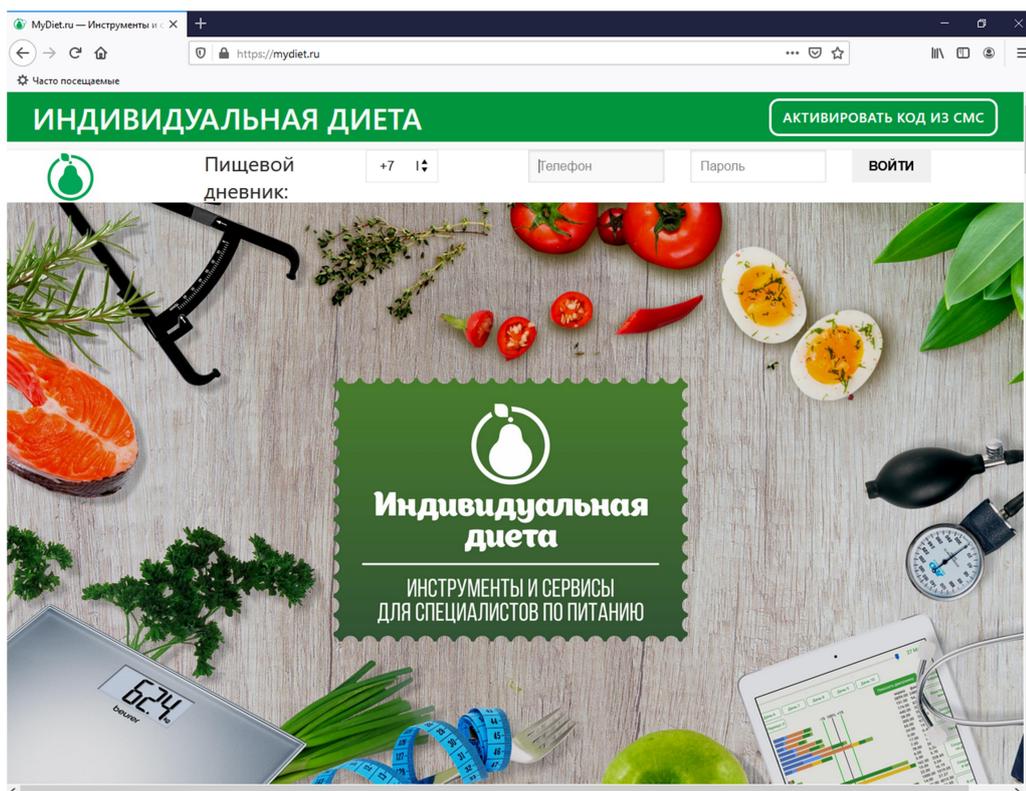


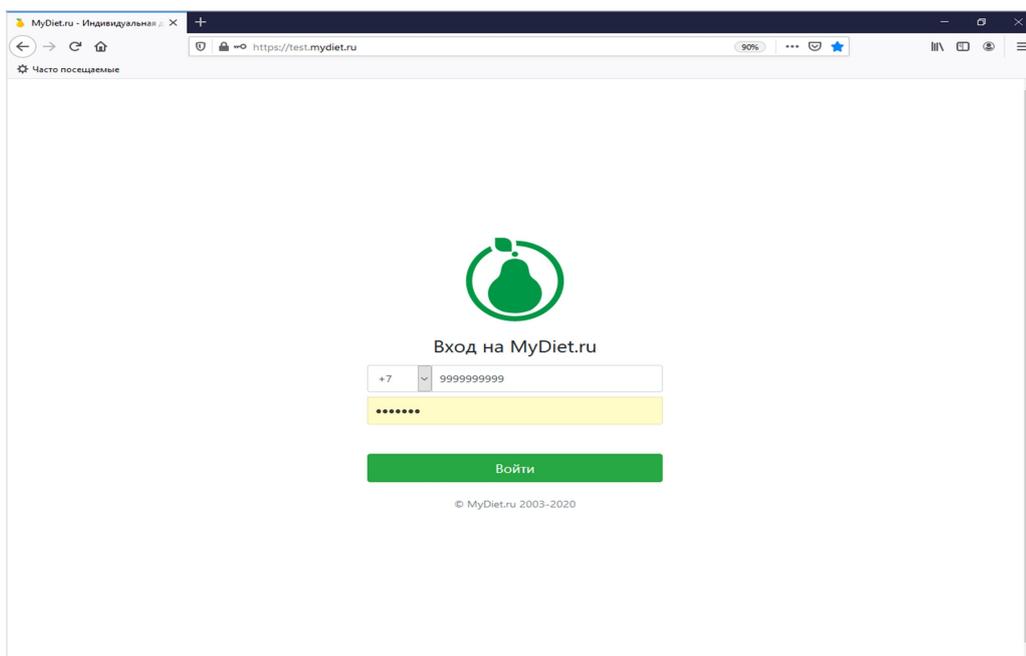
# ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ПИЩЕВЫМ ДНЕВНИКОМ

## Регистрация на сайте mydiet.ru

1. На указанный вами номер телефона диетолог пришлёт SMS-сообщение с паролем, который вам нужно будет ввести на сайте **mydiet.ru**.
2. Откройте страницу **mydiet.ru** в интернет-браузере.
3. Нажмите кнопку **Активировать код из СМС** в верхней части экрана.



