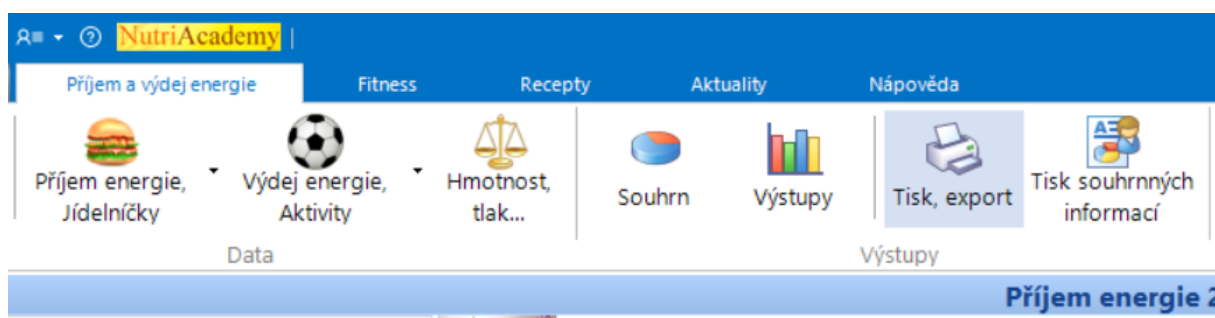


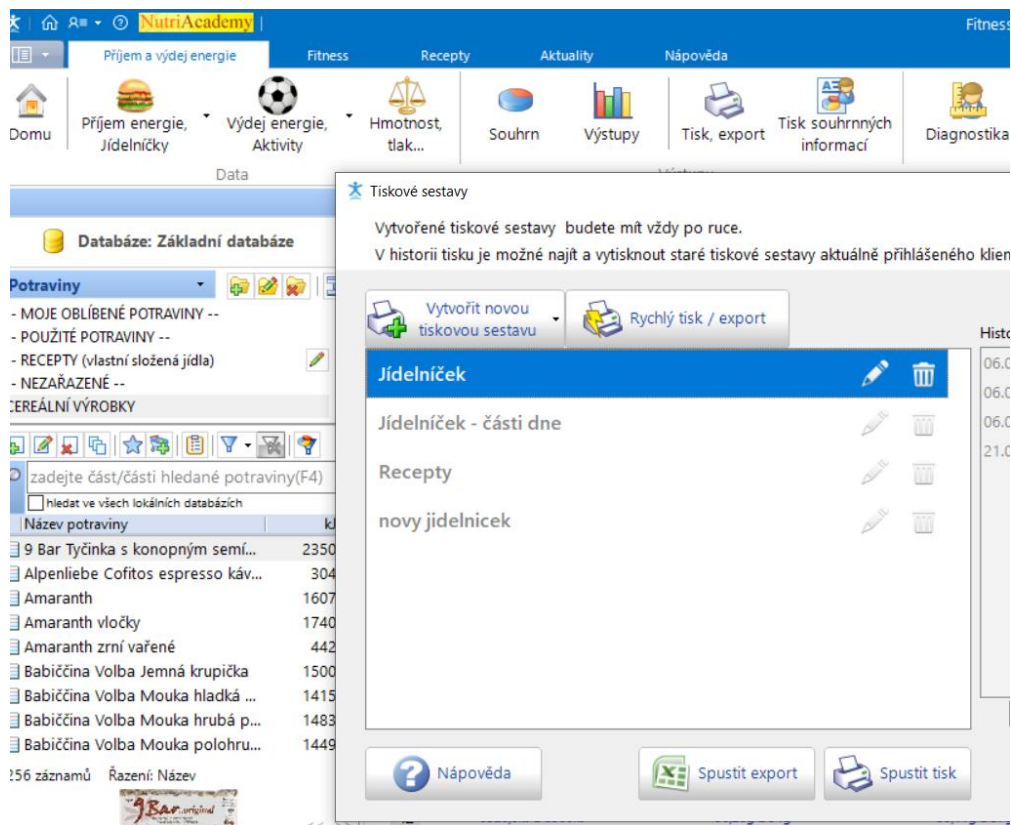
Tiskové sestavy a tvorba grafů v programu Fitlinie

Tisk jídelníčku pro klienta

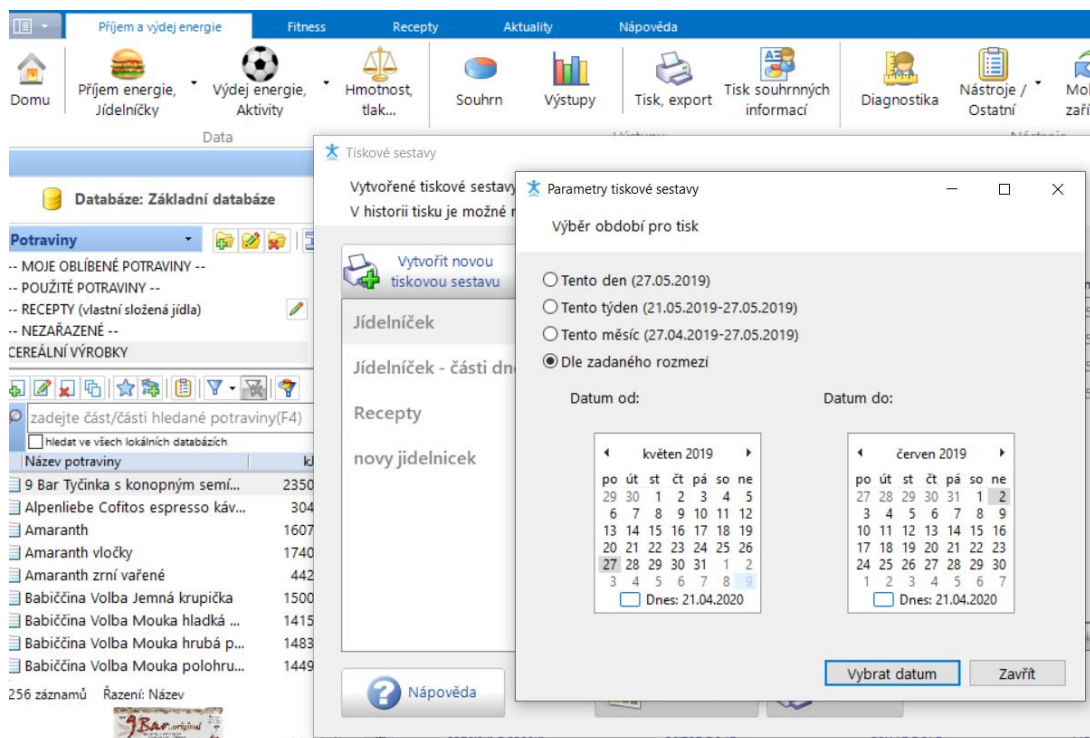
- 1) Na horním panelu překlikneme do módu „Příjem energie, jídelníčky“. V hlavním panelu nahoře zvolíme ikonu „Tisk,export“, která je aktivní.



