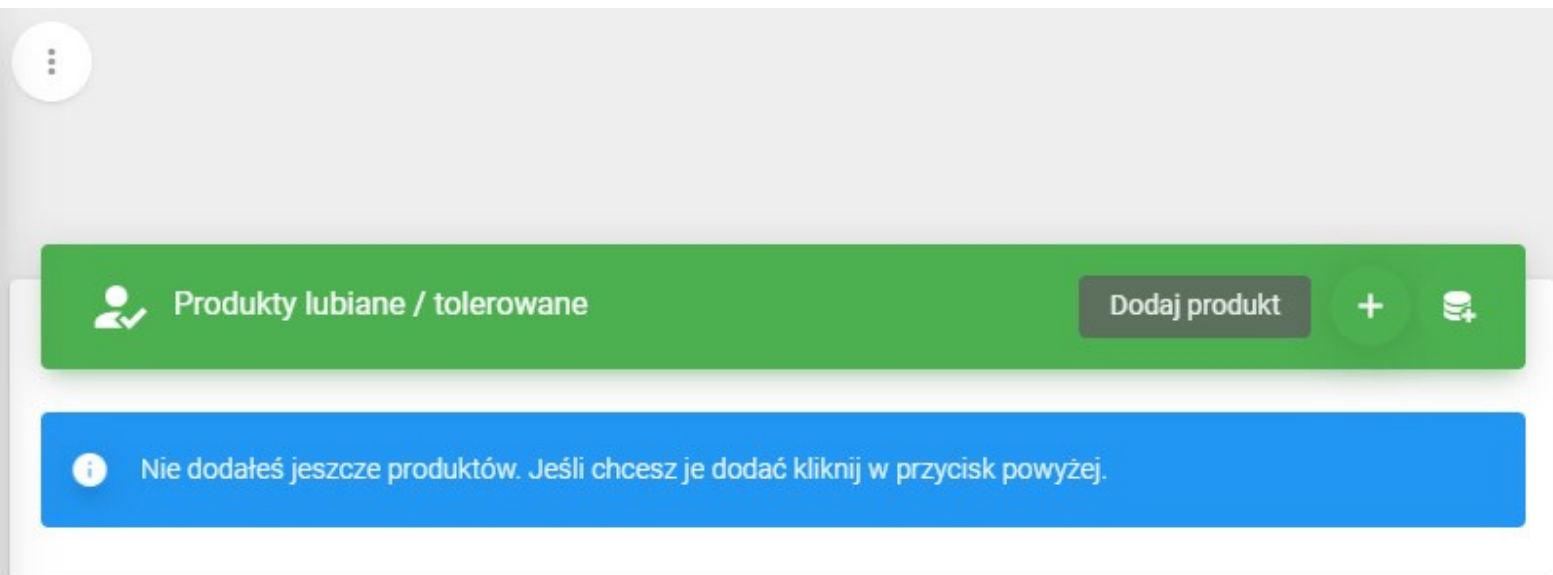
W zakładce **Jadłospis** → „**Grupy produktów**” można podzielić produkty na lubiane/tolerowane oraz nielubiane/nietolerowane. Możesz wybrać całe grupy/podgrupy produktów lub konkretny produkt.

Do wyboru jest 16 grup podzielonych na podgrupy, a w podgrupach są konkretne produkty.

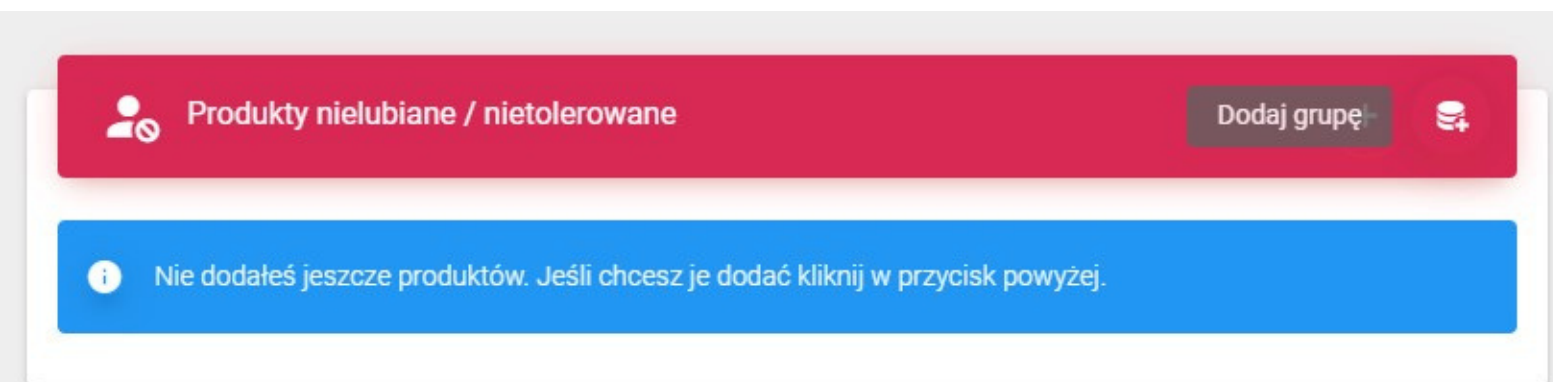
Dzięki temu, **gdy tworzysz jadłospis, możesz zawęzić grupę potraw w wyszukiwarce podczas tworzenia jadłospisu.** Jest to kolejny krok podczas wywiadu żywieniowego, który pomoże utworzyć indywidualny plan odżywiania z uwzględnieniem tego, za czym pacjent przepada, a tym czego uwzględnić w swojej diecie nie chce.




Rysunek 60

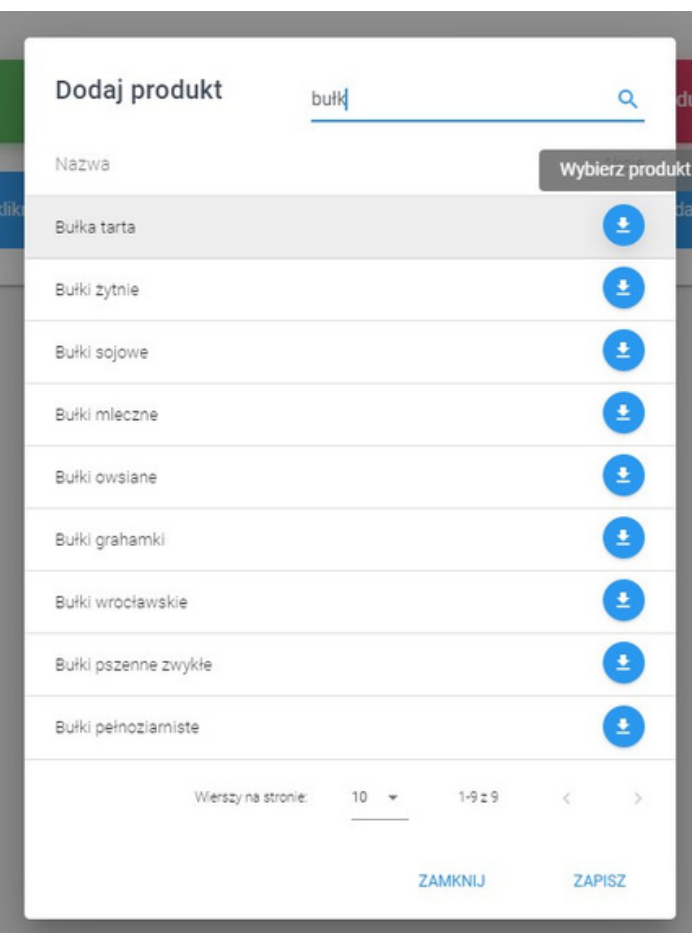


Rysunek 61



Rysunek 62

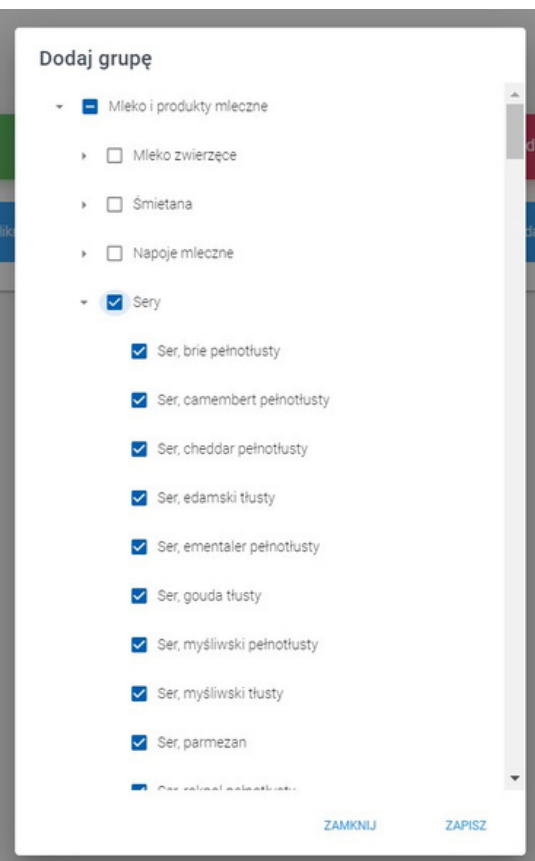
Zarówno w **grupie produktów lubianych** (rys.61), jak i w **produktach nielubianych** (rys.62) jest możliwość dodania danego lubianego lub nielubianego produktu za pomocą **ikony + „Dodaj produkt”** (rys.61), bądź całej grupy lubianych/nielubianych produktów za pomocą **emblematu  „Dodaj grupę”** (rys. 62)



Rysunek 63

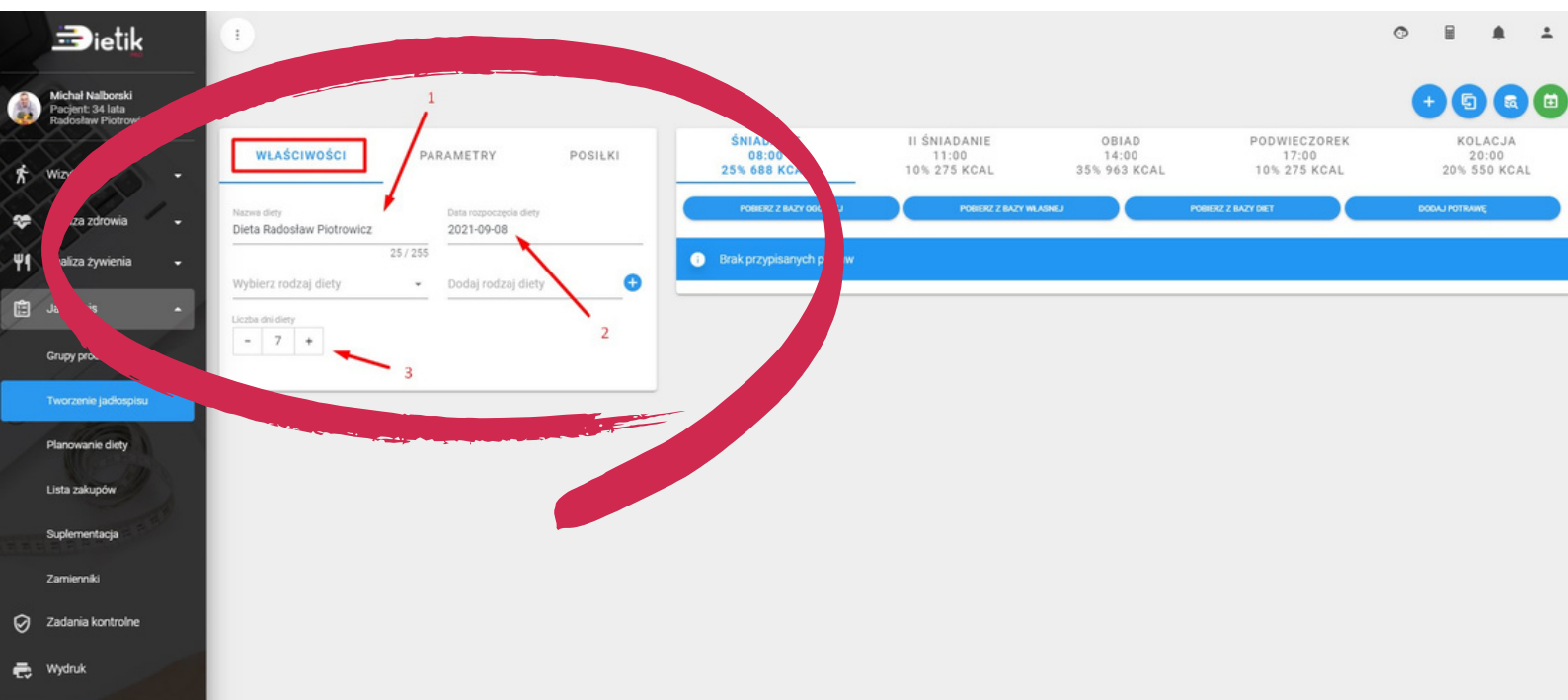
Klikając ikonę „Dodaj produkt” otworzy się okno, w którym można **bezpośrednio wyszukać dany produkt**. Należy wpisać go w wyszukiwarkę, nacisnąć „Wybierz produkt” a następnie wyszukać kolejny produkt lub zapisać wyszukane elementy (rys.63).

Klikając ikonę „Dodaj grupę” otwiera się okno, w którym znajdują się **podstawowe grupy produktów**. Każda z tych grup ma również swoje podgrupy (zobaczysz je po rozwinięciu strzałki po lewej stronie), a te podgrupy mają dane produkty. Dla przykładu w grupie „Mleko i produkty mleczne” znajduje się 6 podgrup, a do każdej z tej podgrupy należą konkretne składniki (rys.64).



Rysunek 64

Poprzez tą funkcję można **zaznaczyć całe grupy produktów** bez konieczności zaznaczania pojedynczych produktów.



Rysunek 65

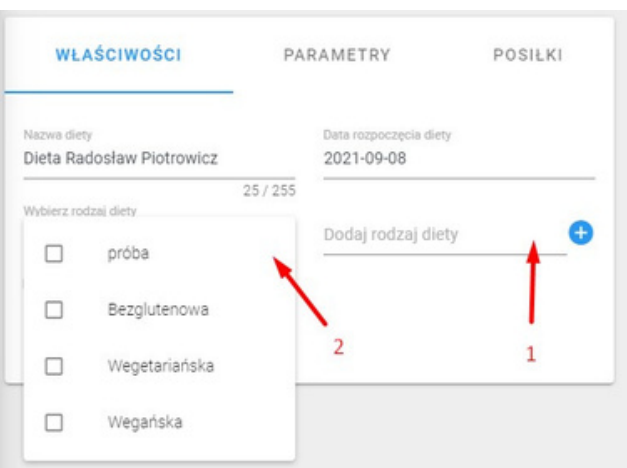
Po kliknięciu w zakładkę **Jadłospis** → „**Tworzenie jadłospisu**” otwiera się widok, który jest początkową fazą układania jadłospisu dla pacjenta (rys. 65).

Po otwarciu tej zakładki w głównym widoku po lewej stronie znajduje się pole, w którym można określić **właściwości tworzonego jadłospisu**.

**1** – Tutaj automatycznie pojawia się **nazwa tworzonej diety**, którą można dowolnie edytować.

**2** – W tym miejscu można ustawić **początkowy dzień diety**.

**3** – W tym polu można dowolnie **edytować liczbę dni, na którą będzie układany jadłospis**.



Rysunek 66

**W polu nr 1** (rys.66) można wprowadzić **nazwę nowego rodzaju diety**,

**W polu nr 2** (rys.66) można oznaczyć do **jakiego rodzaju diety należy tworzony jadłospis**. Wyświetlają się nazwy, które wcześniej zostały wprowadzone.

The screenshot displays the 'PARAMETRY' tab in the Dietik application. On the left, a sidebar menu includes options like 'Wizyta', 'Analiza zdrowia', 'Analiza żywienia', 'Jadłospis', 'Grupy produktów', 'Tworzenie jadłospisu', 'Planowanie diety', 'Lista zakupów', 'Suplementacja', 'Zamienne', 'Zadania kontrolne', and 'Wydruk'. The main content area is divided into three sections: 'WŁAŚCIWOŚCI', 'PARAMETRY', and 'POSIŁKI'. Under 'WŁAŚCIWOŚCI', the 'Normy diety' field is circled in red and labeled '1'. Under 'PARAMETRY', the 'Zawartość w diecie' field is circled in red and labeled '2'. The 'POSIŁKI' section shows a table of meals with columns for meal name, time, energy percentage, and energy in kcal. Below this, there are buttons for 'POBIERZ Z BAZY OGÓLNEJ', 'POBIERZ Z BAZY WŁASNEJ', 'POBIERZ Z BAZY DIET', and 'DODAJ POTRAWĘ'. A blue bar at the bottom indicates 'Brak przypisanych potraw' (No assigned dishes).

Rysunek 67

Kolejnym krokiem jest **ustawienie parametrów diety** (rys.67).

Parametry pojawiają się automatycznie po wcześniejszym wypełnieniu norm dla danego pacjenta w zakładce **Wizyta** → **Normy**. Pod nr 1 pojawiają się wcześniej określone normy, natomiast pod nr 2 w trakcie układania jadłospisu będą pokazywały się dane dotyczące jadłospisu. Zawartość tych danych będzie obliczana na podstawie **średniej ze wszystkich posiłków w diecie**.

The screenshot displays the 'POSIŁKI' tab in the Dietik application. The 'POSIŁKI' tab is circled in red and labeled '1'. Below it, a table lists meals with columns for 'Posiłek', 'Energia %', 'Kcal', and 'Godzina'. The 'Sniadanie' row is circled in red and labeled '2'. To the right of the table, there is a blue '+' button circled in red and labeled '3'. The background shows the same meal summary as in Rysunek 67, including buttons for 'POBIERZ Z BAZY OGÓLNEJ', 'POBIERZ Z BAZY WŁASNEJ', 'POBIERZ Z BAZY DIET', and 'DODAJ POTRAWĘ', and a blue bar indicating 'Brak przypisanych potraw'.

Rysunek 68

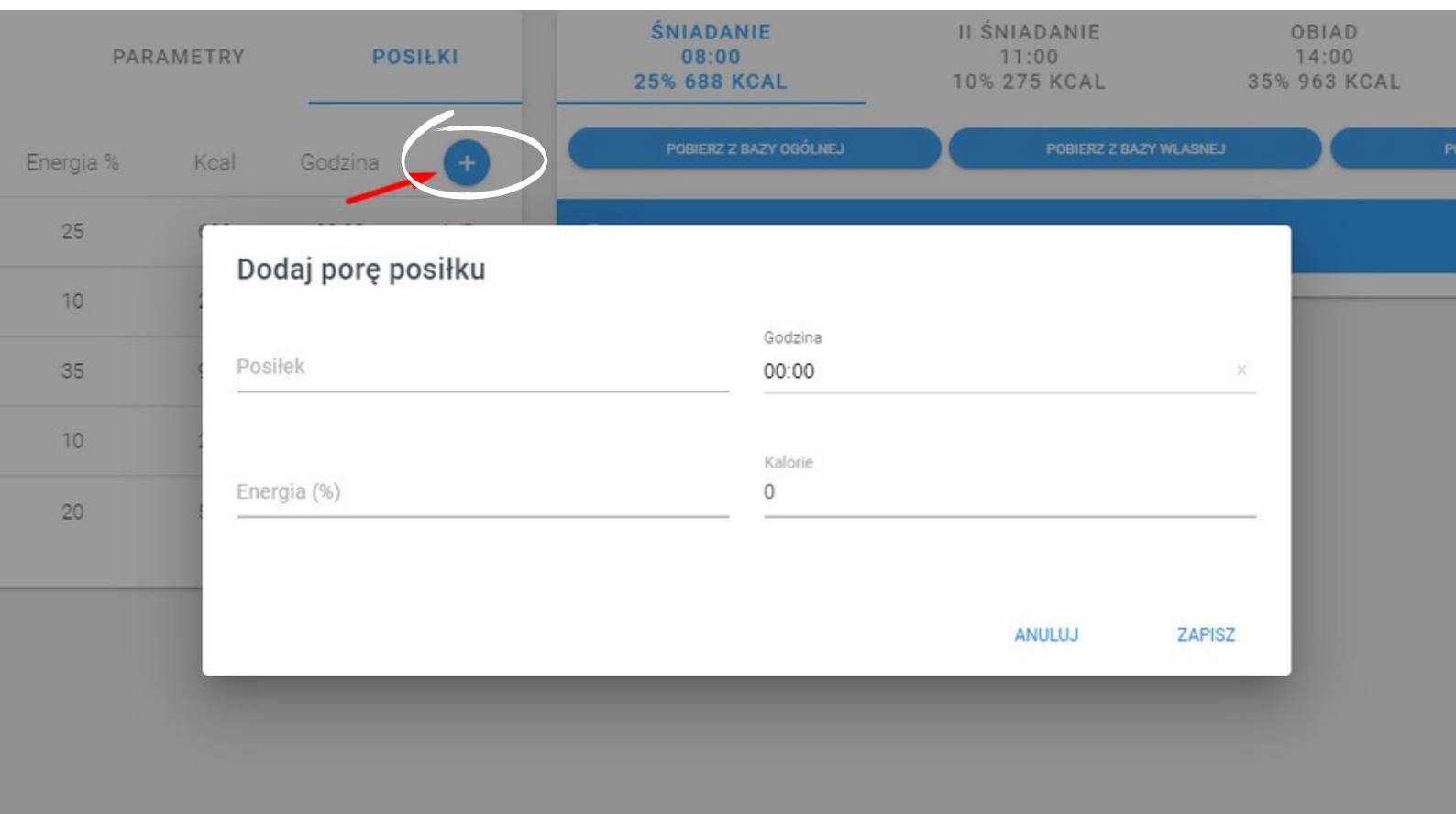


Kolejna zakładka w tym widoku to „**Posiłki**”. W tym miejscu można **dowolnie edytować ilość posiłków, ich nazwy oraz wartość procentową.**

**1** – za pomocą ikony „**dodaj posiłek**” można dodać kolejny posiłek do spisu.

**2** – za pomocą ikony „**usuń posiłek**” można usunąć istniejący już posiłek.

**3** – za pomocą ikony „**edytuj posiłek**” można dowolnie edytować istniejący posiłek.



Rysunek 69

Po kliknięciu ikony „**dodaj posiłek**” otwiera się okno, w którym należy wpisać **dane wprowadzanego posiłku**. Należy określić jego nazwę, godzinę spożycia oraz energię w % lub kaloryczność. Następnie należy zapisać wprowadzane dane.

WŁAŚCIWOŚCI	PARAMETRY	POSILKI		
Posiłek	Energia %	Kcal	Godzina	
Śniadanie	25	688	08:00	
II Śniadanie	10	275	11:00	
Obiad	35	963	14:00	
Podwieczorek	10	275	17:00	
Kolacja	20	550	20:00	

Rysunek 70

Pod konkretnymi posiłkami istnieje jeszcze parę funkcji, z którymi warto się zapoznać, zanim rozpoczniesz dodawanie posiłków (rys.70).

- 1 – „Pobierz z bazy ogólnej”** – ta funkcja umożliwia dodanie potraw z bazy ogólnej programu.
- 2 – „Pobierz z bazy własnej”** – ta funkcja umożliwia dodanie potraw z bazy dietyka, czyli potraw stworzonych samodzielnie i zapisanych na własnym koncie.
- 3 – „Pobierz z bazy diet”** – ta funkcja daje możliwość przejścia do diety innego pacjenta i pobrania z jego diety konkretnych posiłków/potrav, które chcemy wykorzystać tworząc jadłospis dla otworzonego pacjenta.
- 4 – „Dodaj potrawę”** – ta funkcja daje możliwość utworzenia nowej potrawy dla tej konkretnej, tworzonej diety. Z tego widoku również można zapisać potrawę do bazy własnej.

Pobierz z bazy ogólnej

Szukaj potraw Szukaj produktu w potra...

Grupa posiłków    Forma przygotowania    Praktyczność    Rodzaj posiłków    Grupy produktów    Sezonowość    SKŁADNIKI

E (kcal)	B (g)	T (g)	Wo (g)	Bi (g)	Akcje
622	13.8	26.8	86.8	10.9	
625	20.2	31.9	71.9	7.3	
628	30.3	35	49.2	6.7	
723	30.9	32.6	76.2	12.2	
691	22.4	23.5	105.7	16.4	
746	22.5	27.7	109.9	16.3	
731	22.3	27.5	106.3	16	
706	18.6	46.4	54.6	8.9	
644	33.2	28.5	65.3	10.5	
625	34.7	15.3	87.7	12.1	

Wierszy na stronie: 10 1/10 z 342

KASLU FILTRY WYSZUKAJ DODAJ

Rysunek 71

Klikając „Pobierz z bazy ogólnej” lub „Pobierz z bazy własnej” otwiera się okno, w którym już bezpośrednio można wybierać konkretne potrawy do diety (rys.71).





