

Ketokalkulačka - jednoduchý průvodce

autor programu Jan Peterka,
jan.m.peterka@gmail.com

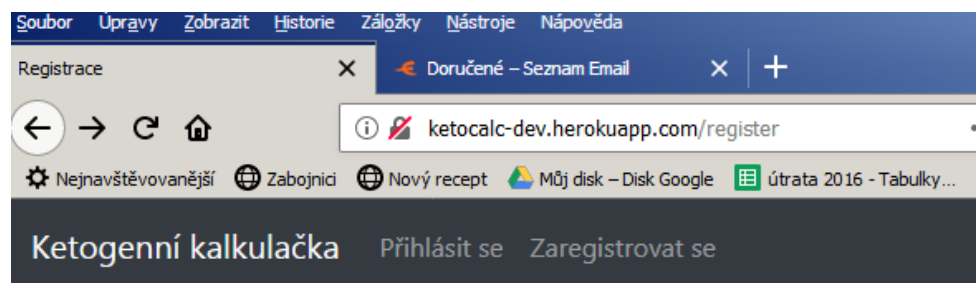
Obsah

Obsah	1
Nová registrace	2
Přihlášení	2
Zadání nové diety	3
Zadání nové suroviny	4
Zadání nového receptu	4
Seznamy	8
Seznamy diet - Aktivace/Archivace	8

Nová registrace

Provádí se na stránce:

<http://ketocalc-dev.herokuapp.com>



Přihlašovací email

Heslo (alespoň 8 znaků)

Heslo znovu

Jméno

Příjmení

Registrovat

[Přihlásit se](#)

Přihlášení

Pokud jste již zaregistrovaní, jednoduše se zase na stránce <http://ketocalc-dev.herokuapp.com> přihlásíte.

Přihlašovací email

Heslo

Přihlásit

[Registrovat](#)

Zadání nové diety

Název diety může být například: Anežka 3,5:1 (100%). Časem se může stát, že bude dítě převedené na jiný poměr, nebo bude upravené množství energie nahoru nebo dolů. Anežka měla původně energii 100% - kdy měla 3 velká jídla 25% a 3 malá jídla 8,3%. Později jsme jedno malé jídlo ubrali a snížili energii na 95%, takže jsem založila novou dietu, kterou jsem pojmenovala Anežka 3,5 :1, 25% 3 hlavní jídla /10% 2 svačiny.

Název diety

Nový recept

Nová dieta

Nová surovina

Množství bílkovin / den

Množství tuku / den

Množství sacharidů / den

Procentuální velikost malého jídla

Procentuální velikost velkého jídla

[Přidat dietu](#)

Jakmile máte zadanou dietu, můžete vkládat suroviny potřebné pro vytvoření receptu. Buď použijete hodnoty z ketokalkulačky brněnské nemocnice (například pro maso, ovoce a zeleninu) nebo si zadáte hodnoty podle obalu v kterém jste potravinu koupili.

Zadání nové suroviny

V horní liště vyberete nabídku "Přidat / surovinu". Vždy si dobře rozmyslete systém, v jakém si budete názvy surovin zadávat. Je dobré například všechna mléka začít slovem mléko a potom vypsát název a případně i značku výrobce, aby se vám později nestalo, že zaměníte dvě podobné suroviny. Většinou se jejich hodnoty bílkovin, tuků a sacharidů vždy liší. Novou surovinu uložíte kliknutím na políčko Přidat surovinu.

Ketogenní kalkulačka



Přidat ▾

Seznamy ▾

Název suroviny

mléko čerstvé plnotučné Classic 3,5%

Množství bílkovin / 100 g

3.2

Množství tuku / 100 g

3.5

Množství sacharidů / 100 g

4.6


Množství kalorií (kcal)/ 100 g

63

Přidat surovinu

Zadání nového receptu

V horní liště vyberte volbu "Přidat / recept".