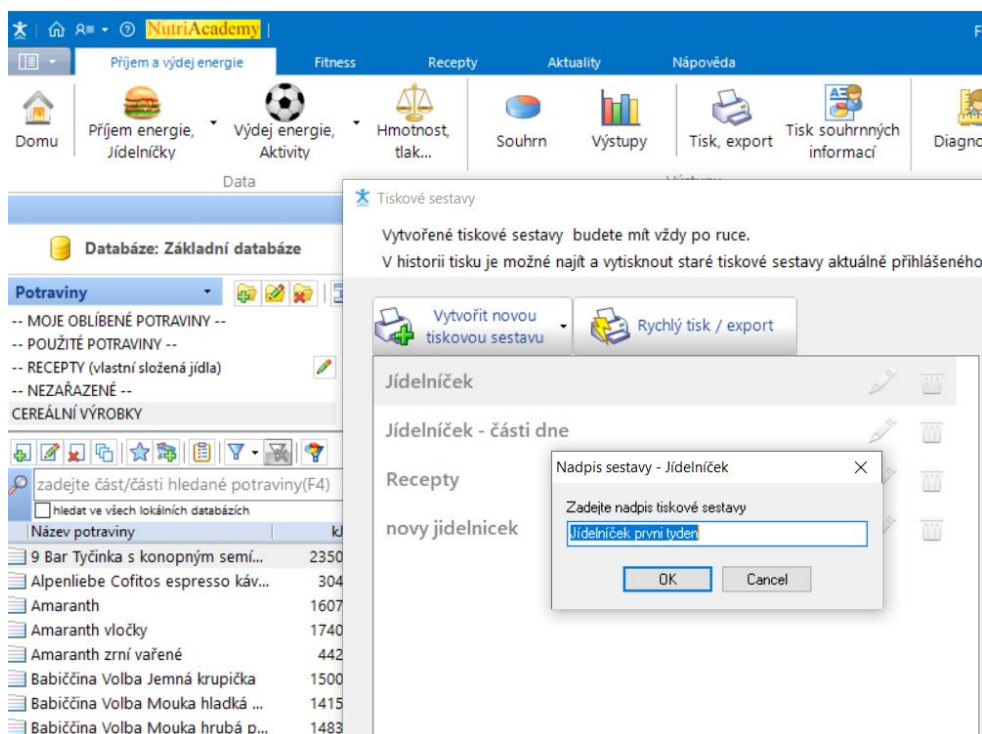
- 2) Zobrazí se okno tiskové sestavy. Zvolíme tiskovou sestavu „Jídelníček“



- 3) V následujícím kroku vybereme tisk „**dle zadaného rozmezí**“. Většinou tiskneme jídelníček na celý týden. Stiskneme tlačítko – **vybrat datum**.



- 4) V dalším kroku můžeme ještě přepsat název jídelníčku. Například – jídelníček první týden. A stiskneme tlačítko „OK“



- 5) Automatiky se zobrazí náhled na tisk, v horních ikonách můžeme vybrat, jak si přejeme soubor uložit. Nejpohodlnější je ukládat jídelníček v „pdf“ formátu, ale pokud potřebujete ještě k jídelníčku připsovat další informace je tu i možnost uložení ve wordu nebo excelu.

Náhled před tiskem

63%

Tisk Zavřít

Úterý

Snídaně Cuketa (500 g) - syrová před vymačkáním vody
Vejce (40 g) - 1 vejce
Vepřové sádlo (20 g)
majonéza (2 g)

Svačí sýr (140 g)
Lísková jádra (5 g)
Kakaové boby organic raw (2 g)