Rysunek 74

Rysunek 75

Rysunek 76

**7 - „Rodzaj produktu”** – ze względu na rodzaj produktu (uwzględniając grupy produktów z zakładki **Jadłospis** → **Grupy produktów** (rys. 77).

Rysunek 77

Rysunek 78

**8 - „Sezonowość”** – należy wybrać czy chcemy, żeby były pokazywane potrawy tylko z produktami sezonowymi (rys.78).

Pobierz z bazy ogólnej

Szukaj potraw      Szukaj produktu w potra... ▾

Grupa posiłków	Forma przygotowania	Praktyczność	Rodzaj posiłków	Grupy produktów	Sezonowość	SKŁADNIKI			
E: 00 619	00 756	kcal	Nazwa	E (kcal)	B (g)	T (g) ↑	Wo (g)	W (g)	Akcje
B: 00	00	%	Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia	622	13.8	26.8	86.8	10.9	↓
T: 00	00	%	Bakaliowa owsianka	625	20.2	31.9	71.9	7.3	↓
W: 00	00	%	Bataty faszerowane mięsem	628	30.3	35	49.2	6.7	↓
B: 00	00	g	Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą i czoszczkami	723	30.9	32.6	75.2	12.2	↓
T: 00	00	g	Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z awokado	691	22.4	23.5	105.7	16.4	↓
W: 00	00	g	Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z kukurydzą	746	22.5	27.7	109.9	16.3	↓
<b>Czas przygotowania</b>			Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z pieczonej cebuli	731	22.3	27.5	106.3	16	↓
00	00	minut	Bezglutenowy makaron z ziemniaczakiem z boczkiem	706	18.6	46.4	54.9	8.9	↓
<b>Ilość porcji</b>			Bezglutenowy makaron z ziemniaczakiem z kłosami, owocami	644	33.2	28.5	65.3	10.5	↓
00	00	porcji	Bezglutenowy makaron po meksykańsku z mięsem mielonym	625	34.7	15.3	87.7	12.1	↓

Rysunek 79

Kolejna opcja to **oznaczenie składników potrawy**, które będą wyświetlane w kolumnach **po prawej stronie wyświetlanego okna** (rys.79).

Składniki

ZAPISZ      ZAMKNIJ

Podstawowe	Składniki mineralne	Witaminy	Kwasy tłuszczowe	Aminokwasy	Dodatkowe
<input checked="" type="checkbox"/> Wartość energetyczna (kcal) <input type="checkbox"/> Wartość energetyczna (kJ) <input checked="" type="checkbox"/> Białko ogółem (g) <input checked="" type="checkbox"/> Tłuszcz (g) <input checked="" type="checkbox"/> Węglowodany ogółem (g) <input type="checkbox"/> Węglowodany przyswajalne (g) <input checked="" type="checkbox"/> Błonnik (g) <input type="checkbox"/> Wymienniki węglowodanowe <input type="checkbox"/> Wymienniki białkowo-tłuszczowe	<input type="checkbox"/> Sód (mg) <input type="checkbox"/> Potas (mg) <input type="checkbox"/> Wapń (mg) <input type="checkbox"/> Fosfor (mg) <input type="checkbox"/> Magnez (mg) <input type="checkbox"/> Żelazo (mg) <input type="checkbox"/> Cynk (mg) <input type="checkbox"/> Miedź (mg) <input type="checkbox"/> Mangan (mg)	<input type="checkbox"/> Witamina A (mcg) <input type="checkbox"/> Witamina C (mcg) <input type="checkbox"/> Witamina D (mcg) <input type="checkbox"/> Witamina E (mg) <input type="checkbox"/> Witamina B1 - Tiamina (mcg) <input type="checkbox"/> Witamina B2 - Ryboflawina (mcg) <input type="checkbox"/> Witamina B3 - Niacyna (mcg) <input type="checkbox"/> Witamina B6 - Pirydoksyna (mcg) <input type="checkbox"/> Witamina B9 - Kwas foliowy (mcg) <input type="checkbox"/> Witamina B12 - Kobalamina (mcg) <input type="checkbox"/> Retinol (mcg) <input type="checkbox"/> Beta-karoten (mcg)	<input type="checkbox"/> C 4:0 (g) <input type="checkbox"/> C 6:0 (g) <input type="checkbox"/> C 8:0 (g) <input type="checkbox"/> C 10:0 (g) <input type="checkbox"/> C 12:0 (g) <input type="checkbox"/> C 14:0 (g) <input type="checkbox"/> C 15:0 (g) <input type="checkbox"/> C 16:0 (g) <input type="checkbox"/> C 17:0 (g) <input type="checkbox"/> C 18:0 (g) <input type="checkbox"/> C 20:0 (g) <input type="checkbox"/> Nasycone kwasy tłuszczowe (g) <input type="checkbox"/> C 14:1 (g) <input type="checkbox"/> C 15:1 (g) <input type="checkbox"/> C 16:1 (g)	<input type="checkbox"/> Izoleucyna (mg) <input type="checkbox"/> Leucyna (mg) <input type="checkbox"/> Lizyna (mg) <input type="checkbox"/> Metionina (mg) <input type="checkbox"/> Cystyna (mg) <input type="checkbox"/> Fenylalanina (mg) <input type="checkbox"/> Tyrozyna (mg) <input type="checkbox"/> Treonina (mg) <input type="checkbox"/> Tryptofan (mg) <input type="checkbox"/> Walina (mg) <input type="checkbox"/> Arginina (mg) <input type="checkbox"/> Histydyna (mg) <input type="checkbox"/> Alanina (mg) <input type="checkbox"/> Kwas asparaginowy (mg) <input type="checkbox"/> Kwas glutaminowy (mg)	<input type="checkbox"/> Woda (g) <input type="checkbox"/> Indeks Glikemiczny <input type="checkbox"/> Ładunek Glikemiczny <input type="checkbox"/> Białko zwierzęce (g) <input type="checkbox"/> Białko roślinne (g) <input type="checkbox"/> Odpadki (%) <input type="checkbox"/> Popioł (g) <input type="checkbox"/> Sacharoza (g) <input type="checkbox"/> Laktoza (g) <input type="checkbox"/> Skrobia (g) <input type="checkbox"/> Cholesterol (mg)

Rysunek 80

Po otwarciu ikony „Składniki” wyświetlają się **wszystkie możliwe składniki do oznaczenia** (rys.80). Można oznaczyć maksymalnie 5 składników, które mają się wyświetlać przy potrawach, a następnie należy zapisać zmiany.



Pobierz z bazy ogólnej

Szukaj potraw Szukaj produktu w potra...

Grupa posiłków	Forma przygotowania	Praktyczność	Rodzaj posiłków	Grupy produktów	Sezonowość	SKŁADNIKI			
E: 00 619	00 756	1	Nazwa	E (kcal)	B (g)	T (g)	Wo (g)	Bł (g)	Akcje
B: 00	00	5	Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia	622	13.8	26.8	86.8	10.9	↓
T: 00	00	5	Bakaliowa owsianka	625	20.2	31.9	71.9	7.3	↓
W: 00	00	5	Bataty faszerowane mięsem	628	30.3	35	49.2	6.7	↓
B: 00	00	9	Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą Liczba porcji: 2	723	30.9	32.6	75.2	12.2	↓
T: 00	00	9	Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z awokado	691	22.4	23.5	105.7	16.4	↓
W: 00	00	9	Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z kukurydzą	746	22.5	27.7	109.9	16.3	↓
<b>Czas przygotowania</b> 2			Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z pieczonej cebuli	731	22.3	27.5	106.3	16	↓
00	00	minut	Bezglutenowy makaron o'le spinachi z boczkiem	706	18.6	46.4	54.9	8.9	↓
<b>Ilość porcji</b> 3			Bezglutenowy makaron o'le spinachi z kosiem, owoc	644	33.2	28.5	65.3	10.5	↓
00	00	porcji	Bezglutenowy makaron po meksykańsku z mięsem mielonym	625	34.7	15.3	87.7	12.1	↓

Rysunek 81

Po lewej stronie panelu znajdują się pola, dzięki którym również możemy **zawęzić wyszukiwane potrawy** (rys.81).

**1** – w tych polach można wpisać **zawartość gramową lub procentową białek, tłuszczu oraz węglowodanów**. Po wpisaniu liczb w rubryki ukażą się potrawy o podanej zawartości.

**2** – to pole określa **czas przygotowania potrawy**, dzięki czemu można **segregować potrawy względem posiadanego przez pacjenta czasu na przygotowanie potraw**.

**3** – można również **wybrać potrawy** ze względu na **ilość porcji w przepisie**.

Po wpisaniu wartości w wybrane pola, należy zjechać kursorem myszy na sam dół a następnie kliknąć „**Wyszukaj**” (rys.82 – 1)

Jeżeli chcesz **zrezygnować z podanych filtrów**, należy wybrać „**Kasuj filtry**”, dzięki czemu wszystkie uzupełnione pola zostaną puste (rys. 82-2).

E: 00 619	DO 756	kcal	Nazwa	E (kcal)	B (g)	T (g)	Wo (g)	Bi (g)	Akcje
B: 00	00	%	Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia	622	13.8	26.8	86.8	10.9	
T: 00	00	%	Bakaliowa owsianka	625	20.2	31.9	71.9	7.3	
W: 00	00	%	Bataty faszerowane mięsem	628	30.3	35	49.2	6.7	
B: 00	00	g	Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą <small>Liczba porcji: 2</small>	723	30.9	32.6	75.2	12.2	
T: 00	00	g	Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z awokado	691	22.4	23.5	105.7	16.4	
W: 00	00	g	Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z kukurydzą	746	22.5	27.7	109.9	16.3	
<b>Czas przygotowania</b>			Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z pieczonej cebuli	731	22.3	27.5	106.3	16	
00	00	minut	Bezglutenowy makaron a'la spinachi z boczkiem	706	18.6	46.4	54.9	8.9	
<b>Ilość porcji</b>			Bezglutenowy makaron a'la spinachi z lososiem, owoc	644	33.2	28.5	65.3	10.5	
00	00	porcji	Bezglutenowy makaron po meksykańsku z mięsem mielonym	625	34.7	15.3	87.7	12.1	

Wierszy na stronie: 10 1-10 z 342

**KASUJ FILTRY** **WYSZUKAJ** **DODAJ**

Rysunek 82

E: 00 619	DO 756	kcal	Nazwa	E (kcal)	B (g)	T (g)	Wo (g)	Bi (g)	Akcje
B: 00	00	%	Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia	622	13.8	26.8	86.8	10.9	
T: 00	00	%	Bakaliowa owsianka	625	20.2	31.9	71.9	7.3	
W: 00	00	%	Bataty faszerowane mięsem	628	30.3	35	49.2	6.7	
B: 00	00	g	Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą <small>Liczba porcji: 2</small>	723	30.9	32.6	75.2	12.2	
<b>Czas przygotowania</b>			<b>Cebula   Czosnek   Olej kokosowy   Sól morską   Pieprz czarny mielony   Ziela prowansalskie   Makaron gryczany   Ser mozzarella   Pomidory koktajlowe   Ciecierzycza (ugotowana)   Pesto zielone z bazylii</b>	691	22.4	23.5	105.7	16.4	
00	00	minut	Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z awokado	691	22.4	23.5	105.7	16.4	
<b>Ilość porcji</b>			Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z kukurydzą	746	22.5	27.7	109.9	16.3	
00	00	porcji	Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z pieczonej cebuli	731	22.3	27.5	106.3	16	
<b>Czas przygotowania</b>			Bezglutenowy makaron a'la spinachi z boczkiem	706	18.6	46.4	54.9	8.9	
00	00	minut	Bezglutenowy makaron a'la spinachi z lososiem, owoc	644	33.2	28.5	65.3	10.5	
<b>Ilość porcji</b>			Bezglutenowy makaron po meksykańsku z mięsem mielonym	625	34.7	15.3	87.7	12.1	
00	00	porcji							

Wierszy na stronie: 10 1-10 z 342

**KASUJ FILTRY** **WYSZUKAJ** **DODAJ** Zaznaczonych potraw: 4

Rysunek 83

Po najechaniu kursorem myszy na **nazwę potrawy** ukáže się **szybki podgląd na składniki tej potrawy** (rys.83).

W systemie jest możliwość **podglądu istniejących potraw utworzonych już w poprzednich jadłospisach** oraz **potrawy powtarzające się w tym samym planie**:

Pobierz z bazy ogólnej

Szukaj potraw  Szukaj produktu w potra...

Grupa posiłków	Forma przygotowania	Praktyczność	Rodzaj posiłków	Grupy produktów	Sezonowość	AKCJE			
E	DD	100%	Nazwa	E (kcal)	B (g)	T (g)	Wo (g)	Bf (g)	Akcje
E	DD	100%	Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia	622	13.8	25.8	86.8	10.9	
B	DD	100%	Bakaliowa owsianka	625	20.2	31.9	71.9	7.3	
T	DD	100%	Banaty faszerowane mięsem	628	30.3	35	49.2	6.7	
W	DD	100%	Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z pieczywem i sosami	723	30.9	32.6	75.2	12.2	
B	DD	100%	Bezglutenowa podłomyka z hummusem z awokado	691	22.4	23.5	105.7	16.4	
T	DD	100%	Bezglutenowa podłomyka z hummusem z kurkumą	746	22.5	27.7	109.9	16.3	
W	DD	100%	Bezglutenowa podłomyka z hummusem z pieczonej cebuli	731	22.3	27.5	106.3	16	
Czas przygotowania			Bezglutenowy makaron a la spinach z boczkiem	708	18.0	46.4	54.9	8.9	
DD	DD	minut	Bezglutenowy makaron a la spinach z łosem, owoce	644	33.2	28.5	65.3	10.5	
Ilość porcji			Bezglutenowy makaron po meksykańsku z mięsem mielonym	625	34.7	15.3	87.7	12.1	
DD	DD	porcji							

KASUJ FILTRY WYŚUKAJ

Wierszy na stronie: 10 1/10 z 312

Znznaczonych potraw: 2 | Potraw w diecie: 8 DODAJ

Screen 18

- 1 – Ikona „Potrawa już istnieje w posiłku” (Screen 18) - ta ikona informuje, że ta **potrawa znajduje się już w posiłku, dla którego wyszukiwane są potrawy** i nie można pobrać jej ponownie do Tworzenia diety.

- 2 – Ikona „Plany, w których dana potrawa jest już wykorzystana” (Screen 18) - informacja, że **wybrana potrawa została już poprzednio wybrana we wcześniejszych planach danego pacjenta**. Dzięki czemu wykluczyć można powtarzające się potrawy w kolejnych jadłospisach. Po najechnaniu na tę ikonę ukazuje się również informacja w jakich planach została ta potrawa już wcześniej wykorzystana (Screen 19):

**Plany, w których dana potrawa jest już wykorzystana:**

- Dieta Radosław Piotrowicz | Śniadanie 6.7
- Dieta Radosław Piotrowicz | Śniadanie

Screen 19

- 3 – w tym miejscu ukazuje się ilość zaznaczonych w otwartym oknie potraw, a także liczba istniejących już potraw w tej diecie przypisanych do tego konkretnego posiłku.

Pobierz z bazy ogólnej

Szukaj potraw Szukaj produktu w potra...

Grupa posiłków	Forma przygotowania	Praktyczność	Rodzaj posiłków	Grupy produktów	Sezonowość	SKŁADNIKI			
E: 00 619	00 756	kcal	Nazwa	E (kcal)	B (g)	T (g)	Wo (g)	Bf (g)	Akcje
B: 00	00	%	Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia	622	13.8	26.8	86.8	10.9	
T: 00	00	%	Bakaliowa owsianka	625	20.2	31.9	71.9	7.3	
W: 00	00	%	Bataty faszerowane mięsem	628	30.3	35	49.2	6.7	
B: 00	00	g	Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą Liczba porcji: 2	723	30.9	32.6	75.2	12.2	
T: 00	00	g	Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z awokado	691	22.4	23.5	105.7	16.4	
W: 00	00	g	Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z kukurydzą	746	22.5	27.7	109.9	16.3	
Czas przygotowania			Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z pieczonej cebuli	731	22.3	27.5	106.3	16	
00	00	minut	Bezglutenowy makaron a'la spinachi z broczkiem	706	18.6	46.4	54.9	8.9	
Ilość porcji			Bezglutenowy makaron a'la spinachi z lososiem, owoc	644	33.2	28.5	65.3	10.5	
00	00	porcji	Bezglutenowy makaron po meksykańsku z mięsem mielonym	625	34.7	15.3	87.7	12.1	

Rysunek 84

Jeżeli zdecydujesz się na którąś z potraw należy użyć ikony **Zaznacz potrawę** (rys.84).

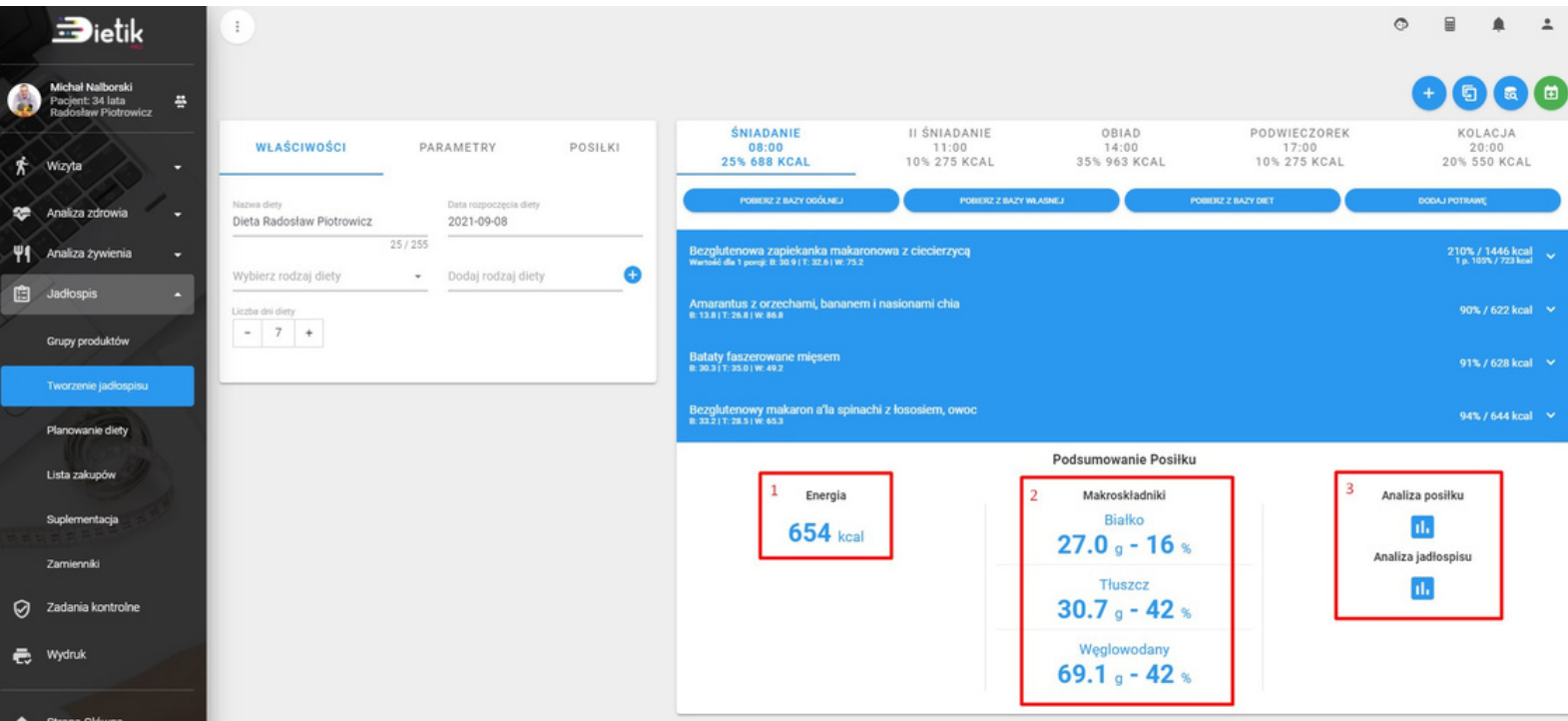
E: 00 619	00 756	kcal	Nazwa	E (kcal)	B (g)	T (g)	Wo (g)	Bf (g)	Akcje
B: 00	00	%	Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia	622	13.8	26.8	86.8	10.9	
T: 00	00	%	Bakaliowa owsianka	625	20.2	31.9	71.9	7.3	
W: 00	00	%	Bataty faszerowane mięsem	628	30.3	35	49.2	6.7	
B: 00	00	g	Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą Liczba porcji: 2	723	30.9	32.6	75.2	12.2	
T: 00	00	g	Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z awokado	691	22.4	23.5	105.7	16.4	
W: 00	00	g	Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z kukurydzą	746	22.5	27.7	109.9	16.3	
Czas przygotowania			Bezglutenowe podpiomyki z hummusem z pieczonej cebuli	731	22.3	27.5	106.3	16	
00	00	minut	Bezglutenowy makaron a'la spinachi z broczkiem	706	18.6	46.4	54.9	8.9	
Ilość porcji			Bezglutenowy makaron a'la spinachi z lososiem, owoc	644	33.2	28.5	65.3	10.5	
00	00	porcji	Bezglutenowy makaron po meksykańsku z mięsem mielonym	625	34.7	15.3	87.7	12.1	

Wierszy na stronie: 10 1-10 z 342

Zaznaczonych potraw:

Rysunek 85

Następnie, po oznaczeniu wszystkich pasujących potraw, należy wybrać **przycisk „Dodaj”** (rys.85). Wszystkie wybrane potrawy znajdą się w **spisie przypisanym do wybranego posiłku**. Z tej pozycji można już **edytować wybrane potrawy**.



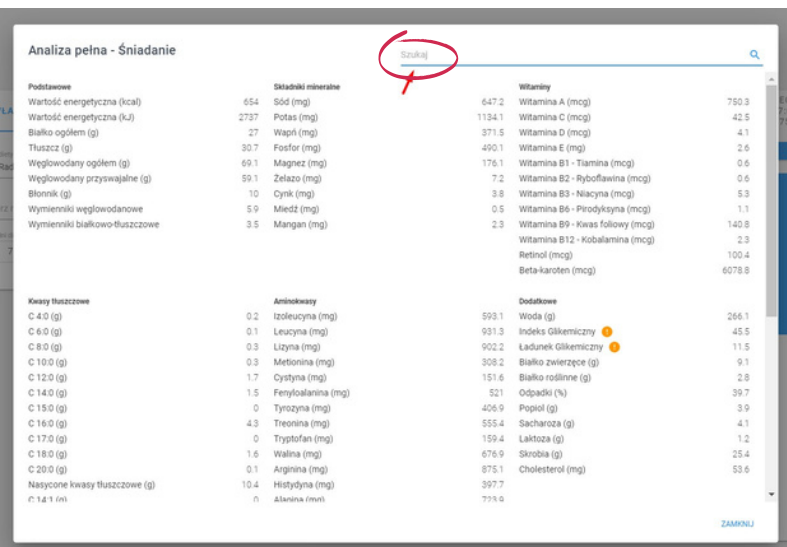
Rysunek 86

Po dodaniu posiłków, poniżej wyświetlą się **uśrednione wartości na wszystkich potraw w danym posiłku** (rys.86).

**1** – średnia **wartość energetyczna**.

**2** – uśredniona **zawartość makroskładników w tym posiłku**.



**3** – **analiza posiłku** a także **analiza całego jadłospisu**.



Rysunek 87


Po otwarciu „**Analiza posiłku**”, otworzy się **okno w wartościami średnimi dla całego wybranego posiłku** – w tym przypadku śniadania (rys.87).

W górnym prawym rogu znajduje się **pole „wyszukaj”**, które daje możliwość wpisania poszukiwanego składnika.

