

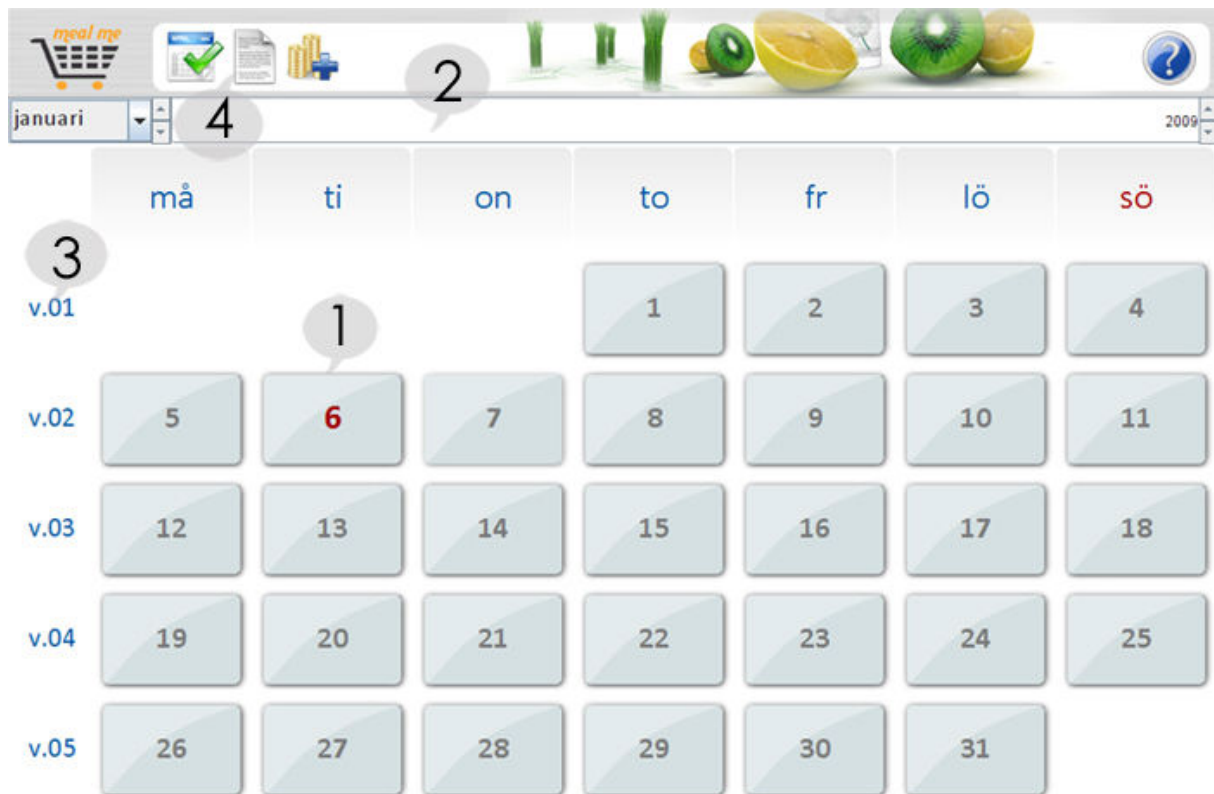
Meal Me Manual

Innehållsförteckning

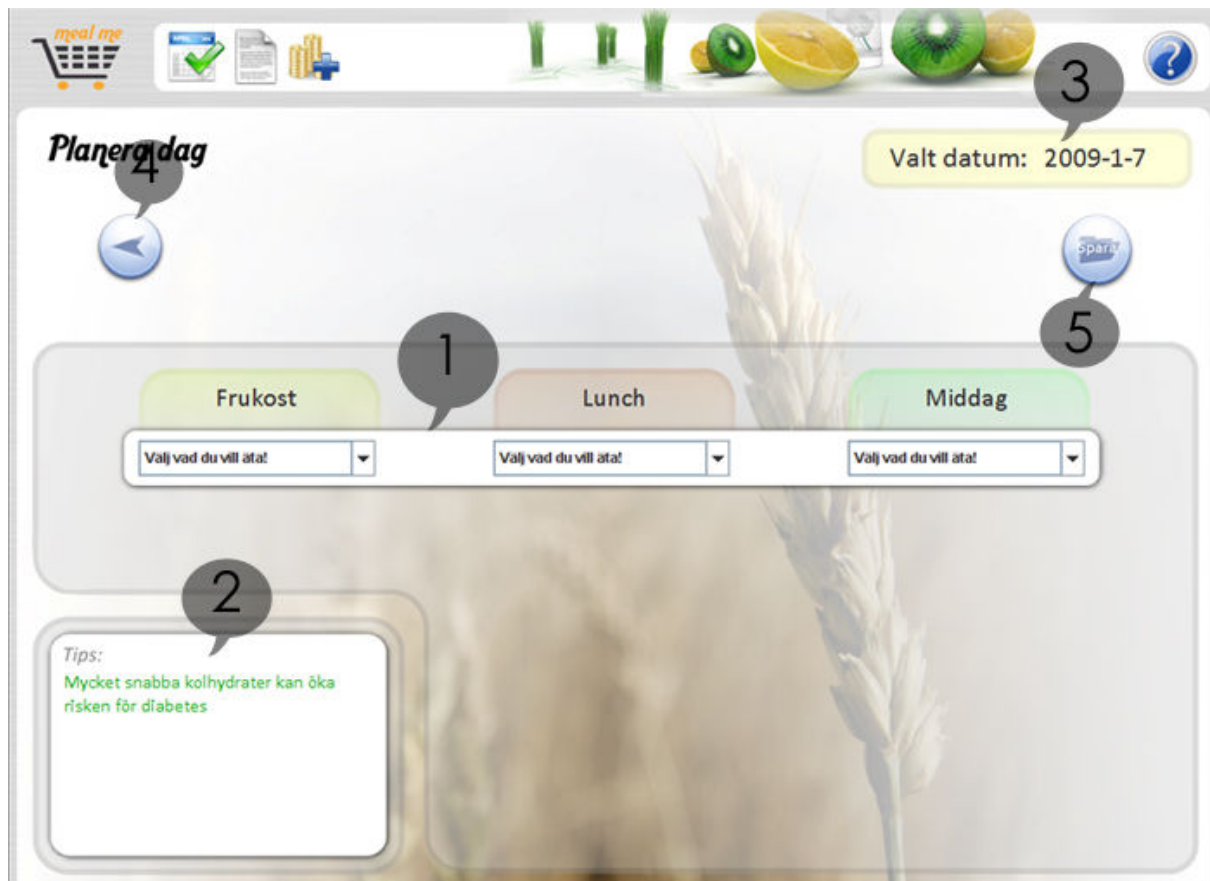
❖ Startsidan	S.2
❖ Kalendern	S.3
❖ Planera dag	S.4
❖ Vägvals sidan	S.5
❖ Recept	S.6
❖ Lägg till recept	S.7
❖ Hantera recept	S.8
❖ Redigera recept	S.9
❖ Budget	S.10
❖ Hjälpmaterial/manual	S.11



