

foodoit

Kynning á verkefni

Offita er stærsta
heilsufarsvandamál
vesturlanda

Dæmi um heppilega samsetning fæðu:

- Prótein veiti 10-20% heildarorku. Ráðleggingar fyrir hópa fólks miðast við 15% orkunnar úr próteinum.
- 25-35% orkunnar úr fitu, þar af komi ekki meira en 10% orkunnar úr harðri fitu
- Úr kolvetnum fáist 50-60% af orkunni, þar af ekki meira en 10% úr viðbættum sykri
- Fæðutrefjar séu að minnsta kosti 25 grömm á dag
- Saltneysla kvenna sé ekki meiri en 6 grömm á dag og 7 grömm á dag hjá körlum

Þegar metið er næringarinnihald eru samtals 8 þættir sem hver um sig má ekki samtals fara yfir ákveðið magn á dag

prótein
 hörð fita
 trefjar
 kolvetni
 salt
 fita
 sykur
 kalóriur

Síður í dag hafa enga
leiðbeinandi virkni sem
leggur til matseðil sem fellur
innan ákveðinna skorða

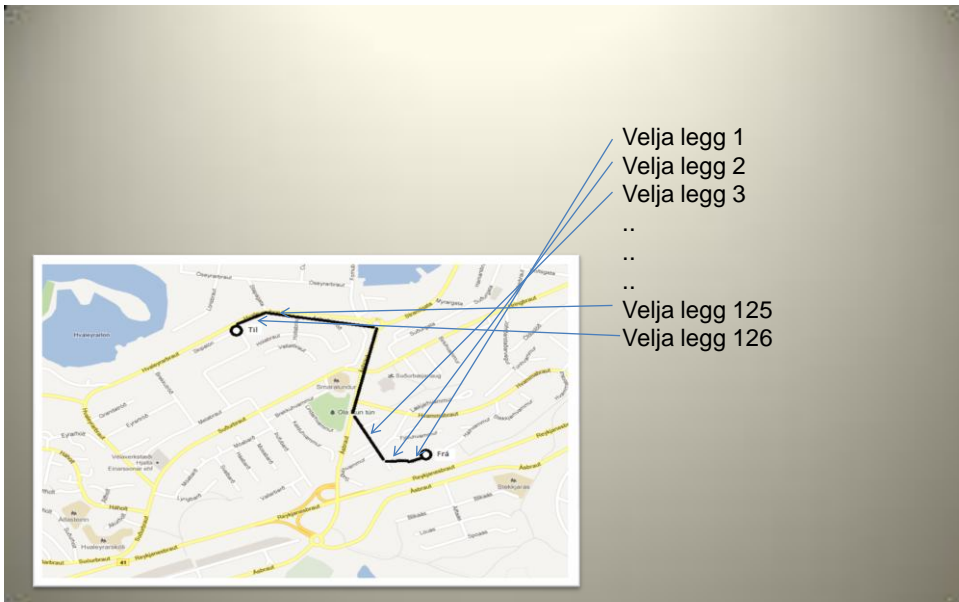
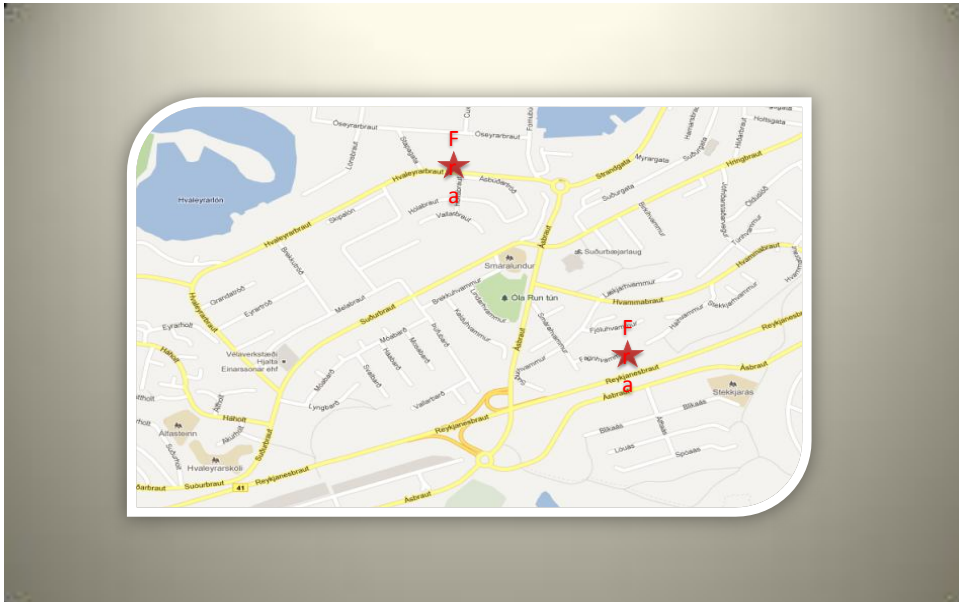
Síður í dag hafa **enga**
leiðbeinandi virkni sem
leggur til matseðil sem fellur
innan ákveðinna skorða

Að útbúa matardagbók sem uppfyllir
manneldismarkmið er ansi vandasamt verk

FoodoIt lausnin er svar við því

FoodoIt sett í samhengi ...