Analiza pełna - Jadłospis		Szukaj <input type="text"/>	
<b>Podstawowe</b>		<b>Składniki mineralne</b>	<b>Witaminy</b>
Wartość energetyczna (kcal)	2639	Sód (mg)	3741.1
Wartość energetyczna (kJ)	11044	Potas (mg)	4689.3
Białko ogółem (g)	115.2	Wapń (mg)	1256
Tłuszcz (g)	121.2	Fosfor (mg)	2039.2
Węglowodany ogółem (g)	297.2	Magnez (mg)	622.6
Węglowodany przyswajalne (g)	256.8	Żelazo (mg)	28.5
Błonnik (g)	40.5	Cynk (mg)	16.4
Wymienniki węglowodanowe	25.6	Miedź (mg)	2.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe	17	Mangan (mg)	9.5
			Witamina A (mcg)
			1787.3
			Witamina C (mcg)
			156.9
			Witamina D (mcg)
			9.5
			Witamina E (mg)
			12.3
			Witamina B1 - Tiamina (mcg)
			1.9
			Witamina B2 - Ryboflawina (mcg)
			2.4
			Witamina B3 - Niacyna (mcg)
			26.1
			Witamina B6 - Pirydoksyna (mcg)
			3.3
			Witamina B9 - Kwas foliowy (mcg)
			468.8
			Witamina B12 - Kobalamina (mcg)
			6
			Retinol (mcg)
			388.2
			Beta-karoten (mcg)
			10782.1
<b>Kwasy tłuszczowe</b>		<b>Aminokwasy</b>	<b>Dodatkowe</b>
C 4:0 (g)	0.6	Izoleucyna (mg)	3382
C 6:0 (g)	0.4	Leucyna (mg)	5142.8
C 8:0 (g)	0.8	Lizyna (mg)	4876.5
C 10:0 (g)	1	Metionina (mg)	1756.4
C 12:0 (g)	4.2	Cystyna (mg)	997.5
C 14:0 (g)	4.2	Fenylalanina (mg)	2980.2
C 15:0 (g)	0.2	Tyrozyna (mg)	2402.9
C 16:0 (g)	20	Treonina (mg)	2917.8
C 17:0 (g)	0.1	Tryptofan (mg)	903
C 18:0 (g)	7.2	Walina (mg)	4000.5
C 20:0 (g)	0.3	Arginina (mg)	4625.5
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	39.4	Histydyna (mg)	3033.6
n-14:1 (n)	0.1	Alanina (mg)	4043.7
			Woda (g)
			1149
			Indeks Glikemiczny 
			28.1
			Ładunek Glikemiczny 
			48
			Białko zwierzęce (g)
			47.6
			Białko roślinne (g)
			22.8
			Odpadki (%)
			193.3
			Popiół (g)
			21.2
			Sacharoza (g)
			25
			Laktoza (g)
			4.3
			Skrobia (g)
			146.3
			Cholesterol (mg)
			382.2

Rysunek 88

W przypadku **analizy całego jadłospisu** (rys. 88) również wyświetlają się **uśrednione wartości dla całego jadłospisu** oraz także znajduje się **pole „Wyszukaj”**.

**Ikona  „Produkty którym brakuje danego składnika”** świadczy o tym, że w którymś z produktów brakuje wszystkich danych o jego wartościach.



Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą  
Wartość dla 1 porcji: B: 30.9 | T: 32.6 | W: 75.2

Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia  
B: 13.8 | T: 26.8 | W: 86.8

210% / 1446 kcal  
1 p. 105% / 723 kcal

90% / 622 kcal

i.

📄

🔗

✎

📄

❌

Produkt	Jednostka	Ilość (g)	Akcje
Orzechy włoskie <small>194 kcal   B: 4.8   T: 18.1   W: 5.4</small> 🌞 🌱	1 GARŚĆ	30	↔️ 🗑️
Banan <small>114 kcal   B: 1.2   T: 0.4   W: 28.2</small>	1 MAŁA SZTUKA	120	↔️ 🗑️
Chia, nasiona <small>49 kcal   B: 1.7   T: 3.1   W: 4.2</small>	1 ŁYŻKA	10	↔️ 🗑️
Amarantus, ziarno <small>148 kcal   B: 5.4   T: 2.8   W: 26.1</small>	4 ŁYŻKA	40	↔️ 🗑️
Mleko ryżowe naturalne <small>118 kcal   B: 0.7   T: 2.4   W: 22.9</small>	1 SZKLANKA	250	↔️ 🗑️

Dodaj produkt

Czas przygotowania	Ilość porcji	Ilość (g)
15 min	1	450

**Sposób przygotowania**











1. Ugotuj amarantus na mleku razem z nasionami.
2. Dodaj pokrojonego banana.
3. Posyp orzechami. Można ostudzić.

115 / 800

Rysunek 89

Po rozwinięciu potrawy ukazuje się **panel**, w którym można **edytować różne dane potrawy** (rys.89). Znajdują się tutaj **spis produktów, czas przygotowania, ilość porcji oraz sposób przygotowania w krokach**.

Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia  
B: 13.8 | T: 26.8 | W: 86.8 90% / 622 kcal

Produkt	Jednostka	Ilość	Akcje
Orzechy włoskie 194 kcal   B: 4.8   T: 18.1   W: 5.4	1 GARŚĆ	30	 
Banan 114 kcal   B: 1.2   T: 0.4   W: 28.2	1 MAŁA SZTUKA	120	 
Chia, nasiona 49 kcal   B: 1.7   T: 3.1   W: 4.2	1 ŁYŻKA	10	 
Amarantus, ziarno 148 kcal   B: 5.4   T: 2.8   W: 26.1	4 ŁYŻKA	40	 
Mleko ryżowe naturalne 118 kcal   B: 0.7   T: 2.4   W: 22.9	1 SZKLANKA	250	 

Dodaj produkt

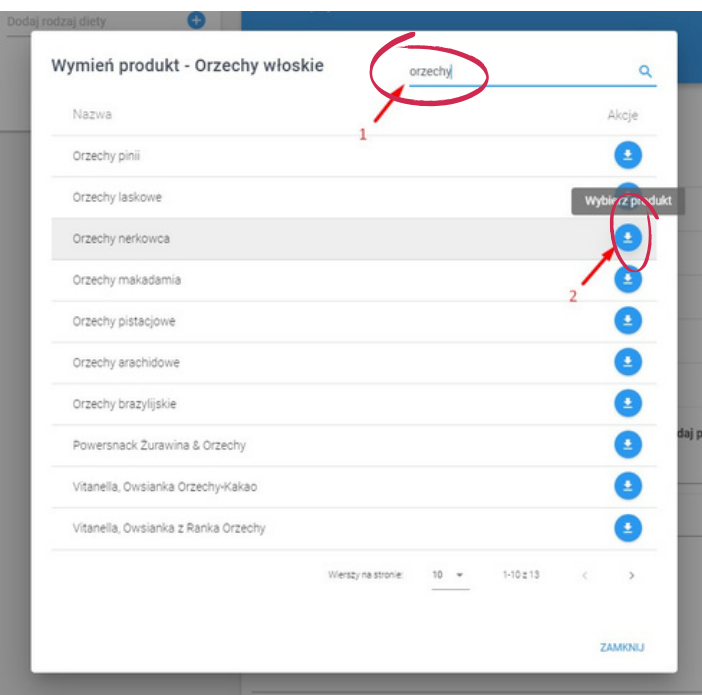
Czas przygotowania: 15 min | Ilość porcji: 1 | Ilość (g): 450

**Sposób przygotowania**

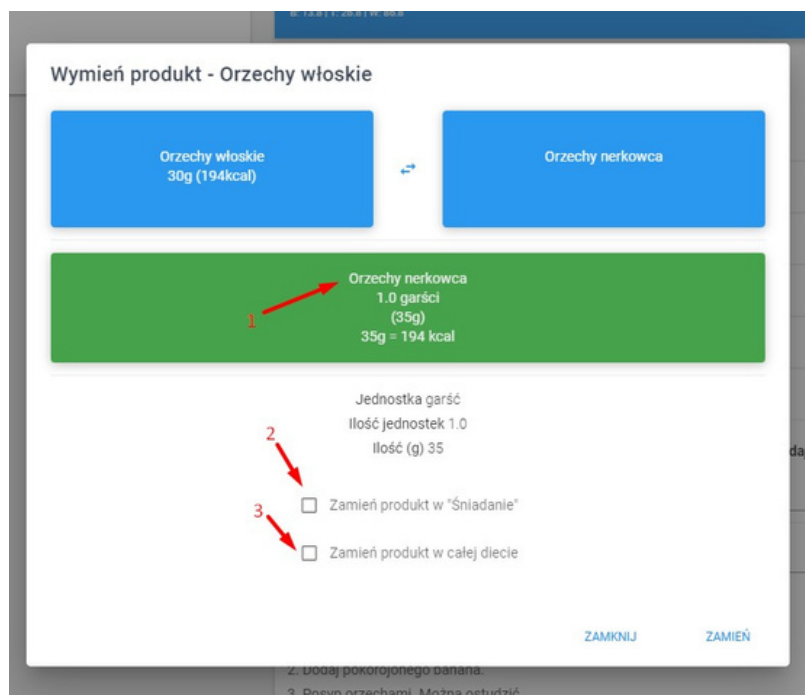
1. Ugotuj amarantus na mleku razem z nasionami.
2. Dodaj pokrojonego banana.
3. Posyp orzechami. Można ostudzić.

Rysunek 90

Po prawej stronie (rys.90) do danego produktu przypisane są dwie ikony „Wymień produkt” (1) oraz „Usuń produkt” (2). Funkcja wymień produkt umożliwia **wymianę istniejącego w potrawie produktu na inny produkt z bazy.**



Rysunek 91



Rysunek 92

Po kliknięciu „**Wymień produkt**” otworzy się **okno** (rys.91), w którym należy wpisać docelowy produkt (1), a następnie kliknąć „**Wybierz produkt**” (2).

Następnie ukaże się kolejne **okno** (rys.92) gdzie należy **wybrać jednostkę produktu**, na który się wymienia poprzedni (1) – niektóre produkty mogą mieć więcej jednostek, dlatego też należy wybrać odpowiednią według preferencji.

Istnieje również **możliwość zmiany danego składnika we wszystkich śniadaniach (2) oraz w całej diecie (3)**.

Następnie należy przycisnąć przycisk „Zamień”.

The screenshot displays a dietary management interface. At the top, there are five meal plan options: ŚNIADANIE 08:00 (25% 688 KCAL), II ŚNIADANIE 11:00 (10% 275 KCAL), OBIAD 14:00 (35% 963 KCAL), PODWIECZOREK 17:00 (10% 275 KCAL), and KOLACJA 20:00 (20% 550 KCAL). Below these are buttons for 'POBIERZ Z BAZY ODÓLNEJ', 'POBIERZ Z BAZY WŁASNEJ', 'POBIERZ Z BAZY DIET', and 'DODAJ POTRAWĘ'. The main content area shows two recipes: 'Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą' (210% / 1446 kcal) and 'Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia' (90% / 622 kcal). A red box highlights a set of action icons: a document icon, a lock icon, an edit icon, a plus icon, and a trash icon. Below the recipes is a table of ingredients:

Produkt	Jednostka	Ilość (g)	Akcje
Orzechy nerkowca 194 kcal   B: 6.4   T: 15.3   W: 10.6	1 GARŚĆ	35	[edit] [trash]
Banan 114 kcal   B: 1.2   T: 0.4   W: 28.2	1 MAŁA SZTUKA	120	[edit] [trash]
Chia, nasiona 49 kcal   B: 1.7   T: 3.1   W: 4.2	1 ŁYŻKA	10	[edit] [trash]
Amarantus, ziarno 148 kcal   B: 5.4   T: 2.8   W: 26.1	4 ŁYŻKA	40	[edit] [trash]
Mleko ryżowe naturalne 118 kcal   B: 0.7   T: 2.4   W: 22.9	1 SZKLANKA	250	[edit] [trash]

At the bottom, there is a 'Dodaj produkt' button and a summary section with 'Czas przygotowania: 15 min', 'Ilość porcji: 1', and 'Ilość (g): 455'.


Rysunek 93


Nad potrawą w prawym górnym rogu istnieje kilka  **dodatkowych funkcji**  (rys.93).

- Ikona  „Skopiuj potrawę do innego posiłku” umożliwia  **powielenie tej potrawy również w innym posiłku diety.**

- Ikona  „Przenieś potrawę do innego posiłku” umożliwia  **przeniesienie wybranego posiłku**  z tego, w którym istnieje do tego, w którym ma się pojawić.

- Ikona  „Edytuj dane potrawy” daje możliwość  **edycji tagów**  danej potrawy (rys. 94).

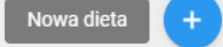
- Ikona  „Dodaj potrawę do bazy własnej” umożliwia  **dodanie wybranej potrawy do bazy prywatnej.**

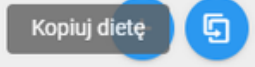
- Ikona  „Usuń potrawę” pozwala  **usunąć potrawę ze spisu.**

The screenshot shows the 'ietik' application interface. The top header displays patient information: Michał Nałborcki, 34 lata, Radosław Piotrowicz. The main content area is divided into three tabs: 'WŁAŚCIWOŚCI', 'PARAMETRY', and 'POSILKI'. The 'POSILKI' tab is active, showing a list of meals with their names and nutritional values. Below the list is a 'Podsumowanie Posiłku' section showing energy and macronutrient totals. The right sidebar contains four icons: a plus sign, a copy icon, a search icon, and a calendar icon, all highlighted with a red box.

Rysunek 94

W prawym górnym rogu nad posiłkami diety widnieją **ikony** umożliwiające dodatkowe działania wobec całego jadłospisu (Rys.94).

- Ikona  po jej naciśnięciu powoduje **usunięcie dotychczasowych danych i utworzenie pustej diety**. Usunięte dane trafiają do bazy diet.

- Ikona  daje możliwość **zduplikowania aktualnego jadłospisu**.

- Ikona  umożliwia **przeszukanie bazy diet**, czyli poprzednich diet tego pacjenta lub innych pacjentów.

- Ikona  jest etapem końcowym tworzenia jadłospisu.

WŁA  
a diety  
a Rad  
erz  
dni d  
7

ECZOREK  
7:00  
75 KCAL

**Utwórz Plan Diety**

Nazwa planu diety  
Dieta Radosław Piotrowicz

**Tydzień 1**

Zaznacz wszystkie dni tygodnia

Poniedziałek 06.09.2021

Wtorek 07.09.2021

Środa 08.09.2021

Czwartek 09.09.2021

Piątek 10.09.2021

Sobota 11.09.2021

Niedziela 12.09.2021

Zaznacz wszystkie dni    ZAMKNIJ    UTWÓRZ PLAN DIETY

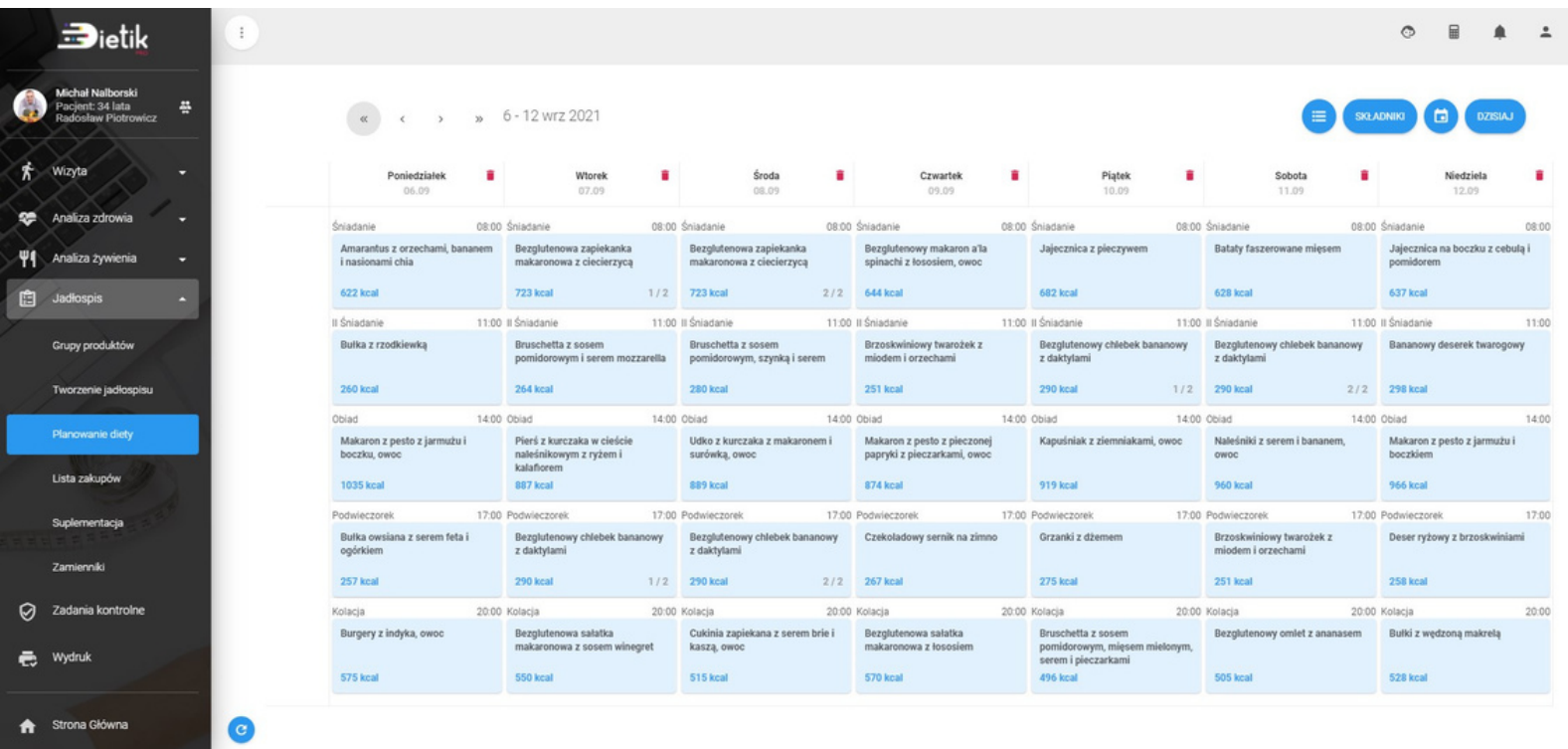
Humidus z pieczonymi batatami  
B: 20.1 | T: 25.6 | W: 96.0  
Rysunek 94

Rysunek 95

Po kliknięciu otworzy się **okno** (rys.95), w którym należy zaznaczyć **dni, na które ma zostać ułożony plan diety**, bądź oznaczyć „**Zaznacz wszystkie dni tygodnia**”, dzięki czemu zaznaczą się wszystkie wymienione dni. Plany mogą być tworzone na dłuższe okresy. Określa to **ilość wybranych dni**, co było opisane w podpunkcie 3 rys.65.

Bo wybraniu tej ikony automatycznie **utworzy się plan diety** (grafik) według wytycznych wprowadzonych w „Tworzenie jadłospisu”. Po jej kliknięciu automatycznie przekieruje do zakładki **Jadłospis** → **Planowanie diety**.





Rysunek 96

Po przejściu do zakładki **Jadłospis** → **Planowanie diety** otwiera się **utworzony automatycznie plan diety** wraz z ustalonymi w poprzedniej zakładce **posiłkami** oraz **godzinami posiłków** (rys.96).



Rysunek 97

Znajduje się tutaj również **podsumowanie każdego dnia** z kolorowymi oznaczeniami, które informują, czy dane makroskładniki w poszczególnych dniach zostały prawidłowo skomponowane (rys.97).

	Poniedziałek 06.09	Wtorek 07.09	Środa 08.09	Czwartek 09.09	Piątek 10.09	Sobota 11.09	Niedziela 12.09
Śniadanie 08:00	Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia 622 kcal	Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą 723 kcal	Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą 723 kcal	Bezglutenowy makaron a'la spinachi z lososiem, owoc 644 kcal	Jajecznicza z pieczywem 682 kcal	Bataty faszerowane mięsem 628 kcal	Jajecznicza na boczku z cebulą i pomidorem 637 kcal
II Śniadanie 11:00	Bulka z rzodkiewką 260 kcal	Bruschetta z sosem pomidorowym i serem mozzarella 264 kcal	Bruschetta z sosem pomidorowym, szynką i serem 280 kcal	Brzoskwiński twaróg z miodem i orzechami 251 kcal	Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami 290 kcal	Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami 290 kcal	Bananowy deserek twarogowy 298 kcal
Obiad 14:00	Makaron z pesto z jarmużu i boczku, owoc 1035 kcal	Pierś z kurczaka w cieście naleśnikowym z ryżem i kalamarem 887 kcal	Udko z kurczaka z makaronem i surówką, owoc 889 kcal	Makaron z pesto z pieczonej papyrki z pieczarkami, owoc 874 kcal	Kapusiński z ziemniakami, owoc 919 kcal	Naleśniki z serem i bananem, owoc 960 kcal	Makaron z pesto z jarmużu i boczkiem 966 kcal
Podwieczorek 17:00	Bulka owsiana z serem feta i ogórkiem 257 kcal	Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami 290 kcal	Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami 290 kcal	Czekoladowy sernik na zimno 267 kcal	Grzanki z dżemem 275 kcal	Brzoskwiński twaróg z miodem i orzechami 251 kcal	Deser ryżowy z brzoskwiniami 258 kcal
Kolacja 20:00	Burgery z indyka, owoc 575 kcal	Bezglutenowa sałatka makaronowa z sosem winogret 550 kcal	Cukinia zapiekana z serem brie i kaszą, owoc 515 kcal	Bezglutenowa sałatka makaronowa z lososiem 570 kcal	Bruschetta z sosem pomidorowym, mięsem mielonym, serem i pieczarkami 496 kcal	Bezglutenowy omlet z ananasem 505 kcal	Bułki z wędzoną makrełą 528 kcal

Rysunek 98

W widoku tygodniowym są do dyspozycji następujące funkcje (rys.98):

**1** – „Tydzień wstecz”

**2** – „Dzień wstecz”

**3** – „Usuń cały dzień” – powoduje usunięcie całego dnia z planu diety.


« < > » 6 - 12 wrz 2021

☰ SKŁADNIKI 📅 DZISIAJ

Poniedziałek 06.09	Wtorek 07.09	Środa 08.09	Czwartek 09.09	Piątek 10.09	Sobota 11.09	Niedziela 12.09
Śniadanie 08:00 Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia 622 kcal	Śniadanie 08:00 Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą 723 kcal 1 / 2	Śniadanie 08:00 Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą 723 kcal 2 / 2	Śniadanie 08:00 Bezglutenowy makaron a'la spinaczu z lososiem, owoc 644 kcal	Śniadanie 08:00 Jajecznica z pieczywem 682 kcal	Śniadanie 08:00 Batały faszerowane mięsem 628 kcal	Śniadanie 08:00 Jajecznica na boczku z cebulą i pomidorem 637 kcal
II Śniadanie 11:00 Bułka z rzodkiewką 260 kcal	II Śniadanie 11:00 Bruschetta z sosem pomidorowym i serem mozzarella 264 kcal	II Śniadanie 11:00 Bruschetta z sosem pomidorowym, szynką i serem 280 kcal	II Śniadanie 11:00 Brzoskwińowy twaróg z miodem i orzechami 251 kcal	II Śniadanie 11:00 Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami 290 kcal 1 / 2	II Śniadanie 11:00 Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami 290 kcal 2 / 2	II Śniadanie 11:00 Bananowy deserek twarogowy 298 kcal
Obiad 14:00 Makaron z pesto z jarmużu i boczku, owoc 1035 kcal	Obiad 14:00 Pierś z kurczaka w cieście naleśnikowym z ryżem i kalaflorem 887 kcal	Obiad 14:00 Udko z kurczaka z makaronem i surówką, owoc 889 kcal	Obiad 14:00 Makaron z pesto z pieczonej papryki z pieczarkami, owoc 874 kcal	Obiad 14:00 Kapuśniak z ziemniakami, owoc 919 kcal	Obiad 14:00 Naleśniki z serem i bananem, owoc 960 kcal	Obiad 14:00 Makaron z pesto z jarmużu i boczkiem 966 kcal
Podwieczorek 17:00 Bułka owsiana z serem feta i ogórkiem 257 kcal	Podwieczorek 17:00 Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami 290 kcal 1 / 2	Podwieczorek 17:00 Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami 290 kcal 2 / 2	Podwieczorek 17:00 Czekoladowy sernik na zimno 267 kcal	Podwieczorek 17:00 Grzanki z dżemem 275 kcal	Podwieczorek 17:00 Brzoskwińowy twaróg z miodem i orzechami 251 kcal	Podwieczorek 17:00 Deser ryżowy z brzoskwińami 258 kcal
Kolacja 20:00 Burgery z indyka, owoc 575 kcal	Kolacja 20:00 Bezglutenowa sałatka makaronowa z sosem winegret 550 kcal	Kolacja 20:00 Cukinia zapiekana z serem brie i kaszą, owoc 515 kcal	Kolacja 20:00 Bezglutenowa sałatka makaronowa z lososiem 570 kcal	Kolacja 20:00 Bruschetta z sosem pomidorowym, mięsem mielonym, serem i pieczarkami 496 kcal	Kolacja 20:00 Bezglutenowy omlet z ananasm 505 kcal	Kolacja 20:00 Bułki z wędzoną makrelą 528 kcal









Rysunek 99

W prawym górnym rogu ponownie można znaleźć **funkcje dodatkowe**:

**Ikona**  „Zarządzaj planami diet” – umożliwia wgląd do wszystkich planów diet pacjenta oraz ich edycję (rys.100).

Zarządzaj Planami Diet  Pokaż szablony

2  Szukaj

Szablon	Nazwa Planu Diety	Data rozpoczęcia	Data końca	Posiłki	Ilość dni	Akcje
×	Dieta Radosław Piotrowicz	14-06-2021	20-06-2021	5	7	   
×	Dieta Radosław Piotrowicz	06-09-2021	12-09-2021	5	7	   

Werszy na stronie: 10 1-2 z 2

ZAMKNIJ

Rysunek 100

W tym panelu można **włączyć i wykorzystać** u tego pacjenta **szablony diet** (1), **wyszukać plan diety** po jego nazwie (2) oraz **wykorzystać funkcje po prawej stronie** (3) (rysunek 101) >>>

Zarządzaj Planami Diet  Pokaż szablony

Szukaj

Szablon	Nazwa Planu Diety	Data rozpoczęcia	Data końca	Posiłki	Ilość dni	Akcje
×	Dieta Radosław Piotrowicz	14-06-2021	20-06-2021	5	7	→, 📄, 📊, 🗑️
×	Dieta Radosław Piotrowicz	06-09-2021	12-09-2021	5	7	→, 📄, 📊, 🗑️

Wierszy na stronie: 10 1-2 z 2 < >

ZAMKNIJ


Rysunek 101


**1** – „Przejdź na początek daty rozpoczęcia” – ta funkcja przenosi do **pierwszego dnia wybranego planu.**

**2** – „Skopiuj” – umożliwia **skopiowanie** tego **planu diety do innego pacjenta.**

**3** – „Analiza planu diety” – można zobaczyć **uśrednione wartości wskazanego planu diety.**

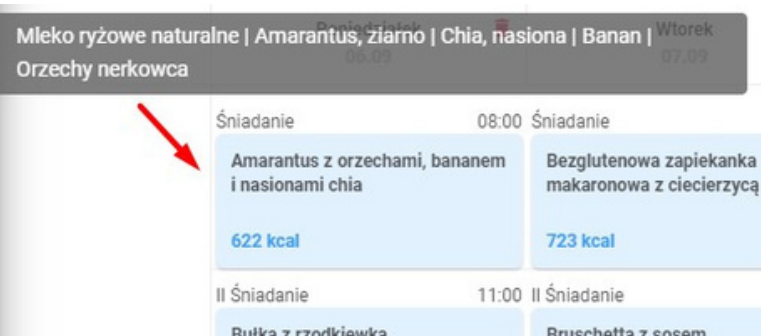
**4** – „Usuń plan diety” – umożliwia **usunięcie z kalendarza utworzonego planu.**

Ikona  „Składniki” umożliwia **wybór pięciu dodatkowych składników**, które będą się pokazywały w podsumowaniu każdego dnia.