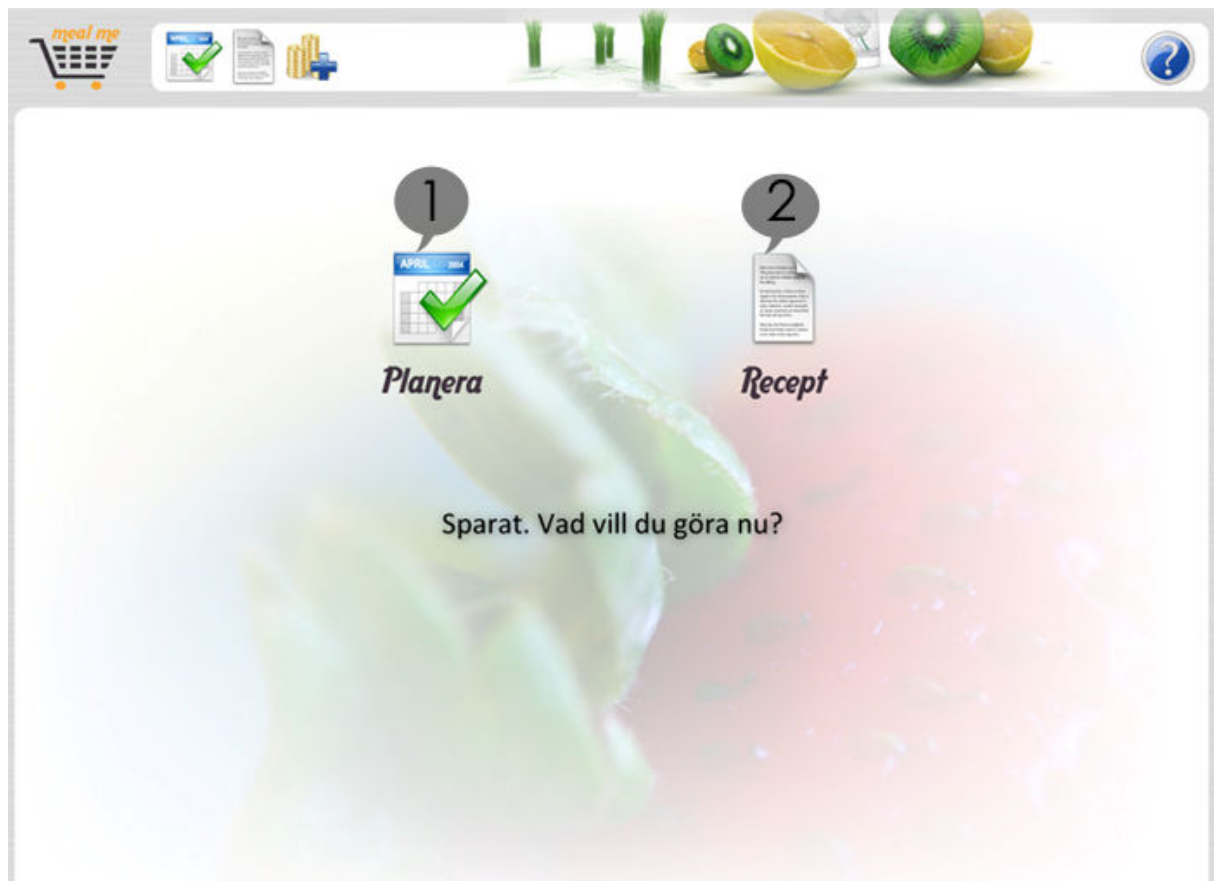
0. Finns ingen siffra utsatt för denna, den står för startsidan kommer upp varje gång du startar programmet sen för att navigera får du använda topp menyn som finns på varje sida.
1. Denna knapp tar dig till Kalender sidan där du kan välja dag, månad och år hur du vill.
2. Denna knapp tar dig till receptsidan där du bland annat kan spara recept samt hantera redan befintliga recept.
3. Denna knapp tar dig till budget sidan här kan du skriva in hur mycket du handlar för varje månad samt se hur dina kostnader ser ut jämfört med andra månader.
4. Denna knapp tar dig till hjälpsidan där du bland annat hitta denna manual samt kan läsa lite mer om mealme programmet Mer info kan hittas på www.mealme.se



1. Här ser du alla dagar som finns i månaden dagens datum är alltid rödmarkerad. Klicka på respektive dag för att planera den dagen. Planerade dagar är markerade.
2. Här kan du byta månad och år framåt och bakåt.
3. Här på kantmarkeringar ser du vilken vecka det är samt vilken dag.
4. Här ser du topp panelen som jag nämnde tidigare. På topp menyn kan du navigera dig till vilken huvudsida som helst i programmet det är samma sidor som fanns på startsidan. Planer | Recept | Budget | Hjälp.