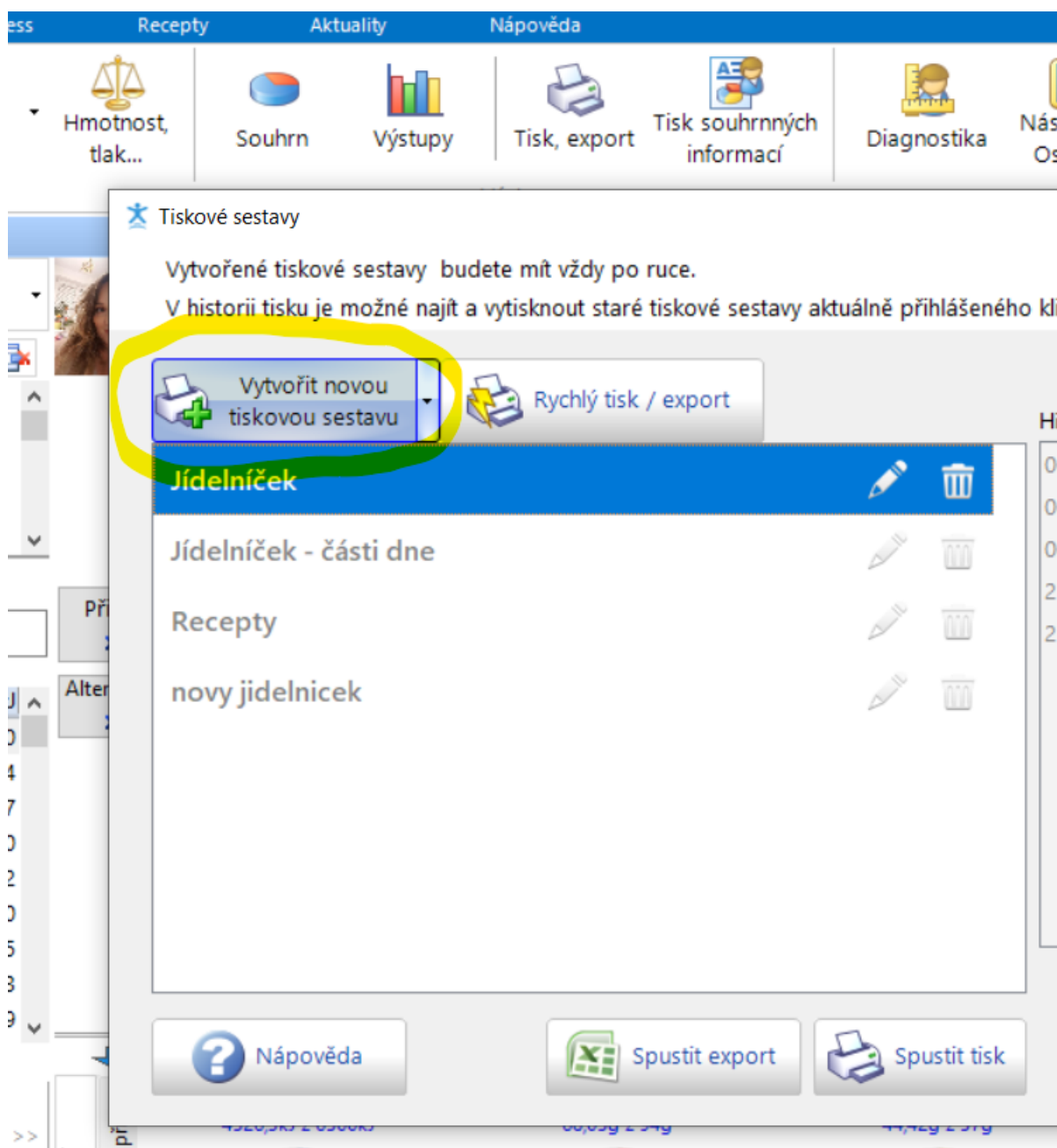
Oběd Kůrčák (100 g) - na květinovou omáčku
Kufelci pražma (200 g)
Ořechy křesú (30 g)
prošek nažatový steril. (80 g)
koriandr (10 g)

Večeře vepřová křikovička (180 g)
Brokolice (100 g)
anglická slanina (20 g)

Tisk souhrnných informací z jídelníčku

Tato funkce nám umožňuje vytvoření vlastní tiskové sestavy, podle našich potřeb. Nejedná se tedy o tisk jídelníčku přímo pro klienta. Můžeme zde například klientovi pouze demonstrovat rozvrstvení živin nebo poukazovat na rozdíly mezi dosavadním a novým jídelníčkem.

- 1) Klikneme na ikonu tisk export a zvolíme možnosti „vytvořit novou tiskovou sestavu“



2) Zvolíme název tiskové sestavy a stiskneme tlačítko OK.

Fitness Recepty Aktuality Nápověda

Hmotnost, tlak... Souhrn Výstupy Tisk, export Tisk souhrnných informací Diagnostika Nástroje / Ostatní

Tiskové sestavy

Vytvořené tiskové sestavy budete mít vždy po ruce.
V historii tisku je možné najít a vytisknout staré tiskové sestavy aktuálně přihlášeného klienta

