

## Miilsin käyttö-opas (ruokatietojen syöttäminen) Kotihiili-kokeilu

Rekisteröidy käyttäjäksi/kirjaudu sisään:

Miils kotisivu [www.miils.com](http://www.miils.com)

Olen uusi käyttäjä:

1. Valitse "Rekisteröidy" (oranssilla pohjalla) ja aktivoi tämä painamalla hiiren vasenta näppäintä
2. Täytä rekisteröitymiseen vaadittavat kentät:
  - käyttäjätunnus esim. etunimesi "Matti" tai etu- ja sukunimesi yhdistelmä "MattiMallikas"
  - sähköpostisi
  - salasana
  - salasana uudelleen
3. Paina rekisteröidy
4. Täytä personointi ikkunan kysymykset ja valitse "laske"

Olen jo rekisteröitynyt:

1. Kirjaudu sisään palveluun
- 

Ruokatietojen syöttäminen ruokakalenteriin:

1. Valitse "My plan"-ikoni sivun ylävalikosta (tuo hiiri ikonin päälle ja paina hiiren vasenta näppäintä)
2. Ruokakalenterin näkymä aukeaa
3. Lisää ruokakalenteriin reseptejä ja aineksia:

### **a.) Sivuvälisestä**

1. Kirjoita kenttään hakusana (esim. puuro) ja paina enter
2. Valitse resepti ja raahaa kuvake ateriatyyppiin kohdalle ja vapauta (tartu kuvakkeesta pitämällä hiiren vasen painike alhaalla ja vedä)
3. Valitse monelle henkilölle resepti on tarkoitettu (ostoslistaa varten) sekä kuinka monta annosta itse syöt ja paina "lisää"
4. Annos ilmestyy ruokakalenteriin

### **b.) Päänäkymästä**

1. Paina ateriatyyppiä (esim. aamiainen)
2. Uusi ikkuna avautuu
3. Valitse kohta reseptit, kirjoita hakusana tyhjään kenttään ja paina enter
4. Vastaa kysymyksiin monelle henkilölle resepti on tarkoitettu (ostoslistaa varten) sekä kuinka monta annosta itse syöt ja paina "lisää"
5. Postu valikosta painamalla suljepainiketta (ruksi) sivun oikeassa yläkulmassa

VINKKI! Voit syöttää näkyvässä kaikki raaka-aineet sulkematta ikkunaa.

4. Ohjelma tallentaa automaattisesti ruokasuunnitelmaan luodut päivät.

### Oman Reseptin luominen (ks. Erillinen liite)

1. Paina "lisää"-ikonia ja valitse "uusi resepti"
2. Nimeä resepti "Kotihilii \_\_\_\_\_" ja paina "Jaa Miilsissä"
3. Lisää annoksien määrä
4. Tuo raaka-aineet kenttään samalla tavalla kuin "My planissa"
5. Tallenna resepti

### FAQ:

#### Q: Hain reseptejä mutta en saanut vaihtoehtoa?

A: Tarkista että sinulla ei ole ylimääräisiä valintoja (poista täppejä) kohdassa: allergia, ruokavalio tai meal types. Kokeile vaihtaa "reseptit" haku "aineksiin".

#### Q: Miten suljen uuden ikkunan?

A: Painamalla rastia ikkunan oikeassa yläkulmassa.

#### Q: Miten poistan valitun reseptin?

A: Valitse poistettava resepti lisäämällä täppä ruutuun (reseptin vieressä) ja paina kohdasta "Poista valitut" (kalenterinäkömän oikeassa yläkulmassa).

#### Q: Miten lisään päiviä ruokakalenteriin?

A: Voit liikkua ruokakalenterissa nuolilla (kalenterinäkömän oikeassa yläkulmassa. Ohjelma tallentaa kaiken automaattisesti.

#### Q: Miten muutan omia "personoituja" tietojani (ikä, pituus yms.)?

A: Valitse profiili oikealta ylävalikosta ja paina. Valitse "päivittäiset ravintotarpeet" ja paina kohdasta "ravitsemuslaskuri" otsikon "Ravitsemustiedot (henkilökohtaisia)" alta.

#### Q: Miten kirjaudun ulos palvelusta?

A: Valitse profiili oikealta ylävalikosta ja paina "Kirjaudu ulos"