1. Här väljer det recept som skall ätas till frukost, lunch och middag du kan välja en eller flera dock måste du välja minst en för att spara dagen.
2. På tipsrutan hittar du matnyttiga tips varje gång du kommer n på sidan så slumpas det fram ett nytt tips. Här finns ett antal tips inlagda som hjälper dig i din dagliga tillvaro.
3. I denna ruta ser du vilken dag du är inne på just nu.
4. Här kan du välja att gå tillbaka till kalender sidan utan att spara något, denna knapp uppfyller samma funktion som om du skulle ha tryckt på planera knappen i topp menyn.
5. Spara knappen sparar de recept du har valt i menyerna, dagen sparas och du kommer till en ny liten meny sida där du har två val. Som en säkerhetsåtgärd går denna knapp inte att klicka på ifall inget har valts.

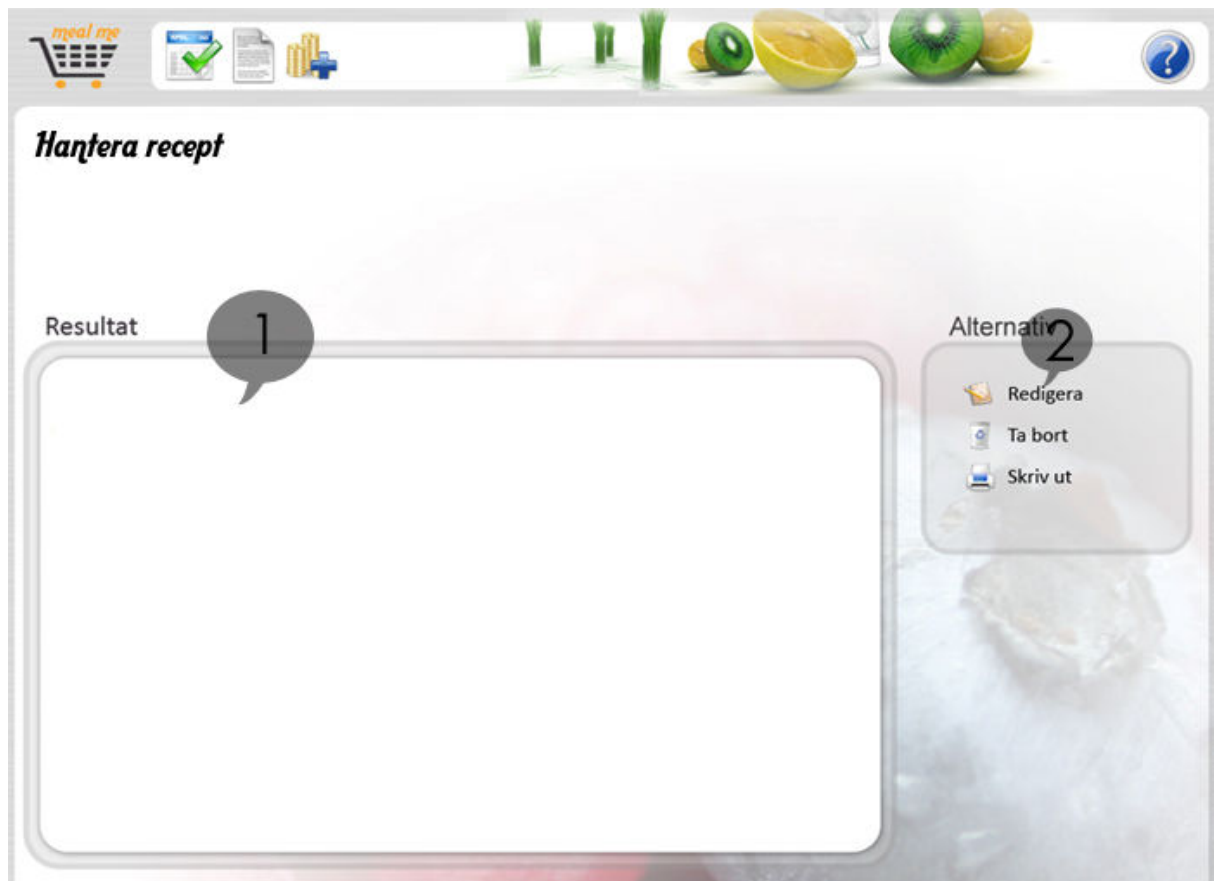


0. Denna sida förekommer två gånger i programmet första är efter du har planerat en dag och sparar denna andra gången så dyker den upp efter att du sparar ett recept.
1. Denna knapp tar dig till kalendern där du kan välja en ny dag att planera.
2. Denna knapp tar dig till recept meny sidan där du kan välja att lägga in recept eller hantera befintliga recept.



0. Recept meny sidan kommer du till om du klickar på recept knappen som finns på start sidan eller den som finns på topp menyn.
1. Denna knapp tar dig till sidan där du kan lägga in helt nya och fräscha recept för att sedan användas i din planering.
2. Denna knapp tar dig till hantera recept där du kan redigera, ta bort eller skriva ut recept som du lagt in sen tidigare.

1. I detta fält skriver du in receptets namn.
2. Här skriver du in antalet portioner som receptet är till för i detta fält kan du endast skriva in siffror.
3. I tillagningsfältet skriver du in hur maten ska tillagas. Du kan skriva in hur mycket du vill, då du skriver lägre än vad rutan är kommer det upp en scroller på sidan som gör så att du kan skriva tills du är nöjd.
4. Samma princip gäller här som i tillagningsrutan denna ruta är dock till för att skriva in vad som ingår i ditt recept.
5. Här kan du välja ifall receptet du lägger in är nyckelhållsmärkt, vegetariskt eller går att tillaga på 20 minuter eller mindre.