Vytvořit novou tiskovou sestavu Rychlý tisk / export

Jídelníček

Jídelníček - části dne

Recepty

novy jidelnicek

Nová tisková sestava

Zadejte váš název nové tiskové sestavy

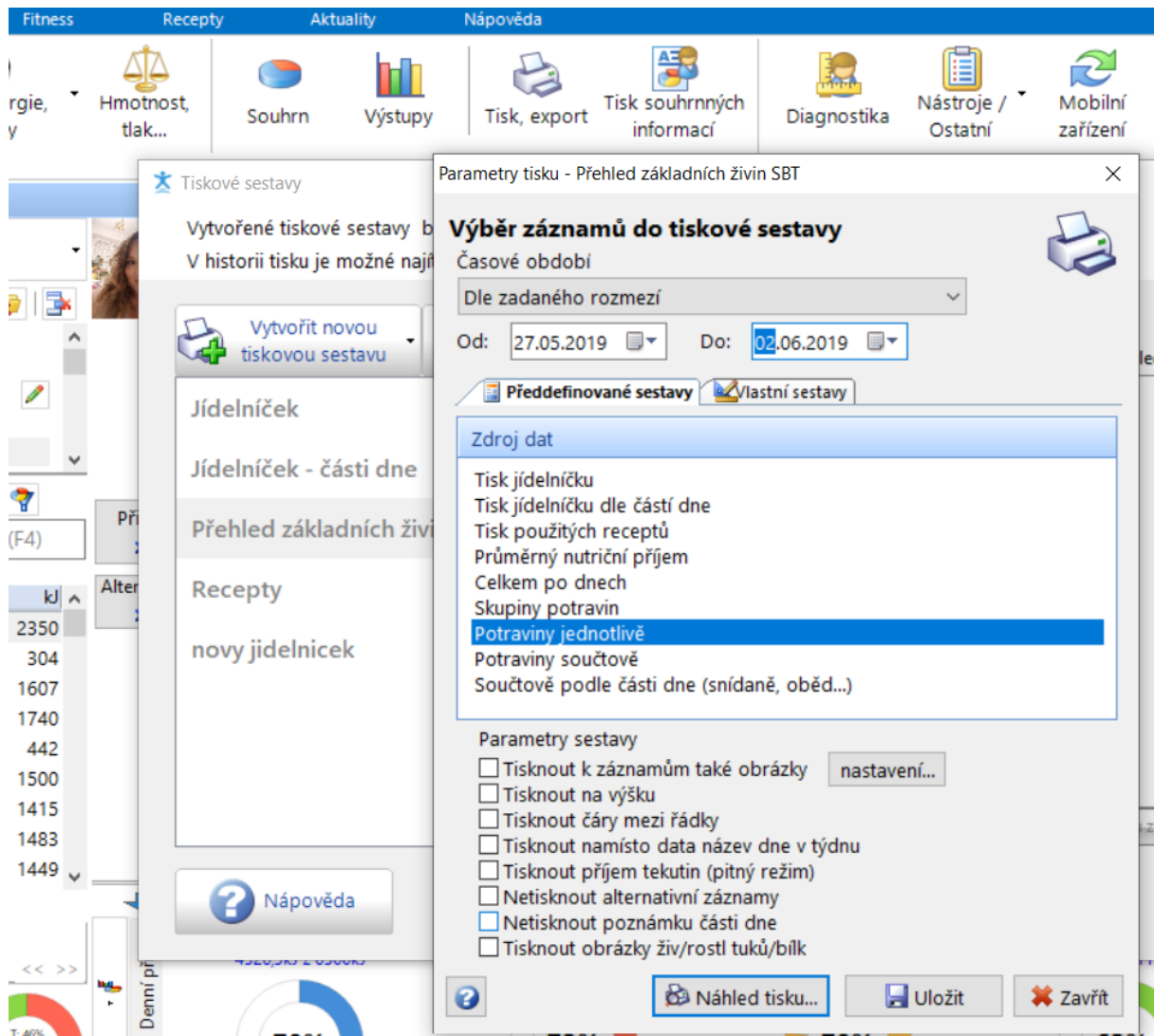
Přehled základních živin SBT|

OK Cancel

Nápověda Spustit export Spustit tisk

Historie tis
06.06.201
06.06.201
06.06.201
202
202

- 3) Zobrazí se okno „Výběr záznamů do tiskové sestavy“. Zvolíme nejprve datum od-do a dále dvakrát poklepeme na možnost – „Potraviny jednotlivě“ nikoli náhled tisku.



- 4) I hned po kliknutí se zobrazí následující okno, kde si pomocí myši a klávesy CTRL postupně označíme požadované parametry. Jako první zvolíme – Energetický obsah, poté zmáčkneme klávesu CTRL a za stálého držení přidáme další parametry – Sacharidy, bílkoviny a tuky celkem. Samozřejmě uživatelsky můžeme výběr přizpůsobit našim potřebám. Ihned po výběru můžeme stisknout tlačítko „náhled na tisk“.

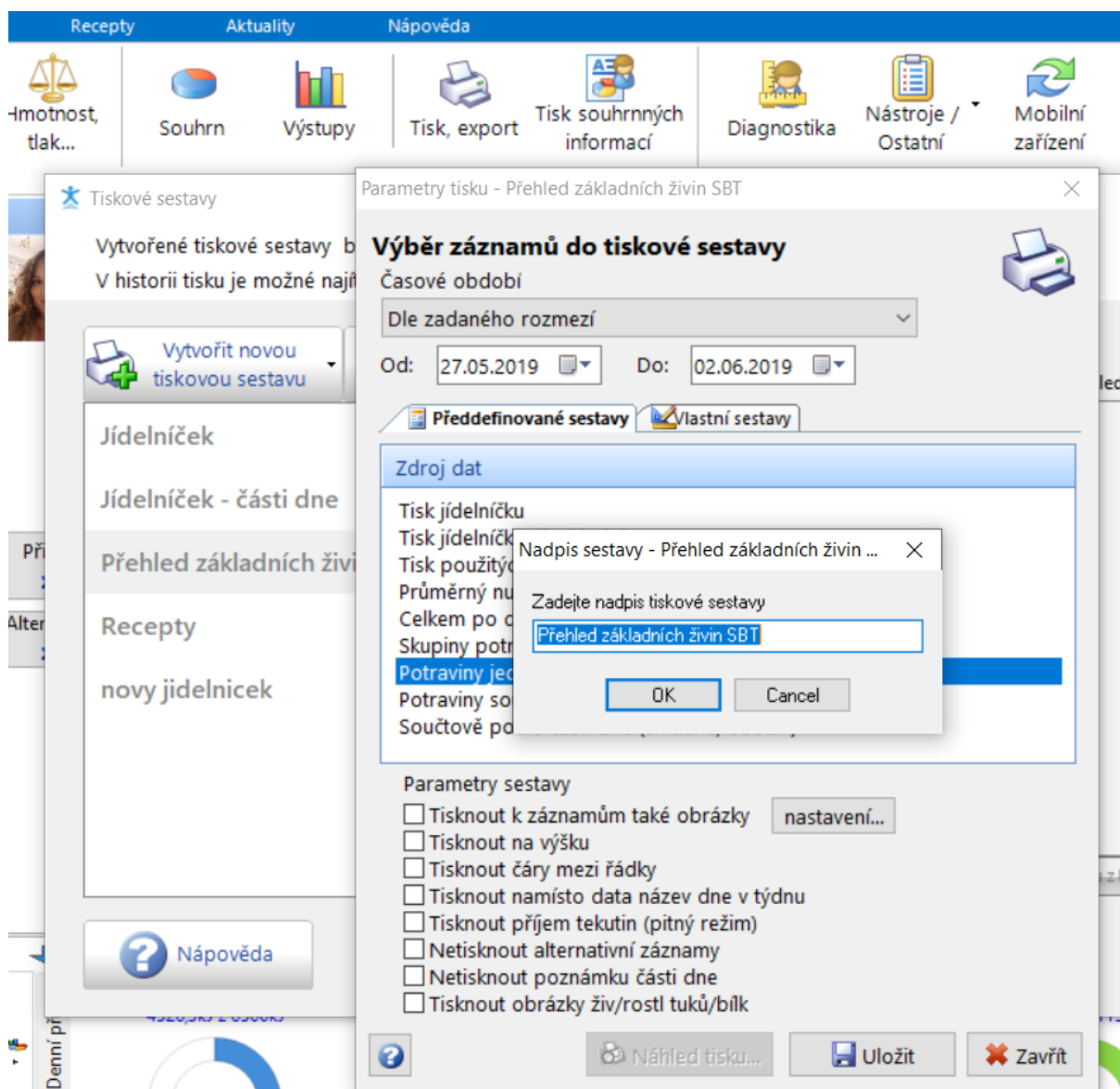
Označte v seznamu libovolný počet hodnot 4/28