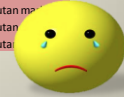
Í stað þess er ferlið



Berum nú leiðsögukerfi í bílum saman við
Foodit

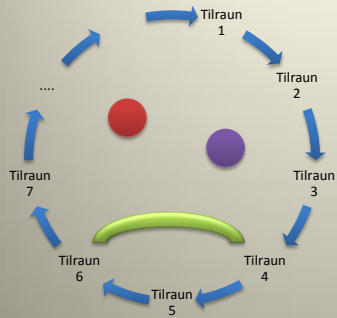
| Máltíð | Matur |
|-------------------|-----------|
| Morgunmatur | Tillaga 1 |
| Morgunhressin | Tillaga 1 |
| Hádegisverður | Tillaga 1 |
| Miðdegis hressing | Tillaga 1 |
| Kvöldverður | Tillaga 1 |

| Markmið manndisráðs | uppfyllt |
|---------------------|------------|
| Prótein | ok |
| fita | ok |
| hörðfita | utan marka |
| kolvetni | utan marka |
| sykur | utan marka |
| trefjar | utan m |
| salt | utan |
| kaloríur | uta |



| Máltíð | Matur |
|-------------------|-----------|
| Morgunmatur | Tillaga 2 |
| Morgunhressin | Tillaga 2 |
| Hádegisverður | Tillaga 2 |
| Miðdegis hressing | Tillaga 2 |
| Kvöldverður | Tillaga 2 |

| Markmið manndisráðs | uppfyllt |
|---------------------|------------|
| Prótein | ok |
| fita | ok |
| hörðfita | ok |
| kolvetni | utan marka |
| sykur | utan marka |
| trefjar | utan marka |
| salt | utan marka |
| kaloríur | utan marka |



... þetta gengur ekki vel!

En hvað er til ráða?

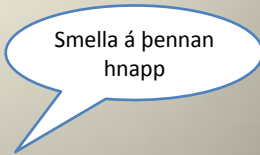


Foodoit

Skref 1:

Notandi býr til aðgang að kerfi og setur inn upplýsingar um sjálfan sig eins og aldur, þyngd, hæð og hvert markmiðið er t.d., uppfylla ráðleggingar manneldisráðs, næring miðað við sykursýki, miðað við að létta sig o.s.frv.

Skref 2:



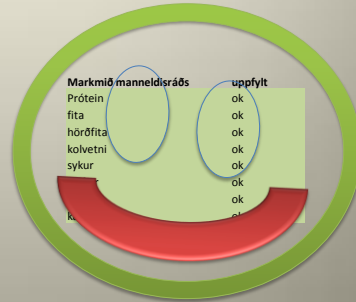
Smella á þennan hnapp



Reikna út næringadagbók sem stenst manneldismarkmið og er mér að skapi

Skref 3:

| Málið | Matur |
|-------------------|-----------|
| Morgunmatur | Tillaga 1 |
| Morgunhressin | Tillaga 1 |
| Hádegisverður | Tillaga 1 |
| Miðdegis hressing | Tillaga 1 |
| Kvöldverður | Tillaga 1 |



Spin-off áhrif

- Næringarútreikingar
- Uppskriftasíða með næringarútreikningum
- Uppskrift í uppskrift
 - Sósur
 - Veislur
 - Ýmsir minni réttir
- **f'itCantina**

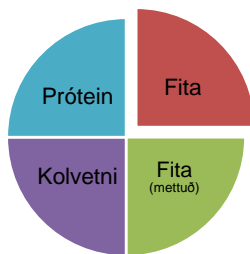
f'itCantina

Matseðill dagsins



Karrýfiskur með hrísgrjónum

Innihald: Ýsa, súrmjólk, ostur, sveppir, hrísgrjón (hýðishrísgrjón), Majónes (3% fita), karrí (duft), salt

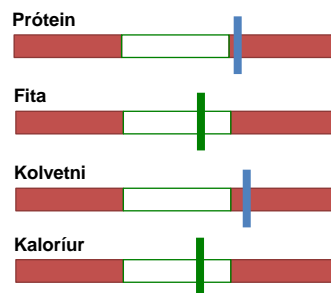


Kaloríur í 100g: 93

foodoit

Næringaflokkun: **B**

Æskileg næringadreifing:



Matseðill dagsins



Soðin ýsa

Innihald: Ýsa, kartöflur, broccoli, blómkál, smjör

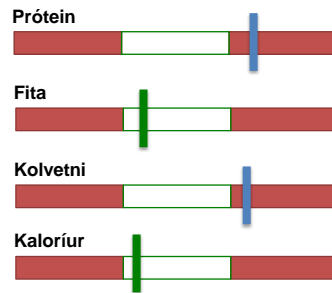


Kaloríur í 100g: 83

foodoit

Næringaflokkun: **A**

Æskileg næringadreifing:





foodoit