6. Här sparar du ditt recept och kommer till en liten menysida som nämndes ovan. Även denna sparnapp är oanvändbar om du lämnat alla fält tomma.



1. Här visas alla recept som du har lagt in i databasen dessa ligger i den ordning som du har lagt in recepten.
2. För att kunna göra något med ett recept måste du först markera receptet du är intresserad av därefter kan du välja att redigera, ta bort eller skriva ut det valda receptet.

0. Denna sida är exakt likadan som lägg till dock så sparas ett befintligt recept över när du har gjort dina ändringar och klickar på spara. Skillnaden på de två sidorna ser du i rubriken som ni ser lyder denna sidas rubrik "Redigera recept" istället för "Lägg till recept".
1. I detta fält ändrar du receptets namn.
2. Här ändrar du antalet portioner som receptet är till för i detta fält kan du endast skriva in siffror.
3. I tillagningsfältet ändrar du hur maten ska tillagas. Du kan skriva in hur mycket du vill, då du skriver lägre än vad rutan är kommer det upp en scroller på sidan som gör så att du kan skriva tills du är nöjd.
4. Samma princip gäller här som i tillagningsrutan denna ruta är dock till för att ändra vad som ingår i ditt recept.
5. Här kan du ändra ifall receptet du lägger in är nyckelhållsmärkt, vegetariskt eller går att tillaga på 20 minuter eller mindre.
6. Här sparar du ditt ändrade recept och kommer tillbaka till hantera recept sidan. Även denna sparknapp är oanvändbar om du lämnat alla fält tomma.



0. Här på budgetsidan kan du se hur mycket du har handlat för varje månad, du fyller i för varje månad genom att markera månaden.
1. I detta fält skriver du in hur mycket du har handlat för.
2. När du trycker på knappen sparas det för den markerade månaden.
3. Det aktuella året.
4. Här ser du sen efter du har sparat den summa för den månaden.
5. Här markerar du den månad som du fyller i för.
6. Månadsmarkering.



1. När du klickar på manual knappen får du upp en användare manual på hur du använder meal me dvs denna manual som du befinner dig i just nu. Manualen poppar upp som en PDF utanför programmet så du enkelt kan använda programmet samtidigt som du kollar i hjälpen.
2. Här kan du få reda på lite information om meal me.