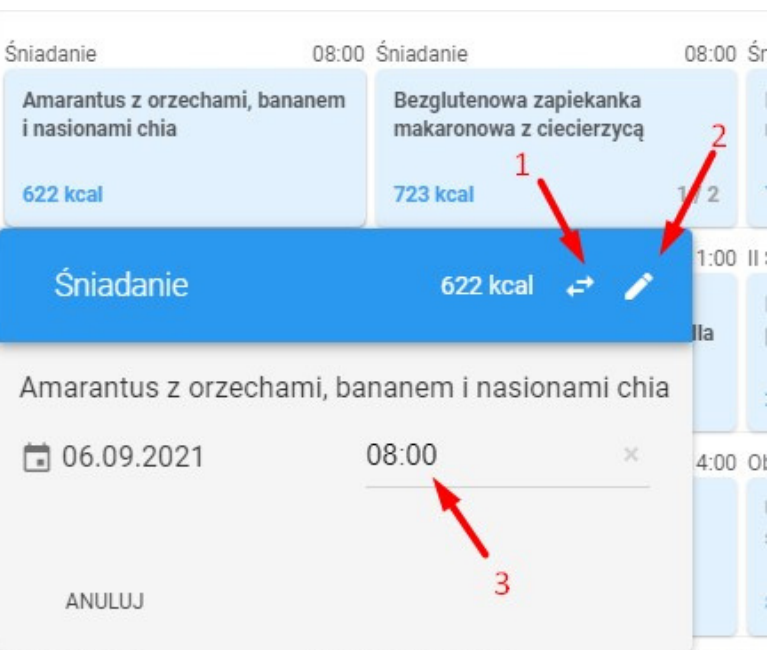
Ikona  pokazuje **kalendarz.**

Przycisk  „dzisiaj” zawsze **przenosi do dzisiejszego dnia.**

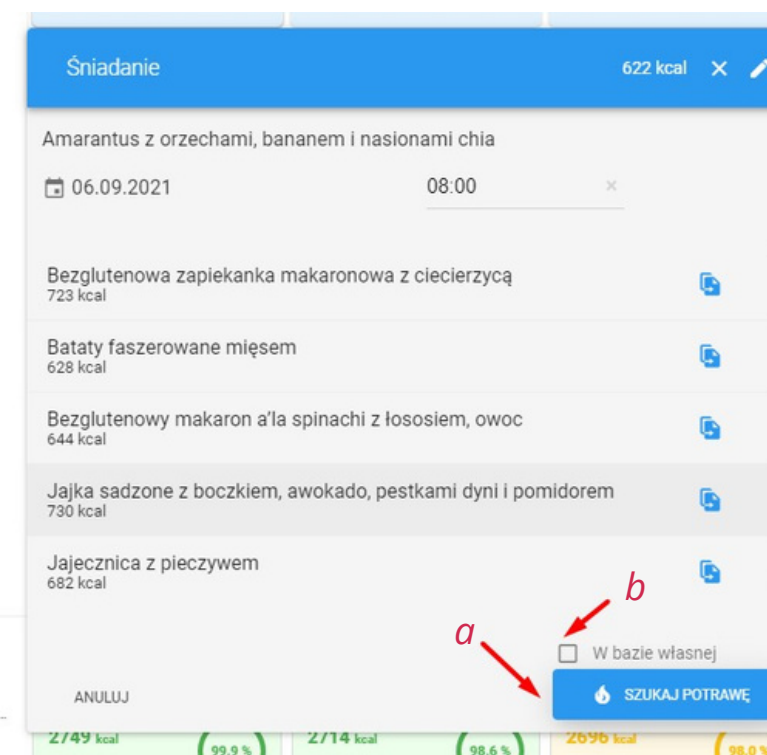




Rysunek 102



Rysunek 103



Rysunek 104

Po najechaniu kursorem myszy na wybrany **posiłek** w szarym pasku ukażą się jego **składniki** (rys.102).

Po kliknięciu na **daną potrawę** jest dostępnych parę działań (rys.103):

**1 – „Wymień potrawę”** – umożliwia **wymianę** tej **potrawy** na inną z tych przypisanych do tego konkretnego posiłku, np. na śniadanie z innego dnia.

- Można także wymienić tę potrawę na inną z bazy ogólnej (a) bądź bazy własnej (b) (rys.104).

**2 – „Edytuj potrawę”** – umożliwia **edycję potrawy**, jej przepisu, nazwy, składników oraz czasu przygotowania.

- Po wybraniu akcji „Edytuj potrawę”, po prawej stronie widoku otwiera się panel umożliwiający zmianę wcześniej wymienionych parametrów potrawy (rys.105).

**3 –** W tym miejscu można **zmienić godzinę** danego posiłku.

« < > » 6 - 12 wrz 2021

☰ SKŁADNIKI

Bruschetta z sosem pomidorowym i serem  
264 kcal | B: 11.9 | T: 8.4 | W: 41.0 | x

Poniedziałek 06.09	Wtorek 07.09	Środa 08.09	Czwartek 09.09	Piątek 10.09	Sobota 11.09
Śniadanie 08:00 Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia 622 kcal	Śniadanie 08:00 Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą 723 kcal 1 / 2	Śniadanie 08:00 Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą 723 kcal 2 / 2	Śniadanie 08:00 Bezglutenowy makaron a'la spinaczu z łososiem, owoc 644 kcal	Śniadanie 08:00 Jajecznica z pieczywem 682 kcal	Śniadanie 08:00 Bataty faszerowane mięsem 628 kcal
II Śniadanie 11:00 Bulka z rzodkiewką 260 kcal	II Śniadanie 11:00 Bruschetta z sosem pomidorowym i serem mozzarella 264 kcal	II Śniadanie 11:00 Bruschetta z sosem pomidorowym, szynką i serem 280 kcal	II Śniadanie 11:00 Brzoskwinowy twaróg z miodem i orzechami 251 kcal	II Śniadanie 11:00 Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami 290 kcal 1 / 2	II Śniadanie 11:00 Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami 290 kcal 2 / 2
Obiad 14:00 Makaron z pesto z jarmuzu i boczku, owoc 1035 kcal	Obiad 14:00 Pierś z kurczaka w cieście naleśnikowym z ryżem i kakaoforem 887 kcal	Obiad 14:00 Udko z kurczaka z makaronem i surówką, owoc 889 kcal	Obiad 14:00 Makaron z pesto z pieczonej papryki z pieczarkami, owoc 874 kcal	Obiad 14:00 Kapuśniak z ziemniakami, owoc 919 kcal	Obiad 14:00 Naleśniki z serem i bananem, owoc 960 kcal
Podwieczorek 17:00 Bulka owsiana z serem feta i ogórkiem 257 kcal	Podwieczorek 17:00 Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami 290 kcal 1 / 2	Podwieczorek 17:00 Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami 290 kcal 2 / 2	Podwieczorek 17:00 Czekoladowy sernik na zimno 267 kcal	Podwieczorek 17:00 Grzanki z dżemem 275 kcal	Podwieczorek 17:00 Brzoskwinowy twaróg z miodem i orzechami 251 kcal
Kolacja 20:00 Burgery z indyka, owoc 575 kcal	Kolacja 20:00 Bezglutenowa salátka makaronowa z sosem winegret 550 kcal	Kolacja 20:00 Cukinia zapiekana z serem brie i kaszą, owoc 515 kcal	Kolacja 20:00 Bezglutenowa salátka makaronowa z łososiem 570 kcal	Kolacja 20:00 Bruschetta z sosem pomidorowym, mięsem mielonym, serem L... 496 kcal	Kolacja 20:00 Bezglutenowy omelet z ananasem 505 kcal

**Bruschetta z sosem pomidorowym i serem**

Produkt	Ilość	Jednostka
Chleb żytni razowy 149 kcal   B: 4.1   T: 1.2   W: 35.8	2 x 70 g	KROMKA
Passata pomidorowa 11 kcal   B: 0.5   T: 0.1   W: 2.7	2 x 30 g	LYZKA
Ser mozzarella 95 kcal   B: 6.7   T: 6.7   W: 0.7	2 x 30 g	PLASTER
Zioła prowansalskie 13 kcal   B: 0.6   T: 0.4   W: 1.8	1 x 5 g	LYZECZKA

**Dodaj produkt**

Czas przygotowania: 15 min | Ilość (g): 135

**Sposób przygotowania**

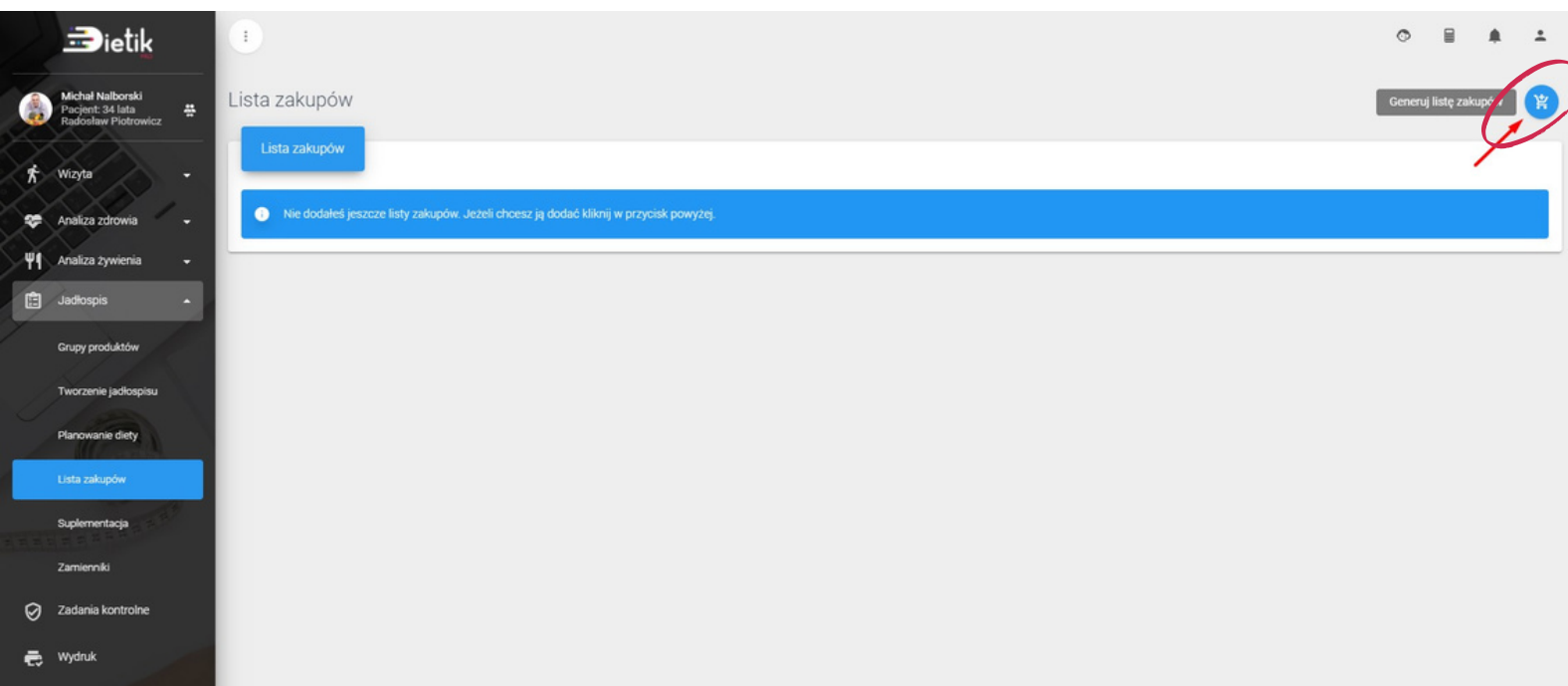
1. Posmaruj pieczywo sosem.
2. Połóż plaster sera na pieczywo. Posyp ziołami.
3. Piecz przez 10 min w 220 st.

111 / 800

Rysunek 105



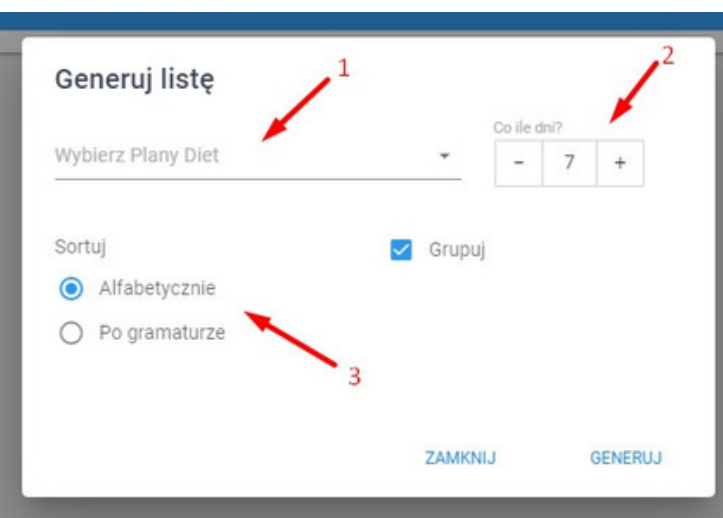




Rysunek 106

Po wejściu w zakładkę **Jadłospisy** → **Lista zakupów** i kliknięciu

w prawym górnym rogu ikony **Generuj listę zakupów** (rys.106), otworzy się **okno**, w którym można **wygenerować listę zakupów dla danego planu diety**.



Rysunek 107

Do dyspozycji są **kwestie organizacyjne** tzn. częstość robienia zakupów przez pacjenta, sortowanie produktów (po gramaturze lub alfabetycznie) i kwestię pogrupowania produktów w dane grupy żywnościowe (rys.107).

**1** – w tym miejscu należy wybrać **plan diety**, dla którego ma zostać utworzona lista zakupów. Można wybrać kilka planów, aby połączyć listy zakupów.

**2** - w tym miejscu należy wybrać **co ile dni ma być wygenerowana lista zakupów** (generując listę zakupów co 1 dzień, diety 7-dniowej otrzymasz w systemie 7 list itd.)

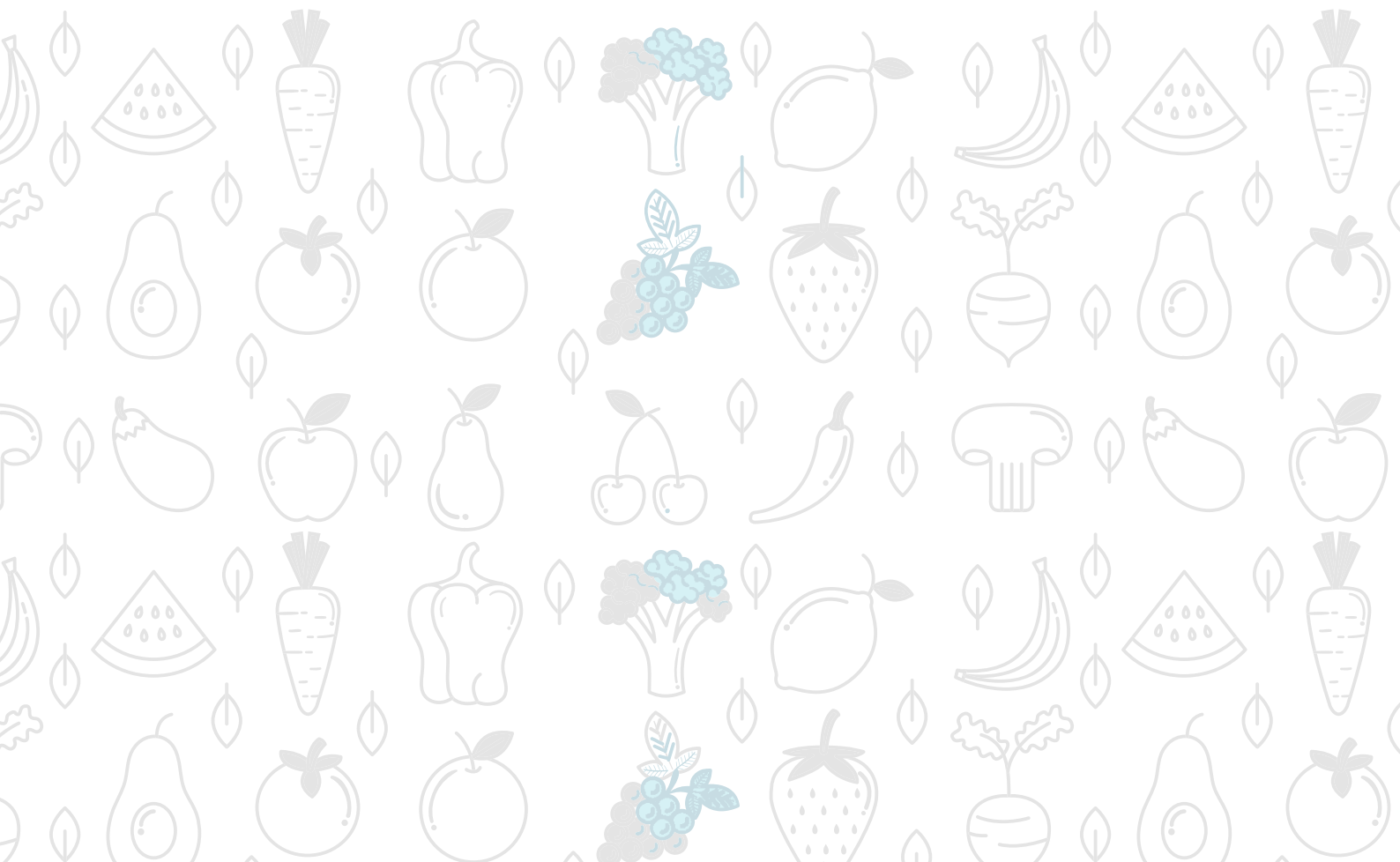
**3** – należy wybrać **sortowanie**, według którego utworzy się lista zakupów.

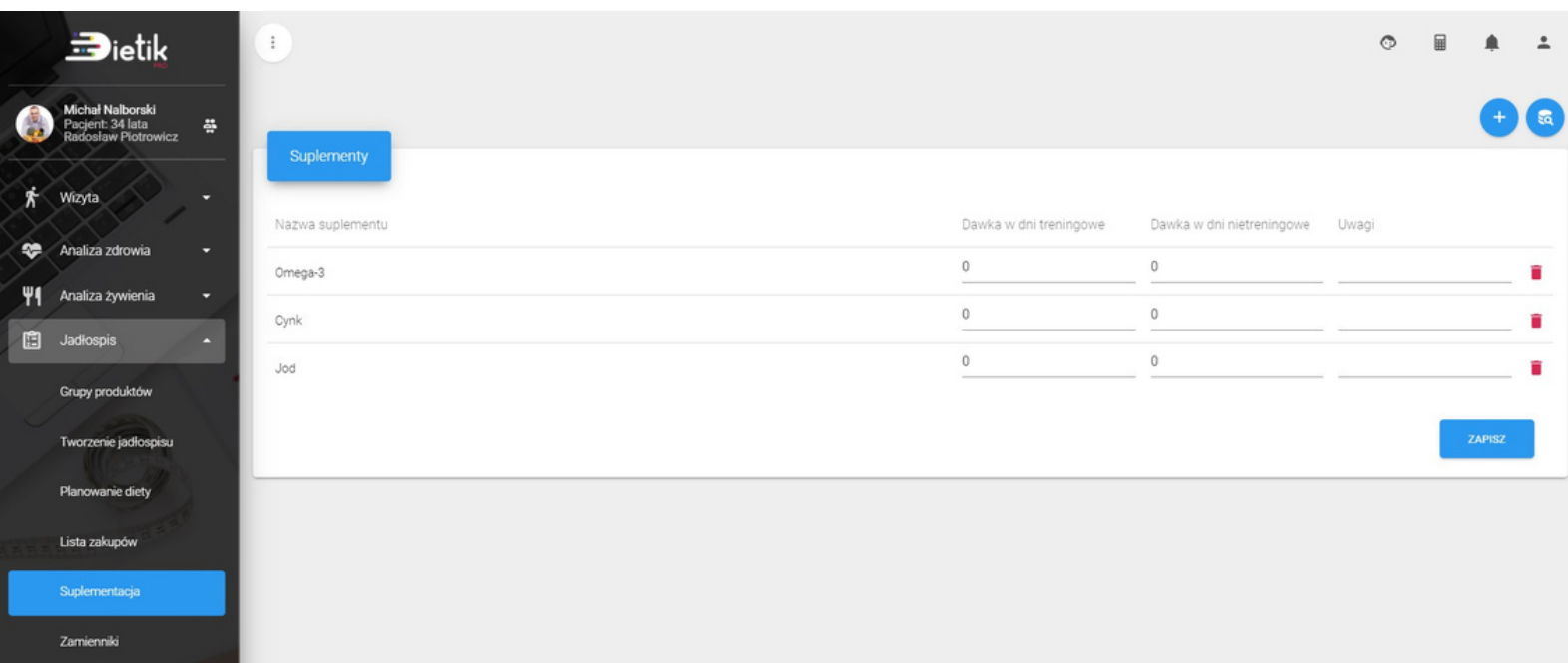
Lista zakupów 06.09.2021 - 12.09.2021 | Dieta Radosław Piotrowicz