Název	Kategorie/Funkce
Energetický obsah (kJ)	energie
Sacharidy celkem (g)	sacharidy a cukry
Jednoduché sacharidy (g)	sacharidy a cukry
Vláknina (g)	sacharidy a cukry
Bílkoviny celkem (g)	proteiny a aminokyseliny
Živočišné bílkoviny (g)	proteiny a aminokyseliny
Rostlinné bílkoviny (g)	proteiny a aminokyseliny
Tuky celkem (g)	lipidy a mastné kyseliny
Živočišné tuky (g)	lipidy a mastné kyseliny
Rostlinné tuky (g)	lipidy a mastné kyseliny
Mastné kyseliny nasycené SFA (g)	lipidy a mastné kyseliny
Mastné kyseliny mononenasyčené MUFA (g)	lipidy a mastné kyseliny
Mastné kyseliny polynenasycené PUFA (g)	lipidy a mastné kyseliny
n-3 (g)	lipidy a mastné kyseliny
n-6 (g)	lipidy a mastné kyseliny
Cholesterol (mg)	steroly
Hořčík (mg)	minerální látky
Vápník (mg)	minerální látky
Železo (mg)	minerální látky
Sodík (mg)	minerální látky
Draslík (mg)	minerální látky
Vitamin A (mg)	vitaminy
Vitamin B1 (mg)	vitaminy
Vitamin B2 (mg)	vitaminy
Vitamin C (mg)	vitaminy
Tuky [energie]	#{Tuky_celkem_g}*38
Sacharidy [energie]	#{Sacharidy_celkem_g}*17
Bílkoviny [energie]	#{Bílkoviny_celkem_g}*17

(pro výběr více položek držte stisknutou klávesu CTRL, změna pořadí tažením myši)

Náhled na tisk Zrušit

5) Máme možnost ještě přepsat název tiskové sestavy a poté stiskneme tlačítko OK.



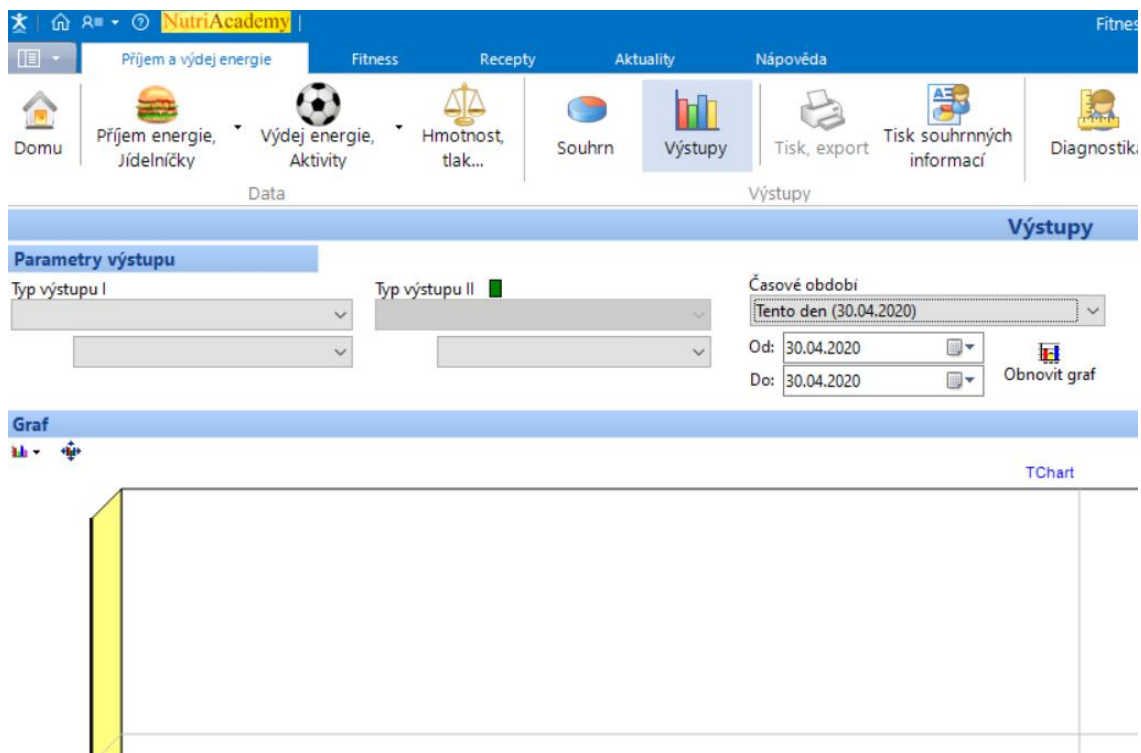
- 6) Zobrazí se náhled na tisk, kde máme opět možnost uložit soubor v pdf formátu. Vidíme přehled základních živin u jednotlivých potravin a celkem za celý den.