Ketogenní kalkulačka  Přidat Seznamy

recept
 dietu
 surovinu

Název	Kalorie	Bílk.	Tuk	Sach.
-------	---------	-------	-----	-------

Název diety

V políčku “Přidat surovinu” zadáte postupně všechny potřebné suroviny.

Ketogenní kalkulačka  Přidat Seznamy

		Bílk.	Tuk	Sach.	
Máslo Dr. Halíř ST		14.7	2.76	0	
Máslo Tatra 82%					
Brambory skladované	219	1.1	0.1	12.2	
Máslo výběrové	3056	0.7	82	0.6	
Kurkuma	1435	10.8	2.5	65.9	
Rajčata	83	0.86	0.2	3.66	

Název diety

Po napsání prvních písmen názvu suroviny se objeví nabídka s podobnými názvy, myší musíte vybrat požadovanou surovinu a kliknout na políčko “Přidat surovinu”.

Takto zvolíte potřebný počet surovin. U každé suroviny je možnost označit ji “připínáčkem” jako surovinu s pevně zvoleným množstvím, nebo jako hlavní surovinu (velké písmeno H v černém kolečku), případně při špatně zvolené surovině křížkem surovinu zrušíte. Surovin s pevně navoleným množstvím můžete mít větší počet. Surovina s proměnlivým množstvím může být jen jedna.

Jakmile zvolíte všechny suroviny na recept, zkontrolujete jestli je v políčku “název diety” správná dieta a kliknutím na políčko “Spočítat množství” necháte recept spočítat.

Než se recept začne počítat vyzve program ještě k zadání množství pevných surovin. Při tomto zadávání si musíte uvědomit, že zadáváte množství na 100% celkové denní energie. U vzorového příkladu to znamená, že pokud budu zadávat například kurkumu a vím, že na

hlavní jídlo (velikost 25%) je vhodné množství 0.2g (zadáva se desetinná tečka ne čárka), zadá se množství 0.8g.

U hlavní suroviny, kde je možné množství doladit jezdcem, zatím tato možnost úplně spolehlivě nefunguje a je lepší akceptovat množství nabídnuté poprvé.

Ketogenní kalkulačka Přidat Seznamy

Aljašská treska ST Přidat surovinu

Název	Kalorie	Bílk.	Tuk	Sach.
Filé z Aljašky	352	14.7	2.76	0
Brambory skladované	219	1.1	0.1	12.2
Máslo výběrové	3056	0.7	82	0.6
Kurkuma	1435	10.8	2.5	65.9
Rajčata	83	0.86	0.2	3.66

Množství suroviny Kurkuma:

OK Zrušit

Název diety Anežka 3,5:1 25% 3 hlavní jídla / 10% 2 svačiny Spočítat množství!

Ketogenní kalkulačka Přidat Seznamy Změny Připomínky Odhlásit se

Aljašská treska ST Přidat surovinu

Název	Kalorie	Bílk.	Tuk	Sach.
Filé z Aljašky	352	14.7	2.76	0
Brambory skladované	219	1.1	0.1	12.2
Máslo výběrové	3056	0.7	82	0.6
Kurkuma	1435	10.8	2.5	65.9
Rajčata	83	0.86	0.2	3.66

Název diety Anežka 3,5:1 25% 3 hlavní jídla / 10% 2 svačiny Spočítat množství!

Název receptu
Brambory, file, máslo, kurkuma, rajče

Název	Kalorie	Bílkovina	Tuk	Sacharidy	Množství
Brambory skladované	79.77	0.4	0.03	4.44	36.42 g
Máslo výběrové	2932.01	0.67	78.67	0.57	95.94 g
Rajčata	100.98	1.04	0.24	4.45	121.66 g
Filé z Aljašky	258.49	10.79	2.62	0	73.43 g
Kurkuma	11.48	0.08	0.02	0.52	0.8 g
Součet	3382.73	12.97	80.97	9.98	328.25 g

Velké jídlo Dieta: Anežka 3,5:1 25% 3 hlavní jídla / 10% 2 svačiny Uložit mezi recepty

Jakmile máte recept spočítan, zadáte název receptu. Zase je dobré dopředu promyslet systém, jak názvy receptu vytvářet, aby to v konečném množství bylo přehledné.