Cukier i wyroby cukiernicze	Inne produkty	Jaja	Mięso
<ul style="list-style-type: none"> <li>Czekolada gorzka 1 kostka 5g</li> <li>Kakao 16%, proszek 2 łyżeczki 15g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Majonez domowy z olejem rzepakowym 0,5 łyżki 12g</li> <li>Musztarda 3 łyżki 35g</li> <li>Pesto zielone z bazylii 3 łyżki 60g</li> <li>Sos keczup 1 łyżka 15g</li> <li>Żelatyna 1 łyżka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jaja kurze całe 10,5 sztuk 578g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kiełbasa podwawelska 5 plasterków 50g</li> <li>Mielony filet z piersi indyka, bez skóry 1,3 porcje 195g</li> <li>Mięso mielone wołowe 0,5 porcji 50g</li> <li>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 2 porcje 200g</li> <li>Mięso z ud kurczaka, bez skóry 2 porcje 200g</li> <li>Noga (udo) kurczaka 1 sztuka 140g</li> <li>Szynka z indyka 5 plasterków 50g</li> <li>Wieprzowina, boczek bez kości 5,5 plasterków 165g</li> <li>Wieprzowina, łopatką 1 porcja 100g</li> </ul>
Mleko i produkty mleczne	Nasiona i ziarna	Orzechy	Owoce
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 8,5 łyżki 275g</li> <li>Mleko ryżowe naturalne 3 szklanki 280g</li> <li>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 1 szklanka 250g</li> <li>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 1 łyżka 15g</li> <li>Ser mozzarella 9 kul 245g</li> <li>Ser twarogowy chudy 1 opakowanie 200g</li> <li>Ser twarogowy półtłusty 3 łyżki 50g</li> <li>Ser typu "Feta" 2 plasterki 20g</li> <li>Ser, brie pełnotłusty 2 plasterki 30g</li> <li>Ser, parmezan 2 plasterki 30g</li> <li>Serek wiejski naturalny 7 opakowań 400g</li> <li>Śmietana, 18% tłuszczu 2 łyżki 20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chia, nasiona 1 łyżka 10g</li> <li>Dymia, pestki 2 garstki 30g</li> <li>Słonecznik, nasiona 1 łyżka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orzechy nerkowca 1 garść 25g</li> <li>Orzechy włoskie 5 sztuk 40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ananas 2 plasterki 160g</li> <li>Banan 5 małych sztuk 800g</li> <li>Brzoskwinia 2,5 sztuki 215g</li> <li>Daktylę, suszone 8 sztuk 40g</li> <li>Gruszka 4 sztuki 200g</li> <li>Jabłko 2 małe sztuki 300g</li> <li>Kiwi 3 sztuki 225g</li> <li>Żurawina, suszona 1 łyżka 12g</li> </ul>

Rysunek 108

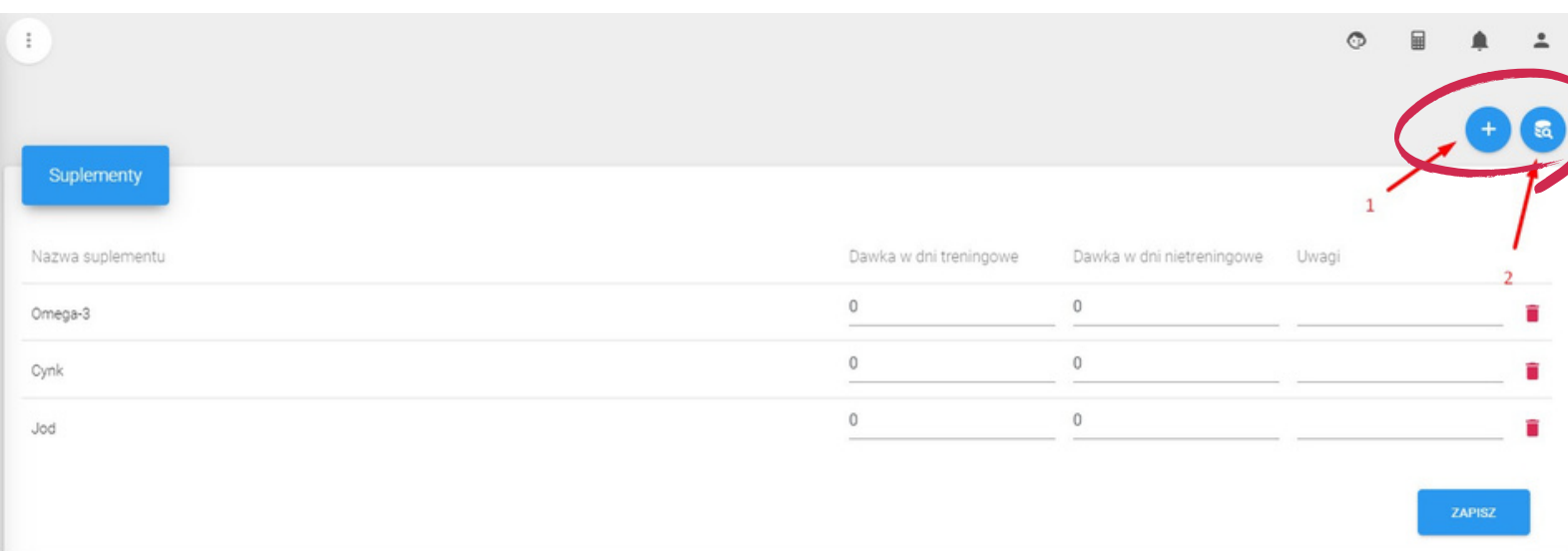
Lista zakupów jest **pogrupowana pod względem grup produktów** (rys.108).





Rysunek 109

Zakładka **Jadłospis** → **Suplementacja** pozwala na dobór dla pacjenta **indywidualnej suplementacji** i zawarcia jej w jadłospisie (rys.109).



Rysunek 110

Po wejściu w **panel suplementacji** w prawym górnym rogu widnieją dwie ikony (rys.110):

Rysunek 111

Suplementy zdefiniowane w systemie **nie mają wartości dawkowania**, gdyż jest to sprawa indywidualna dla każdego pacjenta. Można **wybrać dawkę** w dni treningowe (1) i bez treningu (2) oraz **dopisać uwagi** do stosowania danego suplementu (3), np. czy pacjent ma popić suplement dużą ilością wody, czy pobierać suplement z jedzeniem (rys. 113).

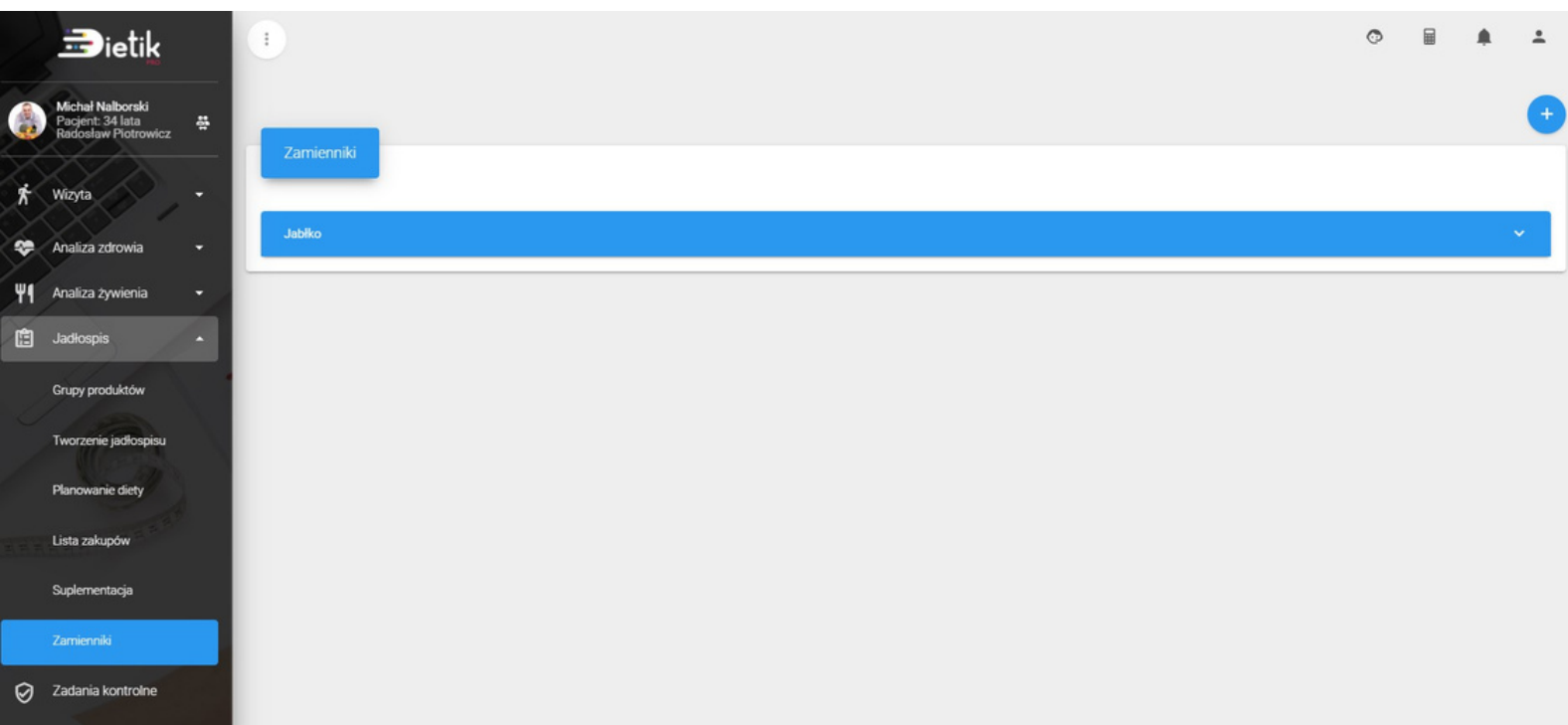
**1 – „Dodaj suplement”** – można dodać własny suplement oraz jego dawkowanie (rys.111)

**2 – „Wybierz suplement”** – oznacza wybór suplementu z istniejących w bazie ogólnej programu (rys.112).

Rysunek 112

Nazwa suplementu	Dawka w dni treningowe	Dawka w dni nietreningowe	Uwagi
Omega-3	0	0	
Cynk	0	0	
Jod	0	0	

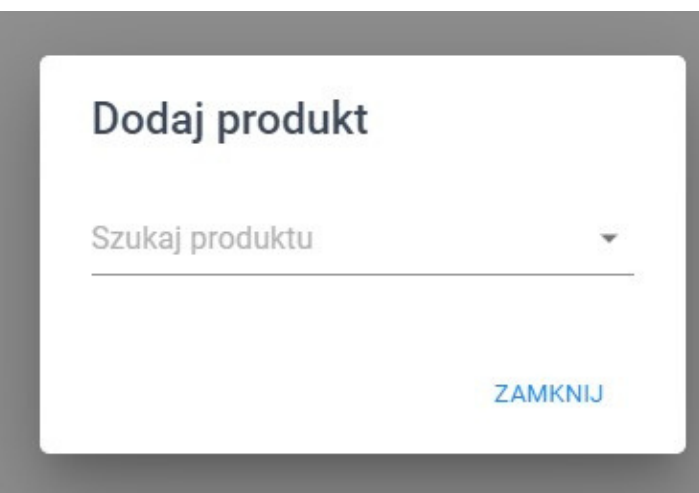
Rysunek 113



Rysunek 114

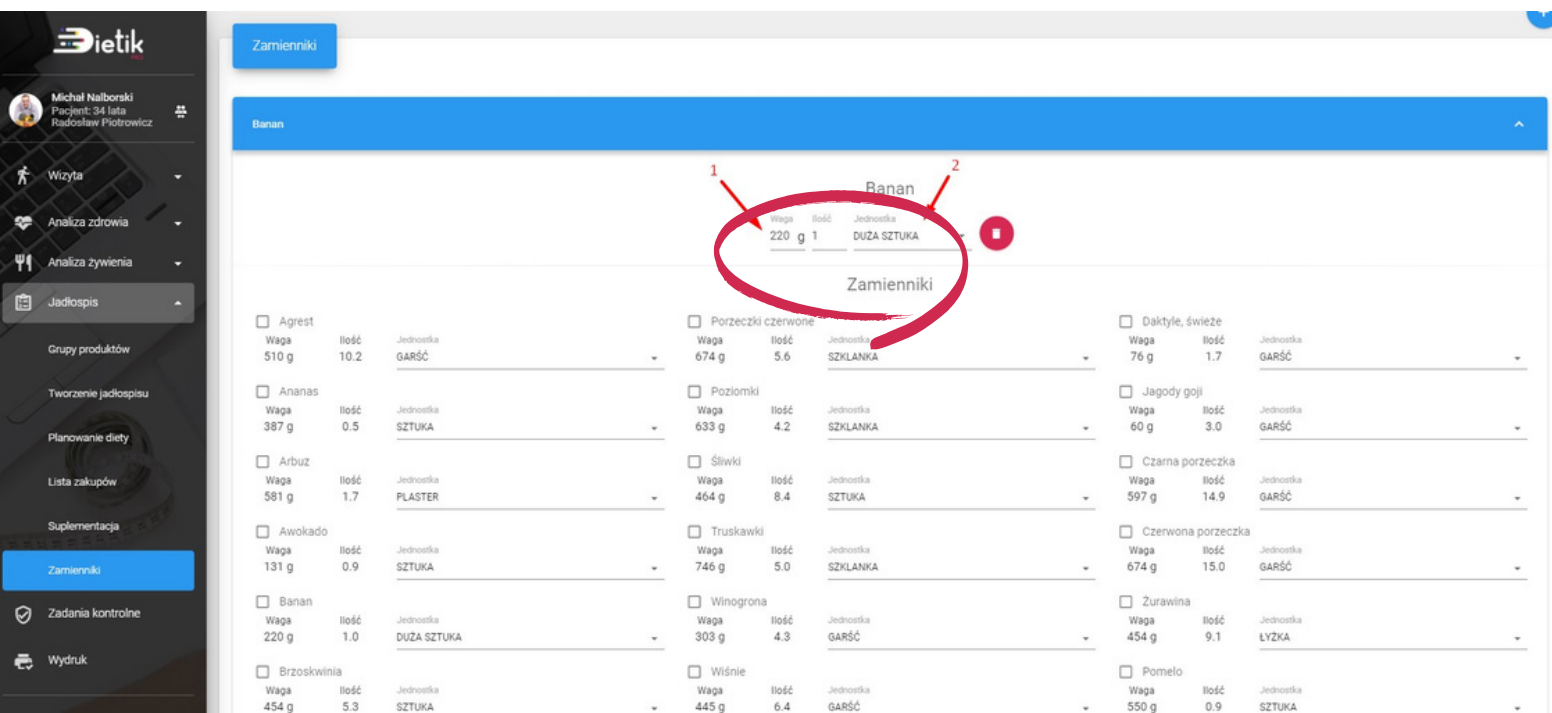
Aby **dodać zamienniki produktów** należy przejść do zakładki **Jadłospis** → **Zamienniki** (rys. 114)

W celu **dodania zamiennika dla danego produktu** należy użyć ikony „**Dodaj produkt**” w prawym górnym rogu.



Rysunek 115

Po kliknięciu wspomnianej ikony należy **wyszukać produkt**, dla którego chciałoby się dobrać zamienniki, np. banan (rys.115).



**Zamienniki**

Banan

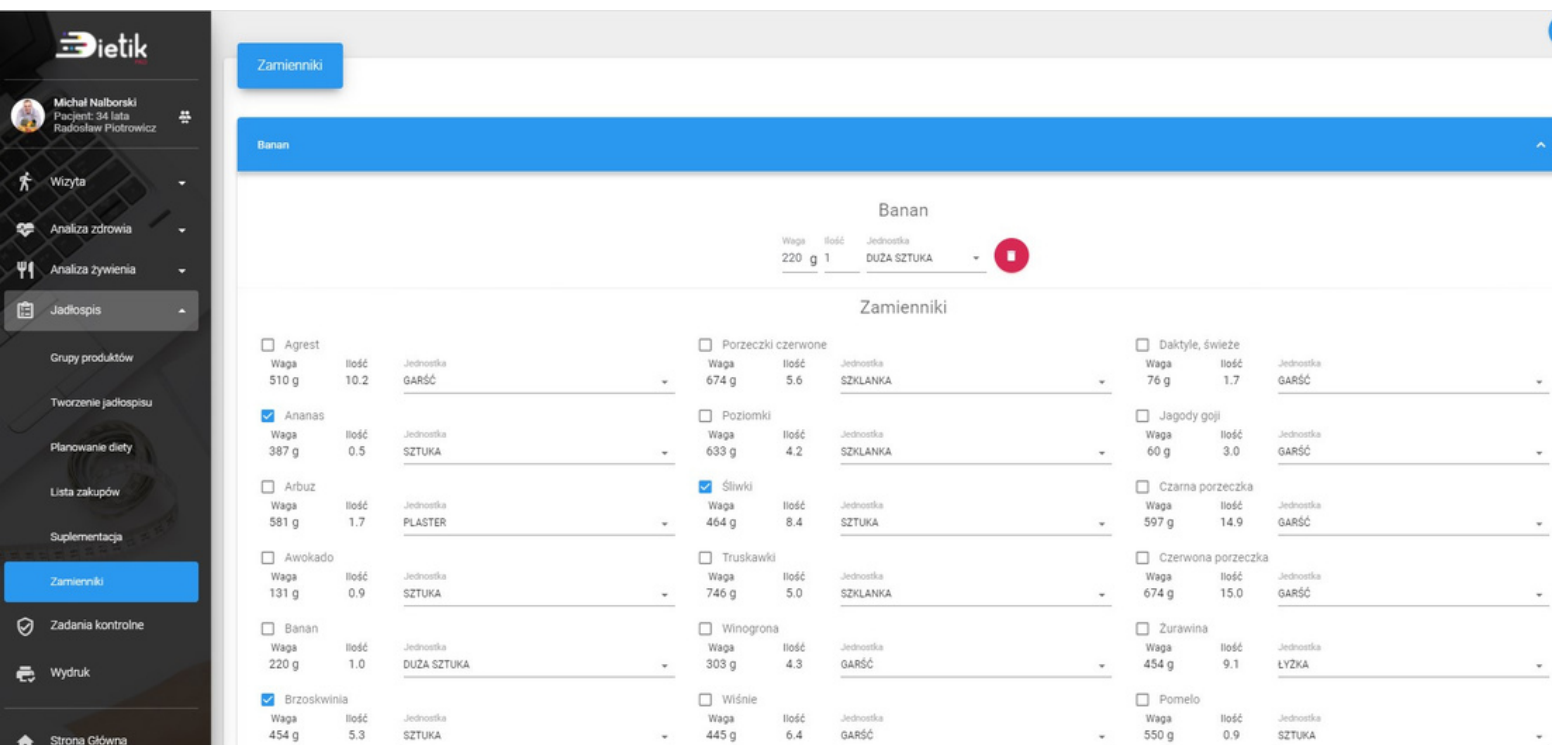
Waga	Ilość	Jednostka
220 g	1	DUZA SZTUKA

**Zamienniki**

Waga	Ilość	Jednostka
510 g	10.2	GARŚĆ
387 g	0.5	SZTUKA
581 g	1.7	PLASTER
131 g	0.9	SZTUKA
220 g	1.0	DUZA SZTUKA
454 g	5.3	SZTUKA
674 g	5.6	SZKLANKA
633 g	4.2	SZKLANKA
464 g	8.4	SZTUKA
746 g	5.0	SZKLANKA
303 g	4.3	GARŚĆ
445 g	6.4	GARŚĆ
76 g	1.7	GARŚĆ
60 g	3.0	GARŚĆ
597 g	14.9	GARŚĆ
674 g	15.0	GARŚĆ
454 g	9.1	LYZKA
550 g	0.9	SZTUKA

Rysunek 116

Po dodaniu produktu należy wybrać jego **wagę** lub **jednostkę** (rys.116).  
Po wybraniu produktu i wpisaniu jego ilości – otrzymasz **listę produktów zamiennych pod względem kaloryczności**.



**Zamienniki**

Banan

Waga	Ilość	Jednostka
220 g	1	DUZA SZTUKA

**Zamienniki**

Waga	Ilość	Jednostka
510 g	10.2	GARŚĆ
387 g	0.5	SZTUKA
581 g	1.7	PLASTER
131 g	0.9	SZTUKA
220 g	1.0	DUZA SZTUKA
454 g	5.3	SZTUKA
674 g	5.6	SZKLANKA
633 g	4.2	SZKLANKA
464 g	8.4	SZTUKA
746 g	5.0	SZKLANKA
303 g	4.3	GARŚĆ
445 g	6.4	GARŚĆ
76 g	1.7	GARŚĆ
60 g	3.0	GARŚĆ
597 g	14.9	GARŚĆ
674 g	15.0	GARŚĆ
454 g	9.1	LYZKA
550 g	0.9	SZTUKA

Rysunek 117



Następnie należy zaznaczyć te produkty, które mają być **zamienniami wybranego produktu**. Program **przelicza wartości zamienników względem wartości energetycznej** (kcal) produktu, dla którego zamienniki zostały wybrane.

Np. 1 duża sztuka banana (220g) = 0.5 sztuki (387g) ananasa (rys.117).

Produkty mają swoje zamienniki w obrębie grupy, do której należą.

Zadanie	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
Będę spożywał posiłki o stałych godzinach	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Nie będę podjadał	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Nie będę spożywał słodczy	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Nie będę pił alkoholu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Będę pił więcej wody	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Nie będę spożywał fast foodów	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Wydeliminuje cukier	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Wydeliminuje sól	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Nie będę spożywał słodzonych napojów ani soków.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Rysunek 118

Zadania kontrolne są bezpośrednim nawiązaniem do wypełnianej ankiety żywieniowej, o której była mowa wcześniej.

W zakładce „Analiza żywienia” (w głównym menu programu, po lewej stronie) znajduje się ankieta, która **zweryfikuje nawyki żywieniowe pacjenta**. Znajduje się tam **zestaw pytań**, m.in.: czy pacjent dostadza potrawy, czy jest aktywny fizycznie, czy je ryby, czy pije alkohol.

Na podstawie tego powstaną zostaną wygenerowane zadania kontrolne, widoczne w zakładce „zadania kontrolne” w menu głównym.

Aby zadania kontrolne zadziałały w pełni, musisz **wygenerować plan diety** – zadania muszą łączyć się z planem. **Narzuć dany plan na kalendarz**, aby od razu pojawiły się zadania kontrolne do danego okresu (rys.118)

Wybierz Plan Diety  
DIETA RADOŚLAW PIOTROWICZ (14.06.2021 - 20.06.2021) | DIETA RADOŚLAW PIOTROWICZ

14.06.2021 - 20.06.2021

Zaznacz/odznacz wybrane zadania

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
<input checked="" type="checkbox"/> Będę spożywał posiłki o stałych godzinach	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Nie będę podjadał	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Nie będę spożywał słodczy	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Nie będę pił alkoholu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Będę pił więcej wody	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Nie będę spożywał fast foodów	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Wyliminuję cukier	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Wyliminuję sól	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Nie będę spożywał słodzonych napojów ani soków.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Rysunek 119

Jeśli planów diety dla danego pacjenta jest więcej – należy **wybrać dla którego planu powinny być wyświetlane zadania kontrolne** (rys.119).

Wybierz Plan Diety  
DIETA RADOŚLAW PIOTROWICZ (14.06.2021 - 20.06.2021) | DIETA RADOŚLAW PIOTROWICZ

14.06.2021 - 20.06.2021

Zaznacz/odznacz wybrane zadania

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
<input checked="" type="checkbox"/> Będę spożywał posiłki o stałych godzinach	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Nie będę podjadał	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Nie będę spożywał słodczy	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Nie będę pił alkoholu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Będę pił więcej wody	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Nie będę spożywał fast foodów	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Wyliminuję cukier	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Wyliminuję sól	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Nie będę spożywał słodzonych napojów ani soków.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Rysunek 120

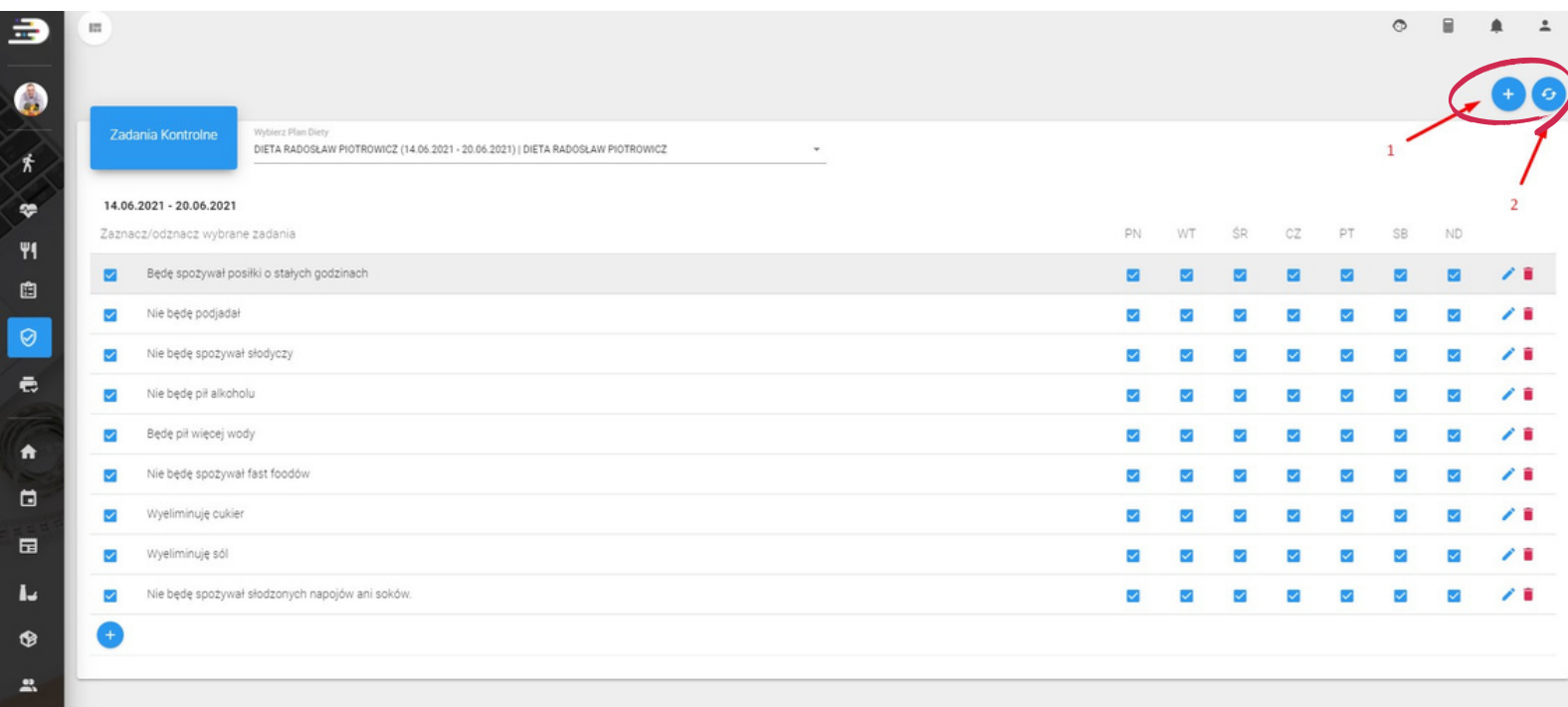
W tym miejscu znajdziesz szereg funkcji, które **spersonalizują zadania kontrolne dla danego pacjenta** (rys.120).

