1. Beviszem hány kiló vagyok
2. a bevitt kiló adatot behelyettesítem a képletembe és kiszámolom, mennyi a szintentartáshoz szükséges összes kalória.

let szintTartKaloria = 15.3\*testsúly+679;

1. Majd a makrókat %-os arnyban felosztom.
2. A százalékos eredményekkel megszrozom a szintentertó kalória mennyiséget és elosztom azzal a számmal amennyi 1g makró tápanyag kalória tartalma.
3. let fehérje = (szintTartKaloria\*0.2)/4;
4. let zsír = szintTartKaloria\*0.3/9;
5. let szénhidrát = szintTartKaloria\*0.5/4;
6. A fő makrókat adó összetevőket külön kiszámolom
7. Külön kiszámolom a fehérjét, szénhidrátot, zsírt, az értéküket a legjobban befolyásoló összetevőkhöz rendelem Pl: gulyáslevesnél a ch-t a krumplihooz a zsírt a zsírhoz a fehérjét a marhalábszárhoz.
8. Majd az összes összetevőnek létrehozok egy változót, és a receptben szereplő mennyiséget adom meg nekik mértékegység nélküli értékként.
9. A hús-krumpli ergó szénhidrát-fehérje között lévő mennyiségkülönbséget kiszámolom és ezzel fogok korigálni a többi összetevőnél ugy hogy megszorzom őket a kiszámolt értékkel
10. Majd kiszámolom, hogy hány gramm kell az ételbe a többi összetevőből.
11. Az egyéb összetevőket összeadom egy tömbbe
12. majd az összeadott értékeket grammá alakítom
13. majd a grammá alakított értéket megszorzom
14. létrehoztam az egyéb összetevők fehérje tartalmát a krumplit is beszámitva