Datum	Název	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g)	Bílkoviny celkem (g)	Tuky celkem (g)
Večeře						
	Pstruh potoční, duhový, jezermí - Název jídla: Pečený pstruh s květáko vo petrželovým pyré	350 g	1505,00	0,35	64,75	10,50
	Basso Rýžový olej	10 g	353,40	0,00	0,00	9,30
	citrony	20 g	37,80	1,86	0,22	0,06
	čymrián	5 g	76,20	3,20	0,46	0,37
	petržel kořen	100 g	188,00	6,33	2,97	0,79
	květák	100 g	128,00	4,97	1,92	0,28
	Celkem		6893,26	59,44	118,36	101,09
02.06.2019						
Snídaně						
	cuketa se slupkou	250 g	215,00	7,78	3,02	0,80
	cibule	50 g	90,50	4,67	0,55	0,05
	Vejce	100 g	736,00	0,60	13,20	13,20
	Rajčata sušená	25 g	325,25	13,94	3,52	0,75
	Sun Grovn Čemé olivy bez pecky	10 g	62,90	0,33	0,13	1,45
	Bazalka čerstvá	5 g	4,80	0,02	0,16	0,03
	psyllium	10 g				
	anglická slanina	50 g	850,50	0,04	5,27	20,00
Oběd						
	Maso kuřecí, Zlaté kuře, zadní čtrtky, s kostí, s kůží	250 g	1885,00	0,00	42,25	31,50
	Zelí z červené řepy a kedlubny	1 porce	356,35	17,04	3,35	0,27
	Celkem		4526,30	44,42	71,45	68,05
	Celkem		45481,20	409,02	750,41	668,83

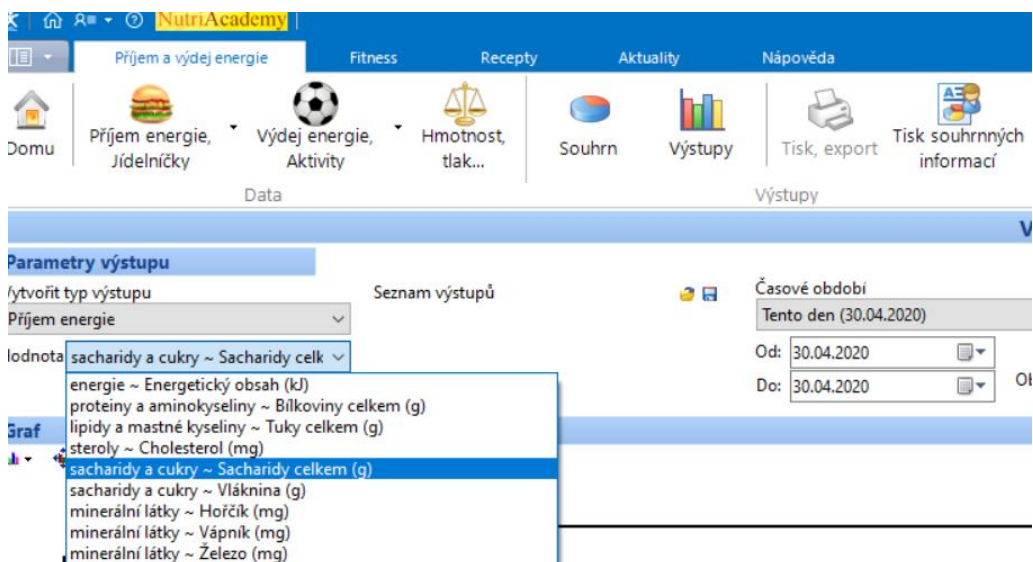
Tvorba grafů

- 1) Přehled základních živin – sacharidy, bílkoviny, tuky. Klientovi můžeme grafickým znázorněním demonstrovat, jak si vedl v dosavadním jídelníčku a jak bude vypadat jeho příjem s novým jídelníčkem. Ocení to především sportovněji založení klienti nebo manažeři, kteří jsou zvyklí pracovat s tabulkami a excelem. Mají rádi kontrolu a kompletní přehled.

V horní liště zvolíme ikonu „Výstupy“



- 2) Níže v kolonce „Parametry výstupu“ zvolíme možnost – Příjem energie. V kolonce níže „hodnota“ rozklikneme možnosti a zvolíme „Sacharidy a cukry – sacharidy celkem. Po výběru je nutné ještě stisknout tlačítko – přidat.



NutriAcademy

Přijem a výdej energie Fitness Recepty Aktuality

Domu Přijem energie, Jídelníčky Výdej energie, Aktivity Hmotnost, tlak... Souhrn Výstupy


Data

Parametry výstupu



Vytvořit typ výstupu
Přijem energie


Seznam výstupů
sacharidy a cukry ~ Sacharidy celkem (g)

Hodnota sacharidy a cukry ~ Sacharidy celk

 Přidat >>

Graf



0 g

- 3) Postupně vybereme i další parametry (Bílkoviny celkem a Tuky celkem). Po každém výběru parametru je nutné stisknout tlačítko „přidat“. Parametr se objeví ihned zprava.

The screenshot shows the NutriAcademy web application interface. The top navigation bar includes 'Domu', 'Příjem energie, Jídelníčky', 'Výdej energie, Aktivity', 'Hmotnost, tlak...', 'Souhrn', and 'Výstupy'. The 'Parametry výstupu' section is active, showing a dropdown for 'Vytvořit typ výstupu' set to 'Příjem energie' and a 'Hodnota' dropdown set to 'lipidy a mastné kyseliny ~ Tuky ce'. A list of selected parameters is shown on the right: 'sacharidy a cukry ~ Sacharidy celkem (g)', 'proteiny a aminokyseliny ~ Bílkoviny celkem (g)', and 'lipidy a mastné kyseliny ~ Tuky celkem (g)'. A 'Přidat >>' button is visible below the list. Below the parameters section is a 'Graf' section with a yellow bar chart showing a value of 0 g.

- 4) V dalším kroku je třeba vyplnit konkrétní datumy nebo rozmezí, pro které chceme graf znázornit.