**1** – można **dowolnie odznaczać dni**, w których pacjent np. będzie miał dyspensę od wykonywanych zadań, w związku z czym na wydruku kratka ta nie będzie do zaznaczenia.

**2** – można **dowolnie edytować treść zadania**, a następnie należy ją zapisać.

**3** – jeśli nie chcesz, aby dane zadanie widniało w spisie zadań kontrolnych, wystarczy je **usunąć**.

**4** – ikona „Dodaj nowe zadanie kontrolne” umożliwia **dodanie własnej treści zadania** na końcu listy.

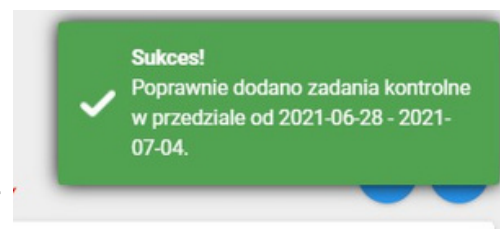


Rysunek 121

W prawym górnym rogu znajdują się **2 dodatkowe funkcje** (rys.121):

**1** – „Dodaj tydzień na końcu zadań kontrolnych” – pozwala na dodanie kolejnego tygodnia zadań kontrolnych.

Tygodni można tworzyć ile się chce. Po naciśnięciu tej ikony **wygeneruje się poniżej kolejna lista zadań kontrolnych na następny tydzień** oraz w prawym rogu wyświetli się komunikat (rys.122).

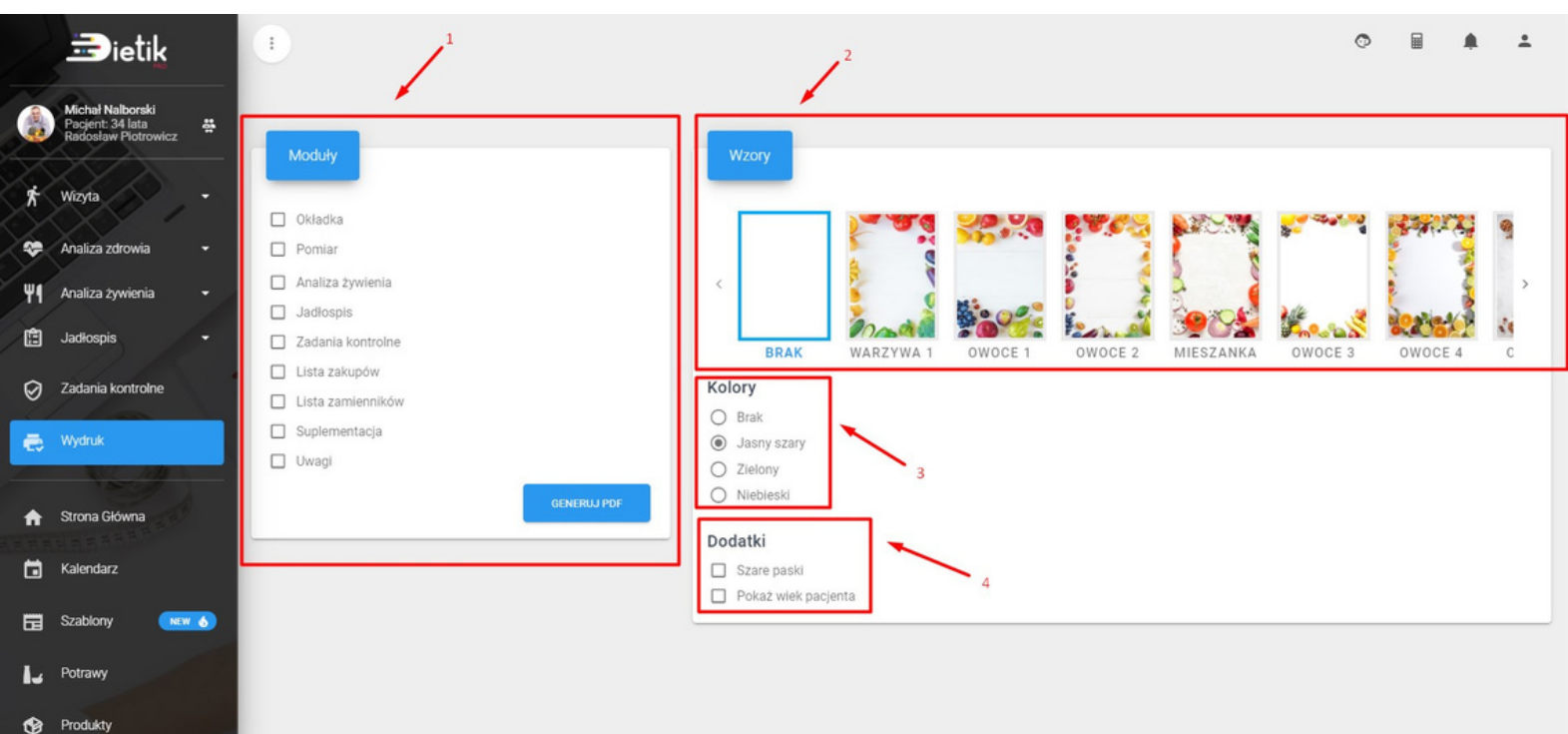


Rysunek 122

**2** - „Wygeneruj zadania kontrolne na nowo” – pozwala **odświeżyć i na nowo skompletować zadania kontrolne** np. po edycji Ankiety żywieniowej.

Przechodząc do zakładki „Wydruk” znajdziesz się w panelu, w którym możesz wygenerować **finalny wygląd wydruku diety**.

Widok panelu jest bardzo czytelny i daje dietetykowi narzędzia do tego, aby jadłospis wyglądał dla pacjenta atrakcyjnie i zachęcająco.



Rysunek 123

**1** – **Moduły** - pozwala zaznaczyć lub odznaczyć te moduły, które mają być zawarte w jadłospisie.

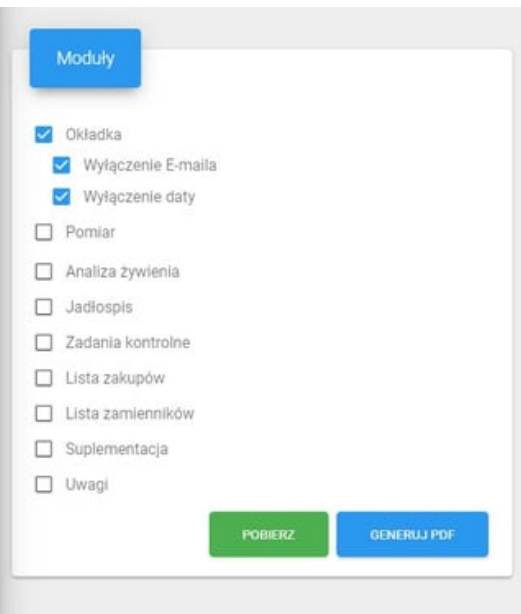
**2** - **Wzory** – można wybrać grafikę z dostępnych w systemie, aby okładka przygotowanego jadłospisu była zachęcająca (rys.137).

**3** - **Kolory** – umożliwiają wybór koloru podświetlania.

**4** - **Dodatki**.

Każde z narzędzi opisane zostało na kolejnych stronach instrukcji.

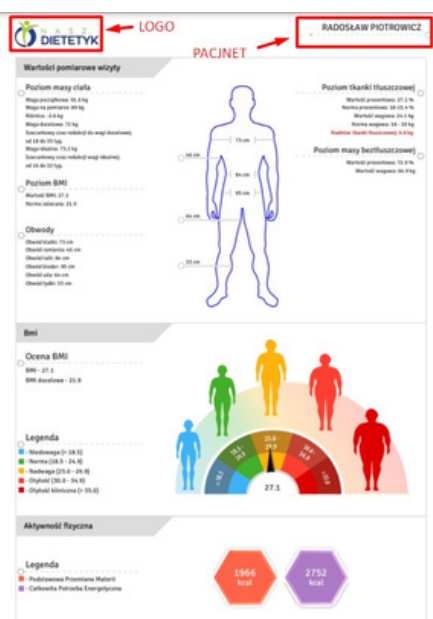
# Moduły



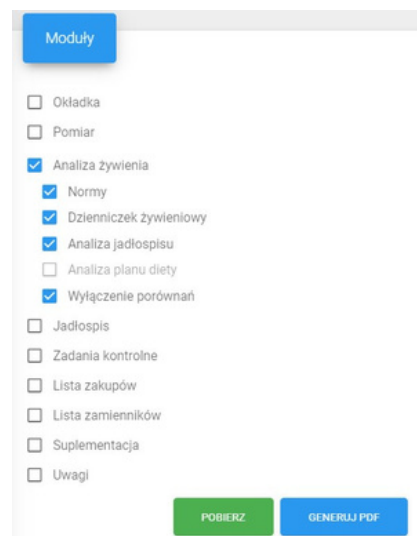
Rysunek 124

- **Okladka** – po wybraniu wzoru okładki i zaznaczeniu jej w module można **wyłączyć uwzględnianie na wydruku adresu e-mail dietetyka, a także daty utworzenia jadłospisu** (rys. 124).

- **Pomiar** – uwzględni on na wydruku specjalną **stronę, która zwiera pomiary pacjenta i jego historię** (rys.125). W lewym górnym rogu znajduje się **logo dietetyka**, w prawym górnym rogu **imię i nazwisko pacjenta**. Poniżej znajdują się **historia pomiarów, ocena BMI** oraz **zapotrzebowanie energetyczne** pacjenta.



Rysunek 125



Rysunek 126

- **Analiza Żywienia** – do zaznaczenia lub odznaczenia do wydruku mamy następujące moduły (rys.126): normy, dzienniczek żywieniowy, analiza jadłospisu, wyłączenie porównań.

Jeżeli **oznaczone zostaną wszystkie funkcje** to na wydruku kolejno znajdą się dzienniczek żywieniowy, przygotowany jadłospis oraz wygenerowane normy. Jeśli **zaznaczymy pojedyncze podpunkty** to na wydruku znajdą się tylko te, które zostały wybrane (rys.127).



Nazwa	Dzienniczek żywieniowy	Dieta Radosław Piotrowicz	Normy
Wartość energetyczna (kcal)	1836.8 (kcal)	2672.91 (kcal)	2752 (kcal)
Woda (g)	1182.96 (g)	1252.26 (g)	2500 (g)
Białko (%)	15 (%)	17.7 (%)	20 (%)
Tłuszcz (%)	34.1 (%)	36.3 (%)	30 (%)
Węglowodany ogółem (%)	51 (%)	46 (%)	50 (%)
Białko (g)	71.24 (g)	123.98 (g)	137.6 (g)
Tłuszcz (g)	72.12 (g)	112.94 (g)	91.7 (g)
Węglowodany ogółem (g)	242.73 (g)	322.57 (g)	344 (g)
Błonnik (g)	18.56 (g)	43.85 (g)	25 (g)
Cholesterol (mg)	419.6 (mg)	512.75 (mg)	300 (mg)
Sód (mg)	1680.99 (mg)	3278.44 (mg)	1500 (mg)
Potas (mg)	2763.75 (mg)	4945.87 (mg)	3500 (mg)
Wapń (mg)	322.34 (mg)	1111.98 (mg)	1000 (mg)
Fosfor (mg)	1026.5 (mg)	2224.71 (mg)	700 (mg)
Magnez (mg)	208.99 (mg)	634.39 (mg)	420 (mg)
Żelazo (mg)	8.97 (mg)	28.41 (mg)	10 (mg)
Cynk (mg)	8.97 (mg)	17.1 (mg)	11 (mg)
Miedź (mg)	0.9 (mg)	2.55 (mg)	0.9 (mg)
Tiamina (mg)	1.88 (mg)	2.09 (mg)	1.3 (mg)
Ryboflawina (mg)	1.21 (mg)	2.73 (mg)	1.3 (mg)
Niacyna (mg)	16.7 (mg)	30.07 (mg)	16 (mg)
Foliany (mcg)	223.93 (mcg)	618.15 (mcg)	400 (mcg)
Witamina A (mcg)	549.7 (mcg)	2145.12 (mcg)	900 (mcg)
Witamina D (mcg)	15.83 (mcg)	7.6 (mcg)	15 (mcg)
Witamina E (mg)	9.84 (mg)	14.84 (mg)	10 (mg)
Witamina B6 (mg)	2.01 (mg)	3.7 (mg)	1.3 (mg)
Witamina B12 (mcg)	10.23 (mcg)	6.79 (mcg)	2.4 (mcg)
Witamina C (mg)	156.58 (mg)	261.72 (mg)	90 (mg)

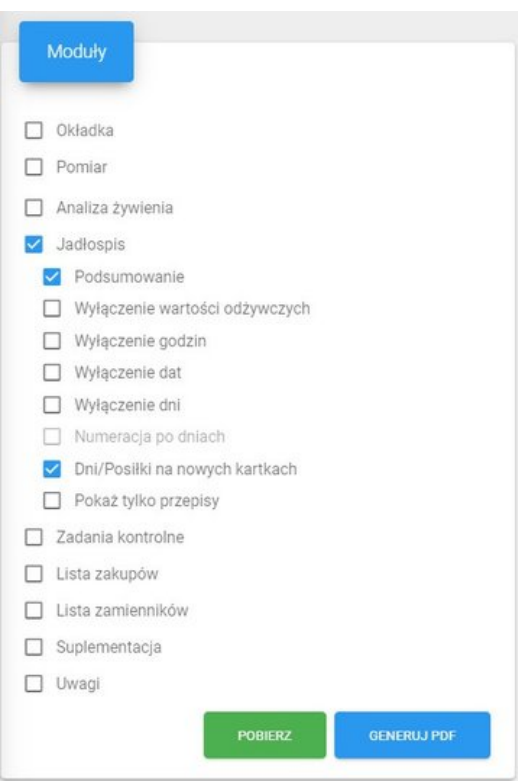
Rysunek 127



Po odznaczeniu pola „Wyłączenie porównań” wartości **będą analizowane pod kątem norm** i pokażą się zielone oraz czerwone oznaczenia (rys.128)

Nazwa	Dzienniczek żywieniowy	Dieta Radosław Piotrowicz	Normy
Wartość energetyczna (kcal)	1836.8 (kcal)	2672.91 (kcal)	2752 (kcal)
Woda (g)	1182.96 (g)	1252.26 (g)	2500 (g)
Białko (%)	15 (%)	17.7 (%)	20 (%)
Tłuszcz (%)	34.1 (%)	36.3 (%)	30 (%)
Węglowodany ogółem (%)	51 (%)	46 (%)	50 (%)
Białko (g)	71.24 (g)	123.98 (g)	137.6 (g)
Tłuszcz (g)	72.12 (g)	112.94 (g)	91.7 (g)
Węglowodany ogółem (g)	242.73 (g)	322.57 (g)	344 (g)
Błonnik (g)	18.56 (g)	43.85 (g)	25 (g)
Cholesterol (mg)	419.6 (mg)	512.75 (mg)	300 (mg)
Sód (mg)	1680.99 (mg)	3278.44 (mg)	1500 (mg)
Potas (mg)	2763.75 (mg)	4945.87 (mg)	3500 (mg)
Wapń (mg)	322.34 (mg)	1111.98 (mg)	1000 (mg)
Fosfor (mg)	1026.5 (mg)	2224.71 (mg)	700 (mg)
Magnez (mg)	208.99 (mg)	634.39 (mg)	420 (mg)
Żelazo (mg)	8.97 (mg)	28.41 (mg)	10 (mg)
Cynk (mg)	8.97 (mg)	17.1 (mg)	11 (mg)
Miedź (mg)	0.9 (mg)	2.55 (mg)	0.9 (mg)
Tiamina (mg)	1.88 (mg)	2.09 (mg)	1.3 (mg)
Ryboflawina (mg)	1.21 (mg)	2.73 (mg)	1.3 (mg)
Niacyna (mg)	16.7 (mg)	30.07 (mg)	16 (mg)
Foliany (mcg)	223.93 (mcg)	618.15 (mcg)	400 (mcg)
Witamina A (mcg)	549.7 (mcg)	2145.12 (mcg)	900 (mcg)
Witamina D (mcg)	15.83 (mcg)	7.6 (mcg)	15 (mcg)
Witamina E (mg)	9.84 (mg)	14.84 (mg)	10 (mg)
Witamina B6 (mg)	2.01 (mg)	3.7 (mg)	1.3 (mg)
Witamina B12 (mcg)	10.23 (mcg)	6.79 (mcg)	2.4 (mcg)
Witamina C (mg)	156.58 (mg)	261.72 (mg)	90 (mg)

Rysunek 128



Moduły

- Okładka
- Pomiar
- Analiza żywienia
- Jadłospis
  - Podsumowanie
  - Wyłączenie wartości odżywczych
  - Wyłączenie godzin
  - Wyłączenie dat
  - Wyłączenie dni
  - Numeracja po dniach
  - Dni/Posiłki na nowych kartkach
  - Pokaż tylko przepisy
- Zadania kontrolne
- Lista zakupów
- Lista zamienników
- Suplementacja
- Uwagi

POBIERZ GENERUJ PDF

Rysunek 129

- **Jadłospis** – to kolejny moduł, którego zakres może wejść do wydruku w całości lub tylko częściowo (rys.129).
  - **Podsumowanie** – daje zbiorcze zestawienie posiłków w danym tygodniu, oraz podsumowanie wartości odżywczych (rys.130).
  - **Wyłączenie wartości odżywczych** – sprawi, że na żadnej stronie nie będzie ani podsumowania energetycznego jadłospisu oraz przy żadnym posiłku nie będą uwzględnione te wartości.
  - **Wyłączenie godzin** – po zaznaczeniu tego okna nie będą wyświetlały się godziny posiłków.
- **Wyłączenie dat** – po zaznaczeniu jadłospis nie będzie zawierał w widoku poszczególnych dni – dat, na który został on przygotowany.
- **Wyłączenie dni** – sprawi, że w widoku poszczególnych dni diety na górze nie będzie nazwy dnia na jaki został on przygotowany .
- **Numeracja dni** – po wcześniejszym zaznaczeniu „wyłączenie dat” można zaznaczyć numeracja dni, co sprawi, że zamiast daty pojawi się dzień 1, dzień 2, dzień 3 itd.
- **Dni/Posiłki na nowych kartkach** – spowoduje przeniesienie kolejnego dnia z diety na kolejną stronę.
- **Pokaż tylko przepisy** – sprawi, że dieta nie będzie posegregowana względem kolejnych dni, a utworzy się lista zawierająca śniadania, II śniadania, Obiad itd., dając pacjentowi możliwość wyboru co zje w danym dniu z istniejących przepisów.

PN 2021-09-06	WT 2021-09-07	ŚR 2021-09-08	CZ 2021-09-09	PT 2021-09-10	SB 2021-09-11	ND 2021-09-12
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia	Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą <small>Porcja: 1 / 2</small>	Bezglutenowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą <small>Porcja: 2 / 2</small>	Bezglutenowy makaron a'la spinachi z tososiem, owo...	Jajecznica z pieczywem	Bataty faszerowane mięsem	Jajecznica na boczku z cebulą i pomidorem
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Butka z rzodkiewką	Bruschetta z sosem pomidorowym i serem mozzarella	Bruschetta z sosem pomidorowym, szynką i serem	Brzoskwinowy twarożek z miodem i orzechami	Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami <small>Porcja: 1 / 2</small>	Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami <small>Porcja: 2 / 2</small>	Bananowy deserek twarogowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Makaron z pesto z jarmużu i boczku, owoc	Pierś z kurczaka w cieście naleśnikowym z ryżem i ...	Udko z kurczaka z makaronem i surówką, owoc	Makaron z pesto z pieczonej papryki z pieczarkami,...	Kapuśniak z ziemniakami, owoc	Naleśniki z serem i bananem, owoc	Makaron z pesto z jarmużu i boczkiem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Butka owsiana z serem feta i ogórkiem	Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami <small>Porcja: 1 / 2</small>	Bezglutenowy chlebek bananowy z daktylami <small>Porcja: 2 / 2</small>	Czekoladowy sernik na zimno	Grzanki z dżemem	Brzoskwinowy twarożek z miodem i orzechami	Deser ryżowy z brzoskwiniami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Burgery z indyka, owoc	Bezglutenowa sałatka makaronowa z sosem winegret	Cukinia zapiekana z serem brie i kaszą, owoc	Bezglutenowa sałatka makaronowa z tososiem	Bruschetta z sosem pomidorowym, mięsem mielonym, s...	Bezglutenowy omlęt z ananasm	Butki z wędzoną makrelą
E: 2748 kcal B: 104 g T: 116 g WO: 352 g	E: 2713 kcal B: 140 g T: 86 g WO: 370 g	E: 2696 kcal B: 115 g T: 90 g WO: 388 g	E: 2606 kcal B: 140 g T: 109 g WO: 284 g	E: 2661 kcal B: 132 g T: 111 g WO: 335 g	E: 2633 kcal B: 126 g T: 100 g WO: 323 g	E: 2686 kcal B: 108 g T: 143 g WO: 278 g

Rysunek 130

- **Zadania kontrolne** – moduł nawiązujący do analizy żywienia.
  - **Numeracja po tygodniach** – daje możliwość wyłączenia dat w zadaniach kontrolnych numerując je po kolei (rys.132).
- **Lista zakupów** – zestawienie wszystkich produktów z podziałem na grupy. Układana jest w zależności od tego, jak została wygenerowana w zakładce Jadłospis à Lista zakupów. Jeśli na 7 dni, to lista zakupów jest przygotowana na cały ten okres.
  - **Wyłączenie dat** - na liście zakupów nie pojawi się data na jaką ta lista została przygotowana (rys.133)

## Moduły

- Okładka
- Pomiar
- Analiza żywienia
- Jadłospis
- Zadania kontrolne
  - Numeracja po tygodniach
- Lista zakupów
- Lista zamienników
- Suplementacja
- Uwagi

POBIERZ

GENERUJ PDF

Rysunek 131

Tydzień 1	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
Będę spożywał posiłki o stałych godzinach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nie będę podjadał	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nie będę spożywał słodczy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nie będę pił alkoholu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę pił więcej wody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nie będę spożywał fast foodów	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wyliminuję cukier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wyliminuję sól	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nie będę spożywał słodzonych napojów ani soków.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Rysunek 132

- **Lista zamienników** – zbiór zamienników, które zostały utworzone w zakładce **Jadłospis** → **Zamienniki** (rys.134).
- **Suplementacja** – zbiór utworzonej dla pacjenta suplementacji (rys. 135)
- **Uwagi** – po zaznaczeniu po prawej stronie utworzy się okienko, gdzie można wpisać uwagi do utworzonej diety (rys.136)