Spočítané množství je **celodenní dávka jídla**. Jestli chcete malé nebo velké jídlo si zvolíte v levém dolním rohu obrazovky.

Po kliknutí na modré políčko “*Uložit mezi recepty*” dostanete obrazovku s výsledným receptem na konkrétní jídlo (malé nebo velké).

Název receptu

Brambory, file, máslo, kurkuma, rajče

Název	Kalorie	Bílkovina	Tuk	Sacharidy	Množství
Brambory skladované	79.77	0.4	0.03	4.44	36.42 g
Máslo výběrové	2932.01	0.67	78.67	0.57	95.94 g
Rajčata	100.98	1.04	0.24	4.45	121.66 g
Filé z Aljašky	258.49	10.79	2.02	0	73.43 g
<div><div></div>Filé z Aljašky</div>					
Kurkuma	11.48	0.08	0.02	0.52	0.8 g
Součet	3382.73	12.97	80.97	9.98	328.25 g
					3.52 : 1

Velké jídlo

Dieta: Anežka 3,5:1 25% 3 hlavní jídla / 10% 2 svačiny

Uložit mezi recepty

Toto je obrazovka již s množstvím na konkrétní jídlo:

Ketogenní kalkulačka



Přidat

Seznamy

Změny

Připomínky

Odhlásit

Brambory, file, máslo, kurkuma, rajče

Velké jídlo (25.0%)

Název	Kalorie	Bílkovina	Tuk	Sacharidy	Množství
Brambory skladované	19.94 kcal	0.1 g	0.01 g	1.11 g	9.11 g
Filé z Aljašky	64.62 kcal	2.7 g	0.51 g	0.0 g	18.36 g
Kurkuma	2.87 kcal	0.02 g	0.01 g	0.13 g	0.2 g
Máslo výběrové	732.98 kcal	0.17 g	19.67 g	0.14 g	23.98 g
Rajčata	25.24 kcal	0.26 g	0.06 g	1.11 g	30.41 g
Celkem	845.65 kcal	3.24 g	20.24 g	2.49 g	82 g
					Poměr: 3.53 : 1

Upravit

Tisk

Smazat recept

Zvolíte-li tlačítko "Tisk", recept se vám zobrazí v tiskové formě v novém okně.

cuketa, brambor, file, máslo, česnek, kurkuma


Velké jídlo (25.0%)

Název	Kalorie	Bílkovina	Tuk	Sacharidy	Množství
Brambory skladované	29.89 kcal	0.15 g	0.01 g	1.66 g	13.65 g
Česnek	1.83 kcal	0.03 g	0.0 g	0.11 g	0.5 g
Cuketa	14.25 kcal	0.2 g	0.03 g	0.45 g	25.0 g
Filé z Aljašky	64.24 kcal	2.68 g	0.5 g	0.0 g	18.25 g
Kurkuma	2.87 kcal	0.02 g	0.01 g	0.13 g	0.2 g
Máslo výběrové	734.2 kcal	0.17 g	19.7 g	0.14 g	24.02 g
Celkem	847.28 kcal	3.24 g	20.24 g	2.49 g	81 g
					Poměr: 3.53 : 1

Z tohoto okna si jej můžete poslat na tiskárnu, podle volby papíru na ležato nebo na výšku se vám recept vytiskne. Je určitě lepší všechny recepty si vytisknout. Může se vám stát, že nepůjde internet a vy byste nevěděli jak vařit. Já si recepty tisknu i z toho důvodu, že mám na nich spočítané dvojnásobné množství a vařím vždy dvě dávky najednou, které pomixuju a rozdělím na jednotlivé porce.