Fitness Recepty Aktuality Náповěda

Hmotnost, tlak... Souhrn Výstupy Tisk, export Tisk souhrnných informací Diagnostika

Výstupy

Výstupy

Seznam výstupů
 sacharidy a cukry ~ Sacharidy celkem (g)
 proteiny a aminokyseliny ~ Bílkoviny celkem (g)
 lipidy a mastné kyseliny ~ Tuky celkem (g)

Časové období

- Dle zadaného rozmezí
- Tento den (30.04.2020)
- Tento týden (24.04.2020-30.04.2020)
- Tento měsíc (31.03.2020-30.04.2020)
- Dle zadaného rozmezí

Příjem energie

5) Dále rozklikneme malou šipku viz. Náhled níže a vybereme možnost „Sloupcový graf“

NutriAcademy | Fitness

Příjem a výdej energie Fitness Recepty Aktuality Náповěda

Domu Příjem energie, Jídelníčky Výdej energie, Aktivity Hmotnost, tlak... Souhrn Výstupy Tisk, export Tisk souhrnných informací Diagnostik

Data Výstupy

Výstupy

Parametry výstupu

Vytvořit typ výstupu
 Příjem energie

Hodnota lipidy a mastné kyseliny ~ Tuky celkem

Seznam výstupů
 sacharidy a cukry ~ Sacharidy celkem (g)
 proteiny a aminokyseliny ~ Bílkoviny celkem (g)
 lipidy a mastné kyseliny ~ Tuky celkem (g)