## Lista zakupów

Warzywa		
Bataty	1 sztuka	200 g
Cebula	4.5 plastry	278 g
Ciecierzycza (ugotowana)	5 łydek	100 g
Cukinia	1 mała sztuka	150 g
Czosnek	5 ząbków	25 g
Jarmuż	6 garści	120 g
Kalafior	0.5 sztuki	440 g
Kapusta kwaszona	3 szklanki	330 g
Marchew	3 sztuki	135 g
Ogórek	1 mała sztuka	50 g
Ogórek kwaszony	1 sztuka	50 g
Olówki czarne	2 łyżki	40 g
Papryka czerwona	2 małe sztuki	360 g
Passata pomidorowa	6 łydek	90 g
Pieczarka uprawna, świeża	4 duże sztuki	110 g
Pietruszka, korzeń	1 sztuka	80 g
Pomidor	6.5 plasterów	765 g
Pomidory koktajlowe	4 garście	160 g
Por	1 kawałek	50 g
Rukola	4 garście	80 g
Rzodkiewka	1 sztuka	15 g
Salata	3 liście	15 g
Seler korzeniowy	1 plaster	60 g
Szcypiorek	2 pęczki	80 g
Szpinak	5 garści	125 g
Ziemniaki, średnio	3 średnie sztuki	300 g

## Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	8.5 łydek	275 g
Mleko ryżowe naturalne	3 szklanki	280 g
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	1 szklanka	250 g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1 łyżka	15 g
Ser mozzarella	9 kul	245 g
Ser twarogowy chudy	1 opakowanie	200 g
Ser twarogowy półtłusty	3 łyżki	60 g
Ser typu "Feta"	2 plastry	20 g
Ser, brie pełnotłusty	2 plastry	30 g
Ser, parmezan	2 plastry	30 g
Serek wiejski naturalny	7 opakowań	400 g

## Przyprawy

Bazylija (świeża)	10 listków	10 g
Curry	1 szczypta	1 g
Cynamon	4 łyżeczki	12 g
Czosnek granulowany	1.5 łyżeczki	8 g
Kurkuma	2 szczypty	2 g
Liść laurowy	2 liście	2 g
Majeranek	0.5 łyżeczki	3 g
Mielona papryka chili	4 szczypty	4 g
Oregano (suszone)	0.2 łyżeczki	1 g
Pieprz czarny mielony	19 szczypt	19 g
Sól biała	5 szczypt	5 g
Sól morską	13 szczypt	13 g
Tymianek (suszony)	0.5 łyżeczki	3 g
Zioła prowansalskie	13 łyżeczek	65 g

## Zboża

Amarantus, ziarno	4 łyżki	40 g
Kasza jaglana	1 woreczek	100 g
Makaron gryczany	5 szklanek	350 g
Makaron penne, pełnoziarnisty	3 szklanki	255 g
Makaron pełnoziarnisty świderki	1 szklanka	70 g
Mąka owsiana, pełnoziarnista	7.5 łydek	90 g
Mąka pszenna, typ 500	1 łyżka	12 g
Mąka pszenna, typ 750	1 łyżka	15 g
Mąka ryżowa	1 szklanka	130 g
Otręby pszenne	2 łyżki	20 g
Płatki jaglane	3 łyżki	30 g
Ryż basmati	4 łyżki	60 g
Ryż brązowy	1 woreczek	100 g

## Mięso

Kiełbasa podwawelska	5 plasterów	50 g
Mielony filet z piersi indyka, bez skóry	1.3 porcje	130 g
Mięso mielone wołowe	0.5 porcji	50 g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	200 g
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	2 porcje	200 g
Noga (udo) kurczaka	1 sztuka	140 g
Szynka z indyka	5 plasterów	50 g
Wieprzowina, boczek bez kości	5.5 plasterów	165 g

## Zamienniki

Banan			1 duża sztuka = 220 g		
Ananas	0.5 sztuki	387 g	Brzoskwinia	5.3 sztuk	454 g
Śliwki	8.4 sztuk	464 g			
Ser mozzarella			1 kula = 125 g		
Ser twarogowy chudy	12.6 plastrów	379 g	Ser typu "Feta"	0.9 kostki	174 g
Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy	8.9 łyżek	223 g			
Jabłko			1 duża sztuka = 220 g		
Grejpfrut	1.1 sztuki	281 g	Gruszka	1.4 sztuki	187 g
Śliwki	4.1 sztuki	225 g	Truskawki	2.4 szklanki	361 g

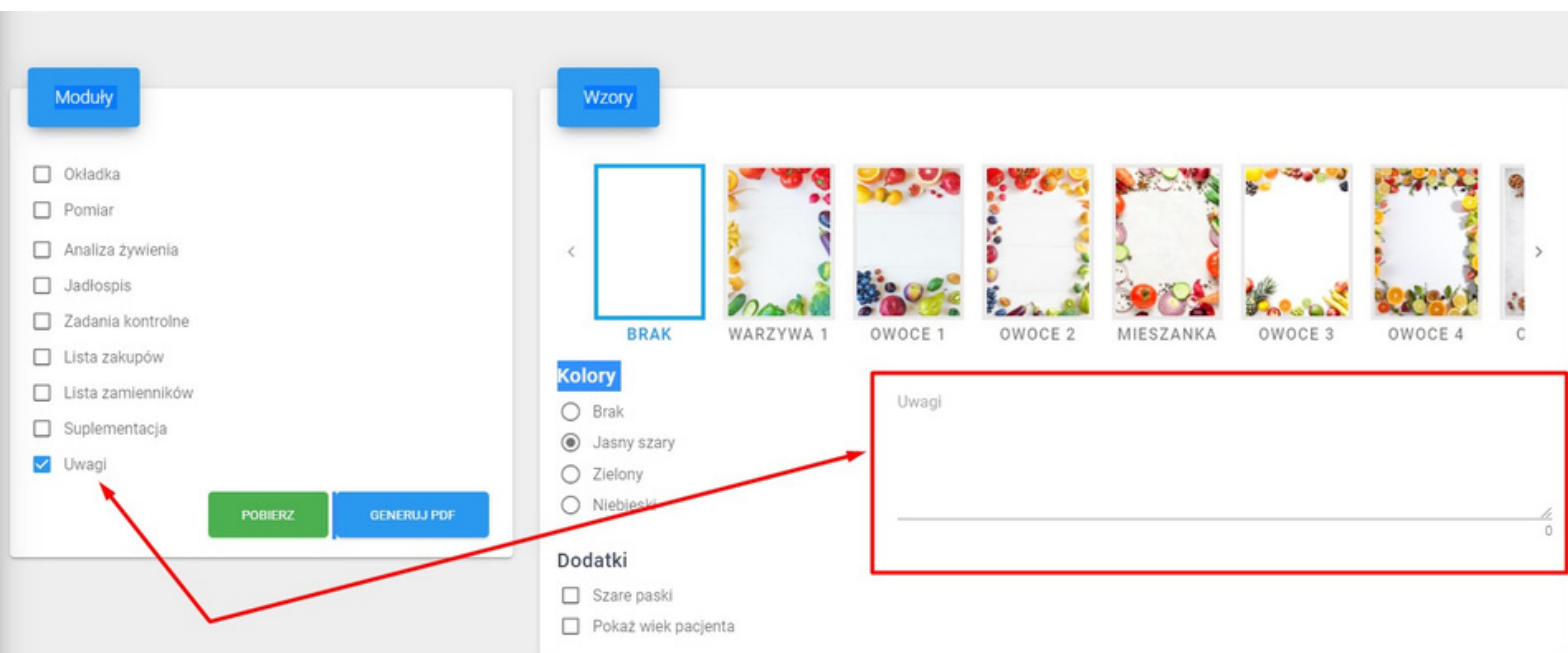
Rysunek 134

## Suplementacja

Nazwa Suplementu	Dawka w dzień treningowy	Dawka w dzień nie treningowy	Uwagi
Omega-3	1	1	
Cynk	0	0	
Jod	0	0	

Rysunek 135





Rysunek 136

# Wzory

Można **wybrać grafikę** z dostępnych w systemie, aby okładka przygotowanego jadłospisu była zachęcająca (rys.137).



Rysunek 137

# Kolory

Kolory – umożliwiają **wybór koloru podświetlenia** - brak (rys. 138), jasny szary (rys. 139), zielony (rys. 140), niebieski (rys. 141).

## Poniedziałek

Śniadanie 08:00 E: 622 kcal B: 15.3 g T: 24 g WO: 92 g

### Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia

Mleko ryżowe naturalne	1 szklanka	250g
Amarantus, ziarno	4 łyżki	40g
Chia, nasiona	1 łyżka	10g
Banan	1 mała sztuka	120g
Orzechy nerkowca	1 garść	35g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj amarantus na mleku razem z nasionami.
2. Dodaj pokrojonego banana.
3. Posyp orzechami. Można ostudzić.

### II Śniadanie 11:00

E: 260 kcal B: 6.7 g T: 5.3 g WO: 47.5 g

### Butka z rzodkiewką

Oregano (suszone)	0.2 łyżeczki	1g
Masło ekstra	0.5 łyżeczki	5g
Rzodkiewka	1 sztuka	15g
Butki pszenne zwykłe	1 sztuka	80g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę.
2. Posmaruj masłem, obtóż pokrojoną rzodkiewką i posyp do smaku oregano.

### Obiad 14:00

E: 1035 kcal B: 31 g T: 67.3 g WO: 89.3 g

### Makaron z pesto z jarmużu i boczku, owoc

Oliwa z oliwek	2 łyżki	20g
Ser, parmezan	1 plaster	15g
Sól morską	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 szczypta	1g
Ziela prowansalskie	1 łyżeczka	5g
Dymia, pestki	1 garść	15g
Jarmuż	3 garście	60g
Makaron penne, pełnoziarnisty	1 szklanka	85g
Wieprzowina, boczek bez kości	2 plastry	60g
Jabłko	1 mała sztuka	150g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron al dente.
2. Zblenduj wszystkie składniki na pesto, osiagając gładką masę.
3. Upraż boczek pokrojony w kosteczkę.
4. Wymieszaj makaron z boczkiem i pesto.
5. Owoc zjedz jako dodatek do posiłku.

Rysunek 138

## Poniedziałek

Śniadanie 08:00 E: 622 kcal B: 15.3 g T: 24 g WO: 92 g

### Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia

Mleko ryżowe naturalne	1 szklanka	250g
Amarantus, ziarno	4 łyżki	40g
Chia, nasiona	1 łyżka	10g
Banan	1 mała sztuka	120g
Orzechy nerkowca	1 garść	35g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj amarantus na mleku razem z nasionami.
2. Dodaj pokrojonego banana.
3. Posyp orzechami. Można ostudzić.

### II Śniadanie 11:00

E: 260 kcal B: 6.7 g T: 5.3 g WO: 47.5 g

### Butka z rzodkiewką

Oregano (suszone)	0.2 łyżeczki	1g
Masło ekstra	0.5 łyżeczki	5g
Rzodkiewka	1 sztuka	15g
Butki pszenne zwykłe	1 sztuka	80g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę.
2. Posmaruj masłem, obtóż pokrojoną rzodkiewką i posyp do smaku oregano.

### Obiad 14:00

E: 1035 kcal B: 31 g T: 67.3 g WO: 89.3 g

### Makaron z pesto z jarmużu i boczku, owoc

Oliwa z oliwek	2 łyżki	20g
Ser, parmezan	1 plaster	15g
Sól morską	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 szczypta	1g
Ziela prowansalskie	1 łyżeczka	5g
Dymia, pestki	1 garść	15g
Jarmuż	3 garście	60g
Makaron penne, pełnoziarnisty	1 szklanka	85g
Wieprzowina, boczek bez kości	2 plastry	60g
Jabłko	1 mała sztuka	150g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron al dente.
2. Zblenduj wszystkie składniki na pesto, osiagając gładką masę.
3. Upraż boczek pokrojony w kosteczkę.
4. Wymieszaj makaron z boczkiem i pesto.
5. Owoc zjedz jako dodatek do posiłku.

Rysunek 140

## Poniedziałek

Śniadanie 08:00 E: 622 kcal B: 15.3 g T: 24 g WO: 92 g

### Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia

Mleko ryżowe naturalne	1 szklanka	250g
Amarantus, ziarno	4 łyżki	40g
Chia, nasiona	1 łyżka	10g
Banan	1 mała sztuka	120g
Orzechy nerkowca	1 garść	35g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj amarantus na mleku razem z nasionami.
2. Dodaj pokrojonego banana.
3. Posyp orzechami. Można ostudzić.

### II Śniadanie 11:00

E: 260 kcal B: 6.7 g T: 5.3 g WO: 47.5 g

### Butka z rzodkiewką

Oregano (suszone)	0.2 łyżeczki	1g
Masło ekstra	0.5 łyżeczki	5g
Rzodkiewka	1 sztuka	15g
Butki pszenne zwykłe	1 sztuka	80g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę.
2. Posmaruj masłem, obtóż pokrojoną rzodkiewką i posyp do smaku oregano.

### Obiad 14:00

E: 1035 kcal B: 31 g T: 67.3 g WO: 89.3 g

### Makaron z pesto z jarmużu i boczku, owoc

Oliwa z oliwek	2 łyżki	20g
Ser, parmezan	1 plaster	15g
Sól morską	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 szczypta	1g
Ziela prowansalskie	1 łyżeczka	5g
Dymia, pestki	1 garść	15g
Jarmuż	3 garście	60g
Makaron penne, pełnoziarnisty	1 szklanka	85g
Wieprzowina, boczek bez kości	2 plastry	60g
Jabłko	1 mała sztuka	150g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron al dente.
2. Zblenduj wszystkie składniki na pesto, osiagając gładką masę.
3. Upraż boczek pokrojony w kosteczkę.
4. Wymieszaj makaron z boczkiem i pesto.
5. Owoc zjedz jako dodatek do posiłku.

Rysunek 139

## Poniedziałek

Śniadanie 08:00 E: 622 kcal B: 15.3 g T: 24 g WO: 92 g

### Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia

Mleko ryżowe naturalne	1 szklanka	250g
Amarantus, ziarno	4 łyżki	40g
Chia, nasiona	1 łyżka	10g
Banan	1 mała sztuka	120g
Orzechy nerkowca	1 garść	35g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj amarantus na mleku razem z nasionami.
2. Dodaj pokrojonego banana.
3. Posyp orzechami. Można ostudzić.

### II Śniadanie 11:00

E: 260 kcal B: 6.7 g T: 5.3 g WO: 47.5 g

### Butka z rzodkiewką

Oregano (suszone)	0.2 łyżeczki	1g
Masło ekstra	0.5 łyżeczki	5g
Rzodkiewka	1 sztuka	15g
Butki pszenne zwykłe	1 sztuka	80g

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę.
2. Posmaruj masłem, obtóż pokrojoną rzodkiewką i posyp do smaku oregano.

### Obiad 14:00

E: 1035 kcal B: 31 g T: 67.3 g WO: 89.3 g

### Makaron z pesto z jarmużu i boczku, owoc

Oliwa z oliwek	2 łyżki	20g
Ser, parmezan	1 plaster	15g
Sól morską	1 szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 szczypta	1g
Ziela prowansalskie	1 łyżeczka	5g
Dymia, pestki	1 garść	15g
Jarmuż	3 garście	60g
Makaron penne, pełnoziarnisty	1 szklanka	85g
Wieprzowina, boczek bez kości	2 plastry	60g
Jabłko	1 mała sztuka	150g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron al dente.
2. Zblenduj wszystkie składniki na pesto, osiagając gładką masę.
3. Upraż boczek pokrojony w kosteczkę.
4. Wymieszaj makaron z boczkiem i pesto.
5. Owoc zjedz jako dodatek do posiłku.

Rysunek 141

# Dodatki

**Szare paski** – ich zastosowanie pozwala oczom swobodnie odróżniać rubryki w tabeli (rys.142)

## Poniedziałek

Śniadanie 08:00

E: 622 kcal B: 15.3 g T: 24 g WO: 92 g

### Amarantus z orzechami, bananem i nasionami chia

Mleko ryżowe naturalne	1 szklanka	250g
Amarantus, ziarno	4 łyżki	40g
Chia, nasiona	1 łyżka	10g
Banan	1 mała sztuka	120g
Orzechy nerkowca	1 garść	35g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj amarantus na mleku razem z nasionami.
2. Dodaj pokrojonego banana.
3. Posyp orzechami. Można ostudzić.

Rysunek 142

**Wiek pacjenta** – po zaznaczeniu tego parametru, na każdej stronie w prawym górnym rogu będzie widoczny wiek pacjenta (rys.143).



RADOSŁAW PIOTROWICZ

34 lat/a

## Lista zakupów 06.09.2021 - 12.09.2021

### Warzywa

Bataty	1 sztuka	200 g
Cebula	4.5 plastry	278 g

### Przyprawy

Bazylija (świeża)	10 listków	10 g
Curry	1 szczypta	1 g

Rysunek 143

# 9. Płatności

W tej zakładce możesz **wybrać plan dla siebie oraz zrealizować płatność**.

Po wybraniu zakładki „Płatności” po lewej stronie w menu głównym programu, otworzą się **2 zakładki: „Subskrypcje” oraz „Faktury i Płatności”** (rys.144).

Wybierz najlepszy plan dla siebie

MIESIĘCZNE    6 MIESIĘCY (OSZCZ. 1 MIESIĄC)    ROCZNIE (OSZCZ. 2 MIESIĄCE)

FUNKCJONALNOŚĆ	STANDARD	PRO
Rozbudowana baza produktów i potraw	✓	✓
Dodawanie pomiarów i aktywności pacjenta	✓	✓

Rysunek 144

W pierwszym kroku należy wybrać plan odpowiedni dla siebie. Do wyboru są **2 warianty subskrypcji: STANDARD oraz PRO**.



W zakładce „Subskrypcje” znajduje się **zestawienie** tych dwóch **wariantów abonamentu** oraz różnice, jakie pomiędzy z nimi występują (rys.145)

FUNKCJONALNOŚĆ	STANDARD	PRO
Rozbudowana baza produktów i potraw	✓	✓
Dodawanie pomiarów i aktywności pacjenta	✓	✓
Dodawanie badań pacjenta oraz ich historia	✓	✓
Uzupełnianie nawyków żywieniowych w formie ankiety	✓	✓
Analiza żywienia w formie dzienniczka	✓	✓
Przypisywanie produktów do kategori lubianych/tolerowanych lub nielubianych/nietolerowanych	✓	✓
Układanie jadłospisu do 7 dni	✓	✓
Lista zakupów dopasowana do pacjenta	✓	✓
Dodawanie suplementów	✓	✓
Możliwość wydruku wybranych elementów	✓	✓
Tryb "Sportowiec" dla pacjenta	✗	✓
Diagnostyka badań pacjenta wraz z wykresami i wydrukiem sugerowanych badań	✗	✓
Przypisywanie grup produktów do kategorii lubianych/tolerowanych lub nielubianych/nietolerowanych	✗	✓
Układanie jadłospisu powyżej 7 dni	✗	✓
Szybka wymiana produktów w potrawach na inne przy tworzeniu jadłospisu	✗	✓
Tworzenie zamienników wybranych produktów	✗	✓
Utrwalanie nowych nawyków w formie zadań kontrolnych	✗	✓
Rozbudowany wydruk	✗	✓
Ustawienie przypomnień SMS i mailowych	✗	✓

WYBIERZ
WYBIERZ

Rysunek 145

W tym miejscu kliknij „**Wybierz**” pod wybranym rodzajem subskrypcji. Po naciśnięciu, program przekieruje Cię do kolejnego kroku, jakim jest podanie Twoich danych (rys.146).

Dobry wybór - plan PRO

**Dane klienta**

Imię: Michał      Nazwisko: Nalborski      Telefon: [redacted]

Chcę otrzymać fakturę

**Podsumowanie**

Zniżka +

Razem: 1190 PLN

WSTECZ      ZAPŁAĆ TERAZ

Rysunek 146

Następnie **wypełnij pola**: Imię, Nazwisko, nr telefonu oraz określ, **czy ma zostać wystawiona faktura** (rys.147).

Dobry wybór - plan PRO

**Dane klienta**

Imię: Michał      Nazwisko: Nalborski      Telefon: [redacted]

Chcę otrzymać fakturę

**Podsumowanie**

Zniżka +

Razem: 1190 PLN

WSTECZ      ZAPŁAĆ TERAZ

Rysunek 147



Dobry wybór - plan PRO

**Dane klienta**

Imię  
Michał

Nazwisko  
Nalborski

Telefon

Nie chcę otrzymać faktury

**Dane do faktury**

Nazwa firmy

NIP

Ulica

Nr. budynku/lokalu

Kod pocztowy

Miasto

Rysunek 148

Po wybraniu „**Chcę otrzymać fakturę**” otworzy się pole, w którym należy uzupełnić dane dotyczące firmy (rys.148).

Po prawej stronie panelu widnieje również miejsce na zrealizowanie kodu zniżkowego, **jeśli dietetyk taki posiada/otrzyma (rys.149)**.

Dobry wybór - plan PRO

**Dane klienta**

Imię: Michał      Nazwisko: Nalborski      Telefon: \_\_\_\_\_

Nie chcę otrzymać faktury

**Dane do faktury**

Nazwa firmy: \_\_\_\_\_      NIP: \_\_\_\_\_

Ulica: \_\_\_\_\_      Nr. budynku/lokalu: \_\_\_\_\_

Kod pocztowy: \_\_\_\_\_      Miasto: \_\_\_\_\_

**Podsumowanie**

Zniżka: \_\_\_\_\_

Kod kuponu: \_\_\_\_\_ ✓

Razem: **1190 PLN**

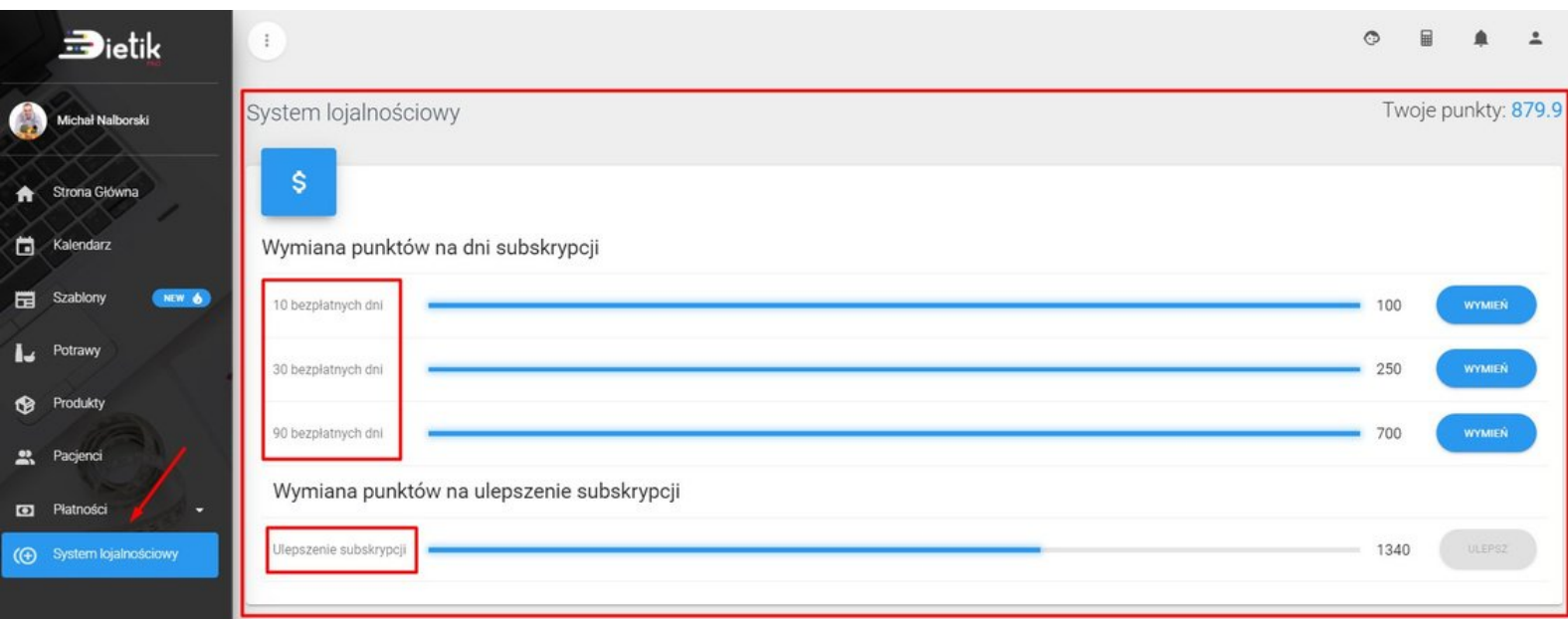
WSTECZ      ZAPŁAĆ TERAZ

Rysunek 149

W zakładce „Faktury i płatności” znajduje się spis wszystkich zrealizowanych subskrypcji, status płatności, daty oraz uiszczone kwoty.

# System lojalnościowy

W zakładce „System lojalnościowy” można znaleźć wszystkie informacje na temat tego, w jaki sposób **zbierać i wydawać uzyskane punkty** (obraz 14).



Rysunek 150

Dzięki udostępnianiu **potraw stworzonych przez siebie i udostępnionych ich do bazy globalnej, a także dzięki codziennemu logowaniu** się na platformę można zbierać punkty. Punkty te oczywiście dają pewne profity.