Seznamy

Můžete si vyjet seznam receptů, surovin nebo zadaných diet.

Ketogenní kalkulačka  Přidat Seznamy					
Název	Všechny suroviny				
	Všechny diety				
Název	Všechny recepty				
		Bílkovina (100g)	Tuk (g/100g)	Sacharidy (g/100g)	
Aljašská treska ST	281.0	7.2	0.1	0.5	
Amálka šunka nejvyšší jakosti	438.0	20.0	2.3	0.0	
Amphora řepkový olej ST	3404.0	0.0	92.0	0.0	
Banán	378.0	1.25	0.25	21.75	

Seznamy diet - Aktivace/Archivace

Může se vám stát, že změníte několikrát dietu nebo množství jídla a potom by se vám mohly diety při počítání receptů plést. Potom můžete využít funkce archivovat. Dietu nesmažete, zůstává přístupná, kdyby jste se v budoucnu ke stejné dietě vraceli.

Recepty

- banán, lučina, šlehačka
- banán, šlehačka de luxe, lučina - svačina
- banán, šlehačka, lučina, jogurt-SVAČINA
- banán, šlehačka, tvaroh - velké
- Banán, smetana, tvaroh 25%
- banán, tvaroh, šlehačka - svačina
- brambory, cibule, file, máslo
- Brambory, file, máslo, ČESNEK, OKURKA
- Brambory, file, máslo, česnek, rajče
- Brambory, file, máslo, kurkuma, rajče
- Brambory, file, máslo, kurkuma, rajče
- Brambory, file, mrkev, máslo
- Brambory, file, mrkev, olej
- Brambory, file, olej, kurkuma
- Brambory, file, olej, kurkuma

Název	Bílkovina	Tuk	Sacharidy
Anežka 3,5:1 25% 3 hlavní jídla / 10% 2 svačiny	13.0	81.0	10.0
Velikost jídla	Podíl		
Velké jídlo	25.0 %		
Malé jídlo	10.0 %		

Upravit

Tisk

Archivovat

Dieta zůstane v seznamu diet “šedá” a nebude aktivní. Nemůže se vám stát, že byste spočítali jídlo podle diety, která není aktuální.

Název	Bílkovina	Tuk	Sacharidy	Aktivní
Anežka 3,5:1 25% 3 hlavní jídla / 10% 2 svačiny	13.0	81.0	10.0	Ano
Anežka 3,5:1	13.0	81.0	10.0	Ne
Anežka 4:1	13.0	84.0	8.0	Ne
Anežka 4:1 (4xstejně jídlo)	13.0	84.0	8.0	Ne

Přidat dietu

Jestliže kliknete na archivovanou dietu, můžete ji jednoduše udělat zase aktivní kliknutím na tlačítko “Aktivovat”.

Recepty

- Banán svačina
- Banán, tvaroh - velké
- Bílek, zakysaná smetana, jablko - velké jídlo
- Bílek, zakysaná smetana, smetana, jablko - velké jídlo
- Bílek, smetana, jablko
- Kuřecí, mrkev, máslo
- Kuřecí, mrkev, olej, máslo - velké
- Kuřecí, mrkev, olej, máslo - velké 2
- Smetana, Zakys. smetana, tvaroh, jablko - malé
- Smetana, Zakys. smetana, tvaroh, jablko - velké
- Tvaroh Classic 8,4%, smetana Classic 33%, olej, banán

Anežka 3,5:1 25% 3 hlavní jídla / 10% 2 svačiny

Název	Bílkovina	Tuk	Sacharidy
Anežka 3,5:1	13.0	81.0	10.0
Velikost jídla		Podíl	
Velké jídlo		23.0 %	
Malé jídlo		10.0 %	

Upravit

Tisk

Aktivovat

Dotazy vám rádi zodpovíme na emailu jan.m.peterka@gmail.com nebo hana.zabojnikova@iol.cz

Moc vám přejeme, aby dieta zabrala a váš život se stal o trochu jednodušším.