Časové období
 Dle zadaného rozmezí

Od: 27.05.2019 Do: 02.06.2019 Obnovit graf

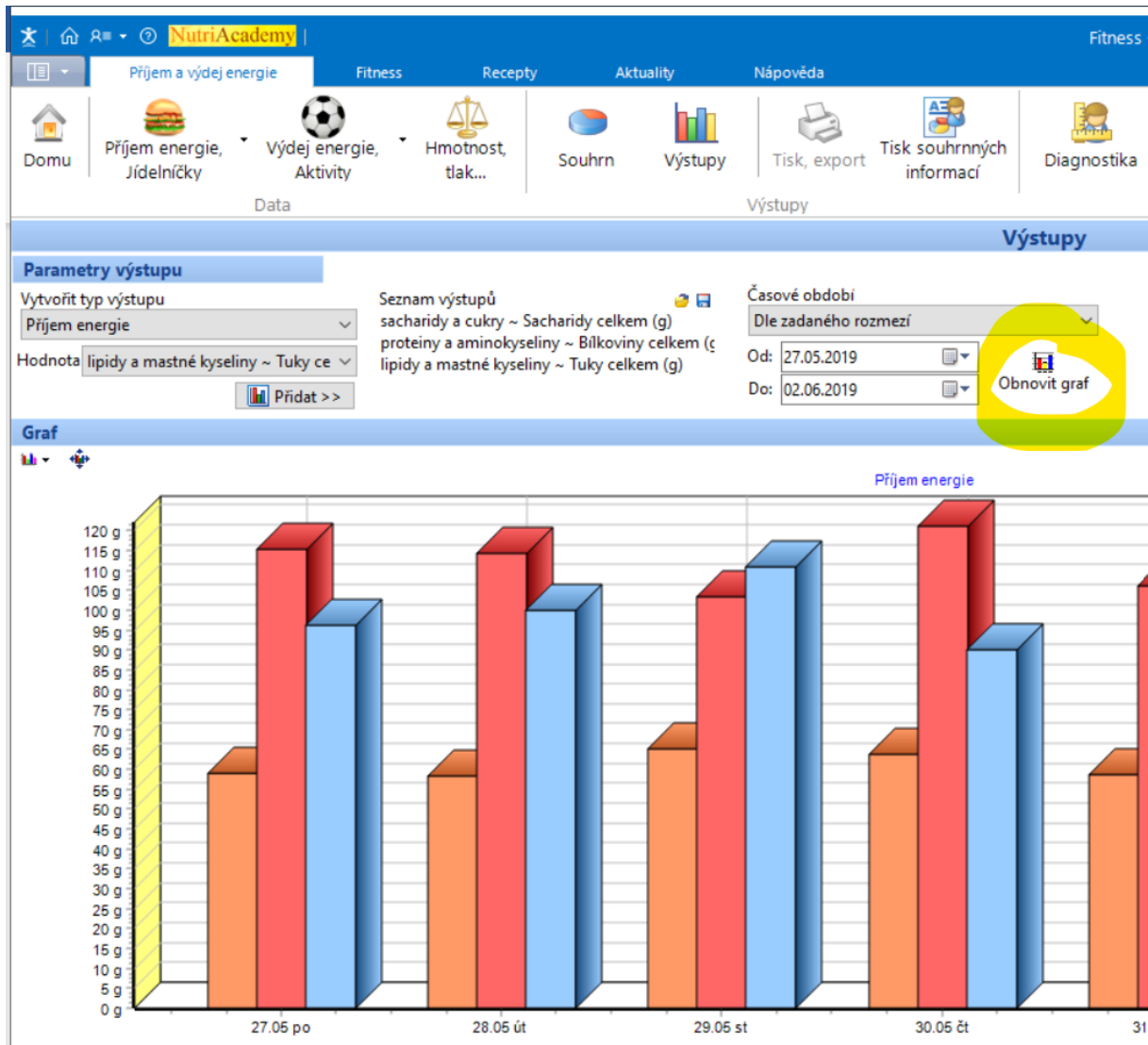
Graf

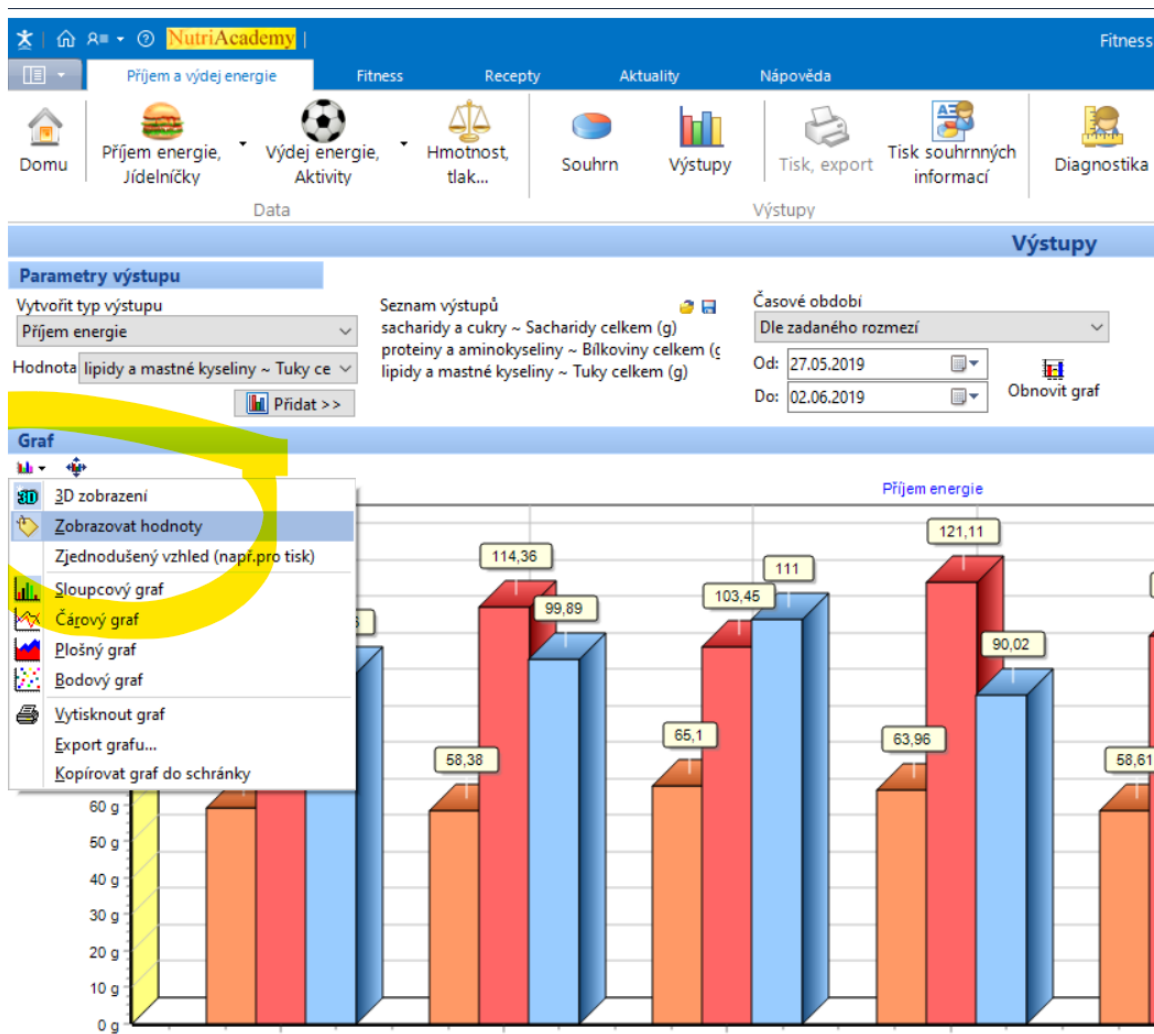
- 3D zobrazení
- Zobrazovat hodnoty
- Zjednodušený vzhled (např. pro tisk)
- Sloupcový graf**
- Čárový graf
- Plošný graf
- Bodový graf
- Vytisknout graf
- Export grafu...
- Kopírovat graf do schránky

Příjem energie

0 g

- 6) Graf by se měl již automaticky vygenerovat, pokud se tak nestane, klikněte na ikonu „Obnovit graf“ aby se hodnoty načetly správně. Dále ještě doporučuji zvolit možnost „Zobrazovat hodnoty“ pro lepší znázornění.





- 7) Pokud chceme graf exportovat ve stejné nabídce zvolíme možnost „Export grafu“ na výběr máme několik variant formátů. Poté jen stiskneme tlačítko „Uložit jako“ a graf si uložíme v požadovaném formátu kam právě potřebujeme.

Výstupy

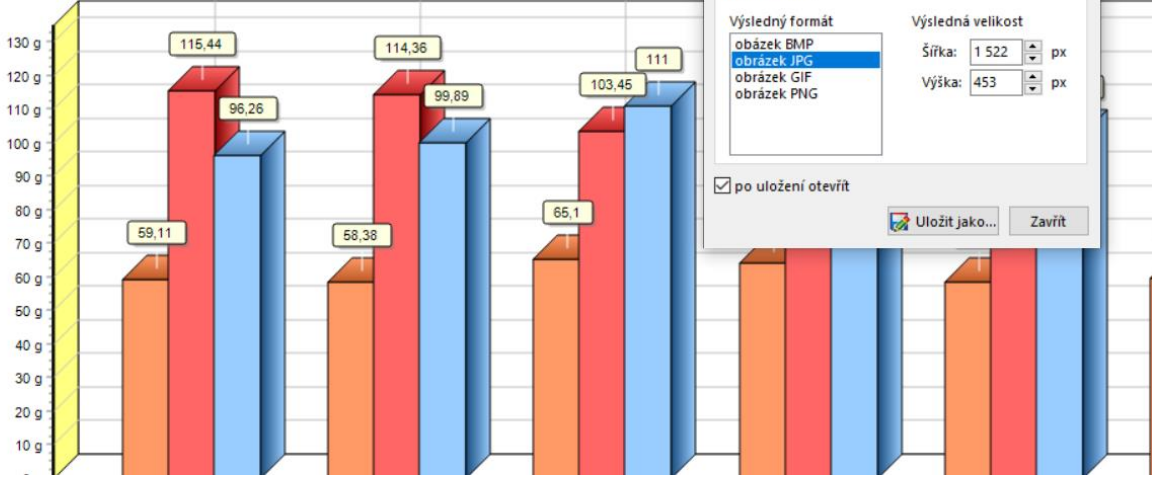
Parametry výstupu

Vytvořit typ výstupu
 Příjem energie
 Hodnota: lipidy a mastné kyseliny ~ Tuky ce
 Přidat >>

Seznam výstupů
 sacharidy a cukry ~ Sacharidy celkem (g)
 proteiny a aminokyseliny ~ Bílkoviny celkem (g)
 lipidy a mastné kyseliny ~ Tuky celkem (g)

Časové období
 Dle zadaného rozmezí
 Od: 27.05.2019
 Do: 02.06.2019
 Obnovit graf

Graf



Export grafu...

Export grafu

Výsledný formát
 obázek BMP
obrázek JPG
 obrázek GIF
 obrázek PNG

Výsledná velikost
 Šířka: 1 522 px
 Výška: 453 px

po uložení otevřít

Uložit jako... Zavřít