Istnieją 4 możliwości wymiany punktów (aktualnie opisujemy pakiet PRO), w zależności od liczby, która została uzbierana, a także od sposobu chęci ich wykorzystania (rys.150).

- **100pkt – 10 bezpłatnych dni** – dzięki wymianie 100pkt można uzyskać bezpłatny dostęp do programu na 10 dni.
- **250pkt – 30 bezpłatnych dni** - dzięki wymianie 250pkt można uzyskać bezpłatny dostęp do programu na 30 dni.
- **700pkt – 90 bezpłatnych dni** - dzięki wymianie 700pkt można uzyskać bezpłatny dostęp do programu na 90 dni.

Można również ulepszyć subskrypcję **STANDARD do PRO** wymieniając odpowiednią ilość punktów w programie

W prawym górnym rogu znajduje się również **liczba wszystkich posiadanych punktów** na zalogowanym koncie (Rysunek 150).

The screenshot shows the 'System lojalnościowy' interface. On the left is a dark sidebar with the user's name 'Michał Nalborski' and various menu items. The main content area has two panels. The first panel, 'Podstawowe informacje', contains a question mark icon and text explaining how to use points and how to earn them. The second panel, 'Historia Punktów', contains a refresh icon and a table of point transactions.

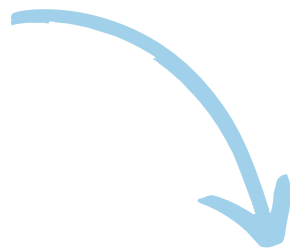
Nazwa	Punkty	Data otrzymania ↓
Punkty za Logowanie	+0.1	27-09-2021 05:25
Punkty za Logowanie	+0.1	26-09-2021 08:41
Punkty za Logowanie	+0.1	25-09-2021 06:55
Punkty za Logowanie	+0.1	24-09-2021 07:43
Punkty za Logowanie	+0.1	23-09-2021 13:37
Punkty za Logowanie	+0.1	22-09-2021 07:23
Punkty za Logowanie	+0.1	21-09-2021 09:24
Punkty za Logowanie	+0.1	20-09-2021 05:51
Punkty za Logowanie	+0.1	19-09-2021 19:18
Punkty za Logowanie	+0.1	18-09-2021 10:26

Rysunek 151

Po zjechaniu niżej w zakładce „**System lojalnościowy**” widnieją 2 okna (rys.151):

- **1 – Podstawowe informacje** – tutaj znajdują się wszystkie informacje dotyczące tego, w jaki sposób można uzyskać punkty, na co można je przeznaczyć, a także podsumowanie tego w jaki sposób zostały uzyskane dotychczasowe punkty przypisane do konta.
- **2 – Historia Punktów** – w historii widoczne są wszystkie przypisane do danego konta punkty, wraz z nazwą czynności, za którą te punkty zostały uzyskane oraz data ich otrzymania.

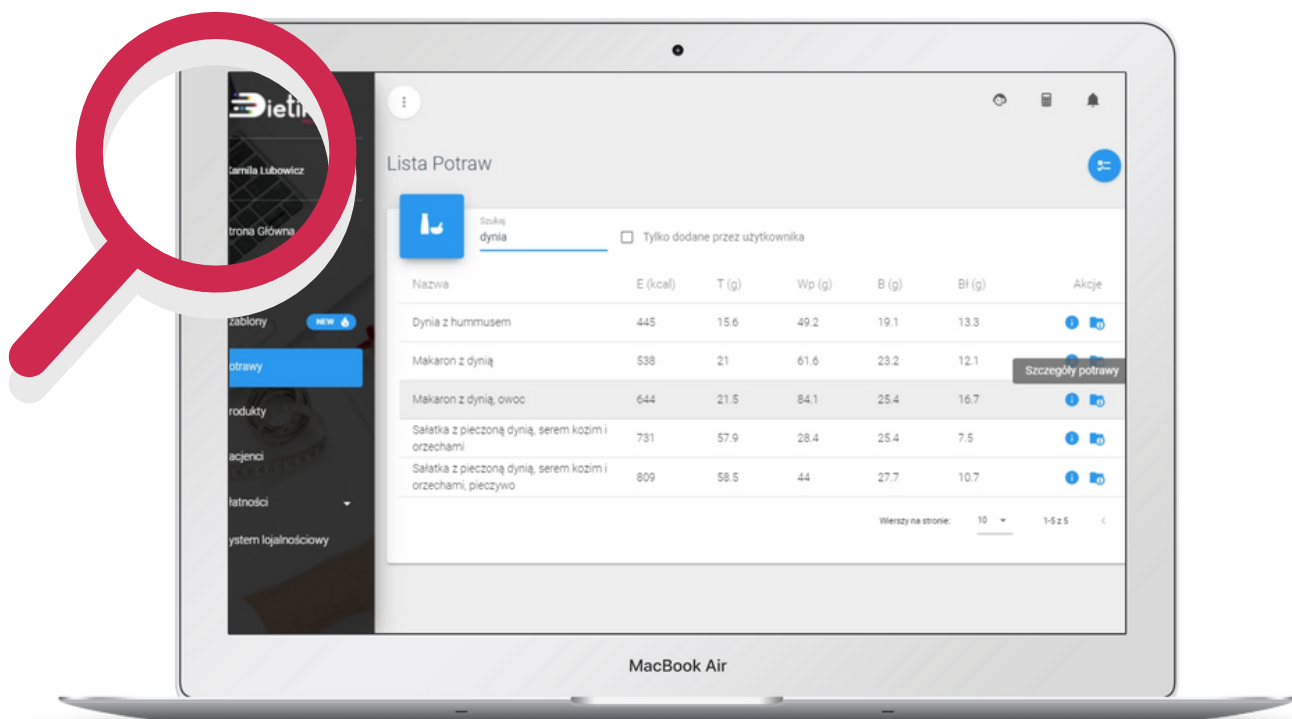
# Poznaj nasz program!



Jakie są **najważniejsze funkcje** programu? Zobacz:

## Inteligentne wyszukiwanie

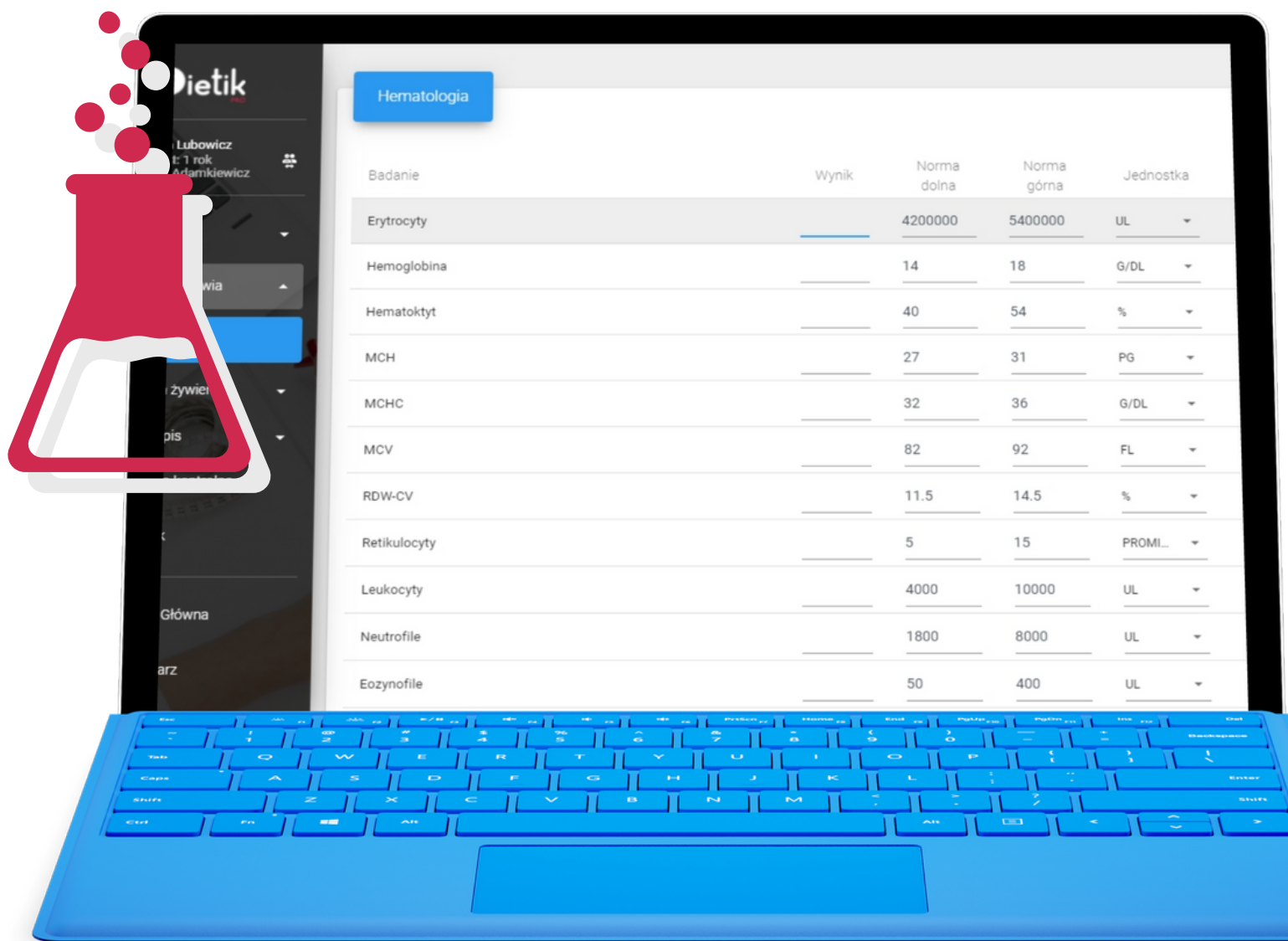
Znajdź z łatwością potrawy i produkty, dodając je do jadłospisu pacjenta!



Poznaj nasz program

# Diagnostyka badań

Wprowadź aktualne wyniki badań pacjenta, porównaj je z normami i umieść na wydruku końcowym >>



The image shows a laptop screen displaying a medical software interface. The interface is titled "Hematologia" and shows a table of hematology test results. The table has columns for "Badanie", "Wynik", "Norma dolna", "Norma górna", and "Jednostka". The results are as follows:

Badanie	Wynik	Norma dolna	Norma górna	Jednostka
Erytrocyty	_____	4200000	5400000	UL
Hemoglobina	_____	14	18	G/DL
Hematokryt	_____	40	54	%
MCH	_____	27	31	PG
MCHC	_____	32	36	G/DL
MCV	_____	82	92	FL
RDW-CV	_____	11.5	14.5	%
Retikulocyty	_____	5	15	PROMI...
Leukocyty	_____	4000	10000	UL
Neutrofile	_____	1800	8000	UL
Eozynofile	_____	50	400	UL

The software interface also shows a patient name "Lubowicz" and "Adamkiewicz" in the top left corner. A red flask with white and red bubbles is overlaid on the left side of the screen.



Poznaj nasz program

# Dzienniczek żywienia

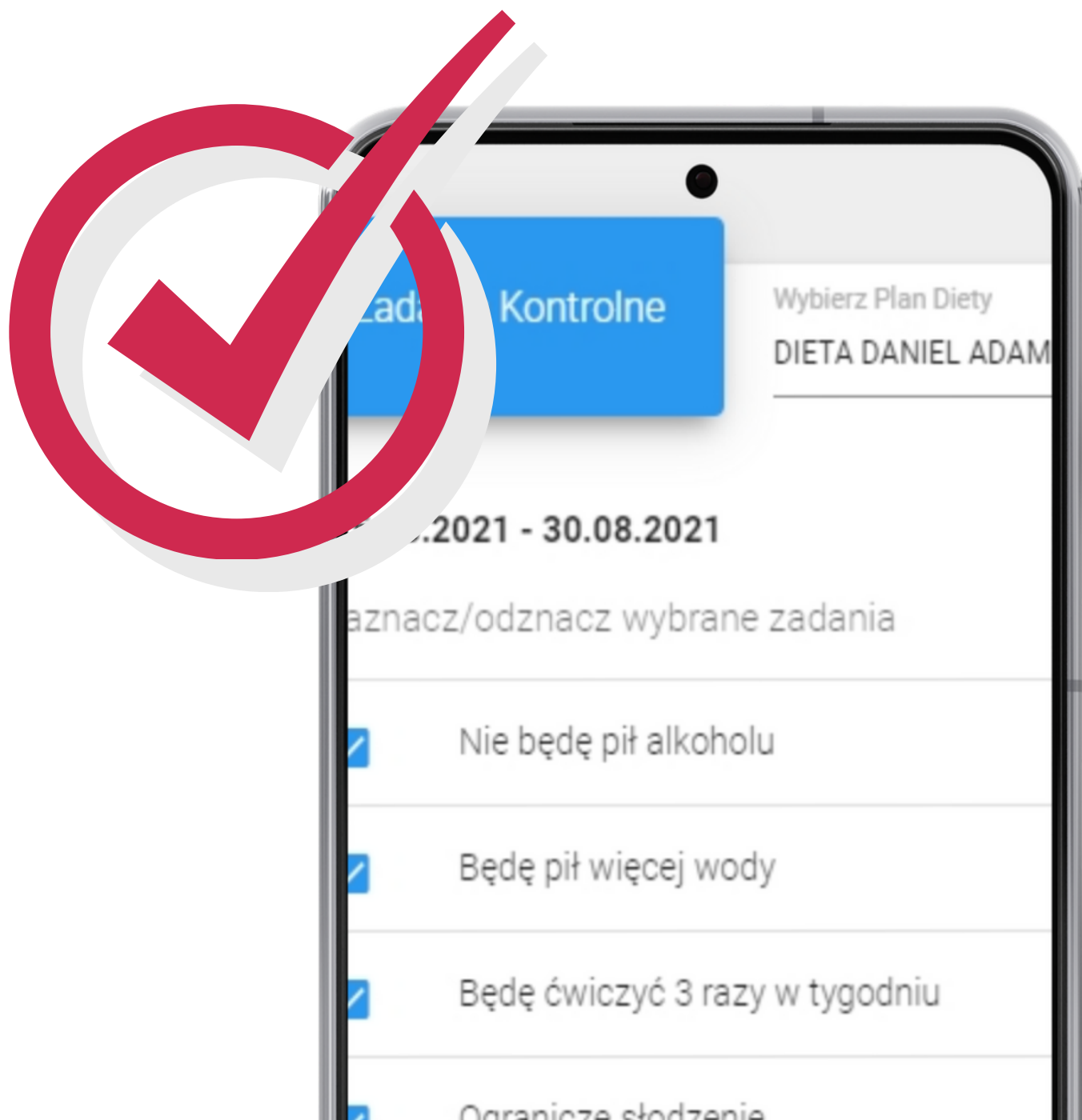
Poznaj i zweryfikuj wraz z pacjentem jego dotychczasowy sposób żywienia i poddaj go automatycznej analizie >>

Składnik	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Średnia z analizowanego okresu	Zalecane normy
Energia (kcal)	117.5 kcal	526.9 kcal	0 kcal	215 kcal	1213 kcal
Woda (g)	223.5 g	4.4 g	0 g	75 g	2000 g
Białko (%)	28.8%	22.6%	0%	17%	20 %
Tłuszcz (%)	28.9%	45.1%	0%	25%	30 %
Węglowodany ogółem (%)	42.3%	32.3%	0%	25%	50 %
Białko (g)	8.5 g	29.7 g	0 g	13 g	60.6 g
Tłuszcz (g)	3.8 g	26.4 g	0 g	10 g	40.4 g
Węglowodany ogółem (g)	12.5 g	42.6 g	0 g	19 g	151.6 g
Omega 3 do Omega 6 ()	1:7.5	1:1.0	1:0	1:3	1: 5
Błonnik (g)	0 g	0 g	0 g	0 g	> 25 g
Cholesterol (mg)	12.5 mg	119.9 mg	0 mg	44 mg	< 300 mg
Witamina A (mcg)	50.0 mcg	218.9 mcg	0 mcg	90 mcg	700 mcg
Witamina D (mcg)	0 mcg	0.3 mcg	0 mcg	0 mcg	15 mcg
Witamina E (mg)	0.1 mg	0.5 mg	0 mg	0 mg	9 mg
Tiamina (mg)	0.1 mg	0.3 mg	0 mg	0 mg	1.1 mg
Ryboflawina (mg)	0.4 mg	1.5 mg	0 mg	1 mg	1.1 mg
Niacyna (mg)	0.3 mg	1.0 mg	0 mg	0 mg	14 mg
Witamina B6 (mg)	0.1 mg	0.4 mg	0 mg	0 mg	1.3 mg
Witamina B12 (mcg)	1.0 mcg	2.6 mcg	0 mcg	1 mcg	2.4 mcg

Poznaj nasz program

## Zadania kontrolne

Pomóż pacjentowi utrwalać dobre nawyki - za pomocą ankiety program wygeneruje zadania do odhaczania >>



Poznaj nasz program

# Wydrukuj plan!

Wszystkie elementy planu żywieniowego możesz uwzględnić na pięknym wydruku - w kilku wariantach wizualnych do wyboru >>

**Dietik PRO**

Dietetyk: Kamila Lubowicz  
Tel: 600679393  
Pacjent: Daniel Adamkiewicz

**DANIEL ADAMKIEWICZ**

Wartości pomiarów wizyty

**Poziom tkanki tłuszczowej**  
Wartość procentowa: 26.7 %  
Norma procentowa: 12-18.0 %  
Wartość wagowa: 27 kg  
Norma wagowa: 12.1 - 19.1 kg  
Nadmiar tkanki tłuszczowej: 11.4 kg

**Poziom masy beztłuszczowej**  
Wartość procentowa: 73.3 %  
Wartość wagowa: 74.2 kg

112 cm  
104 cm  
113 cm  
b.d.  
b.d.  
b.d.

25.7

2251 kcal  
2701 kcal

Strona 1 z 1

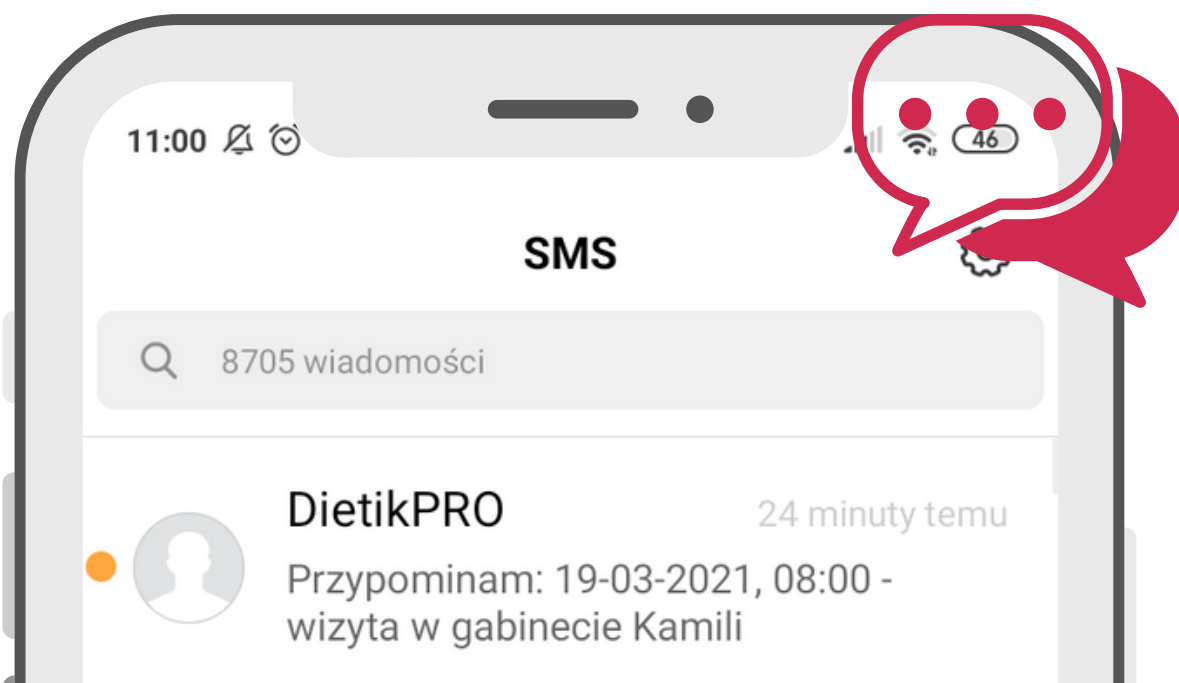
Poznaj nasz program

## Zaplanuj wizytę...

Dzięki wygodnemu kalendarzowi wizyt możesz planować, przekładać wizyty i mądrze zarządzać swoim czasem pracy.

## ... i przypomnij SMSem!

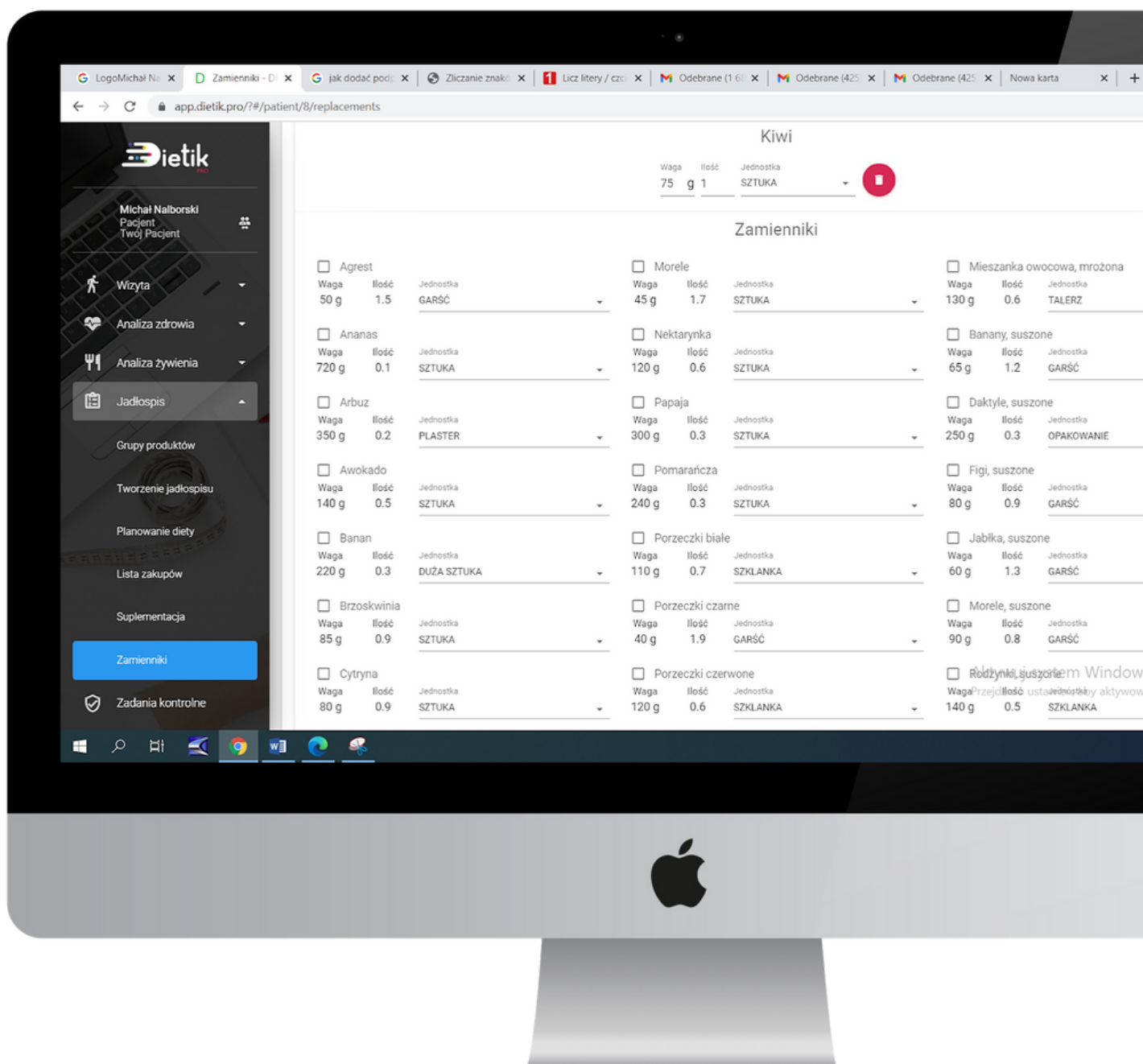
Sformułuj własnego SMS-a do pacjenta z przypomnieniem o wizycie i wyślij go odpowiednio wcześniej >>



Poznaj nasz program

# Lista zamienników

Spraw, by pacjent wziął swoje zdrowie we własne ręce! Daj mu możliwość zamieniania produktów w jadłospisie >>



Przejdź do

 **Dietik**  
PRO

**Oszczędzaj czas!**



przetestuj zawrotną prędkość działania