4. После этого, вы будете перемещены на экран регистрации.



- Заполните поля **Телефон** (телефонный номер, на который пришло SMS-сообщение о регистрации) и **Пароль** (пароль из SMS-сообщения).
- Нажмите кнопку **Войти**.
- Откроется страница Личного кабинета **Дневник питания**.
- Перейдите в раздел **Моя анкета**, нажав соответствующую кнопку в верхней части экрана.

MyDiet.ru - Анкета пользователя

https://test.mydiet.ru/newuser.asp

67%

Часто посещаемые РИА «7 новостей» . П...

Дневник питания | **Моя анкета** | Выход

Анкета необходима для вычисления вашей индивидуальной нутриентной нормы, которая исключает дневное потребление витаминов, минералов, белков, жиров, углеводов и клетчатки.  
Поля, помеченные звездочкой (\*) необходимы для заполнения.

\* Имя: Елена

\* Фамилия: Сидорова

Электронная почта (e-mail):

\* Мобильный телефон: +7 8888888888

\* Ваш пароль: \*\*\*\*\*

\* Пол:  Мужской  Женский

Дата рождения: 15 Ноябрь 1972

\* Ваш рост, см: 164

\* Ваш вес, кг: 94

\* Окружность грудной клетки, см: 95

\* Климатические условия проживания: Умеренный климат

\* Уровень физической активности: Низкий

\* Уровень стрессовой нагрузки: Низкий

\* Потребление алкоголя:

\* Курение: Не курю

\* Телосложение: Гиперстеник

Нажимая "Продолжить" вы соглашаетесь с Пользовательским соглашением и Политикой конфиденциальности

Зарегистрироваться

- В открывшемся разделе заполните поля анкеты.
- При необходимости измените пароль для входа в поле **Ваш пароль** (по умолчанию стоит пароль для входа из SMS-сообщения).
- Поставьте отметку о согласии с Пользовательским соглашением в поле внизу страницы.
- Нажмите кнопку **Зарегистрироваться**. Регистрация завершена. Вы будете автоматически перемещены в раздел **Дневник питания**, где сможете приступить к заполнению своего пищевого дневника.
- Если вы изменили пароль для входа (см. пункт 10), то подтвердите это действие, выбрав команду **Обновить** в выпадающем окне.

https://test.mydiet.ru/userregistration.asp

90%

Часто посещаемые Другие закладки

Моя анкета | Выход

Вы хотите обновить этот логин?

9521293208

Показать пароль

Обновить Не обновлять

21 Января 2021

Дневные показатели:

1500 4000  
1200 3500  
900 3000  
600 2500  
300 2000  
0 1500  
0 1000  
0 500  
0 0

Белки Жиры Углеводы Энергия

Вес порции, гр. 100

Добавить

Удалить

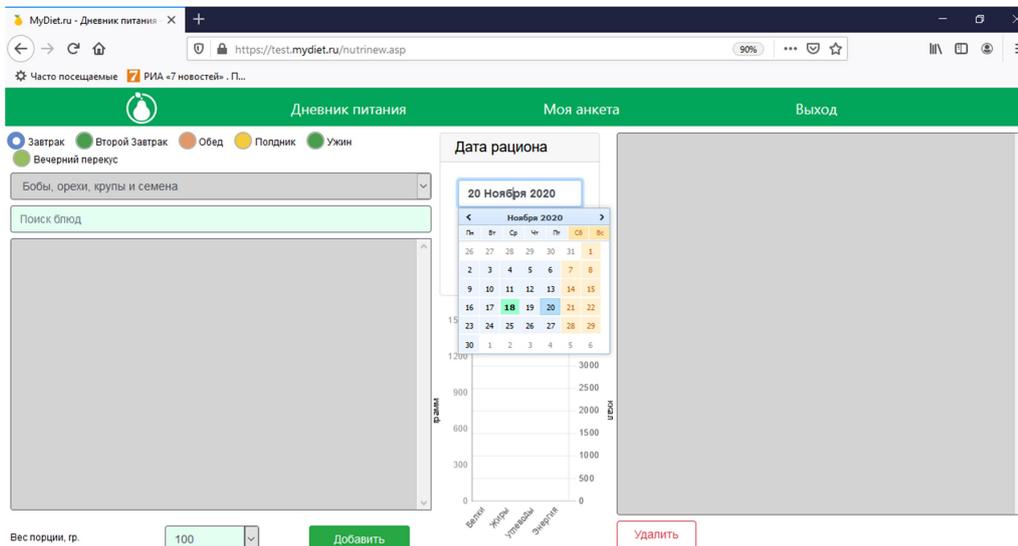
## **Вход в личный кабинет на сайте mydiet.ru**

Для входа в личный кабинет заполните поля **Телефон** и **Пароль** в строке **Пищевой дневник** в верхней части экрана на сайте **mydiet.ru** и нажмите кнопку **Войти**. После этого вы будете перемещены в свой личный кабинет.

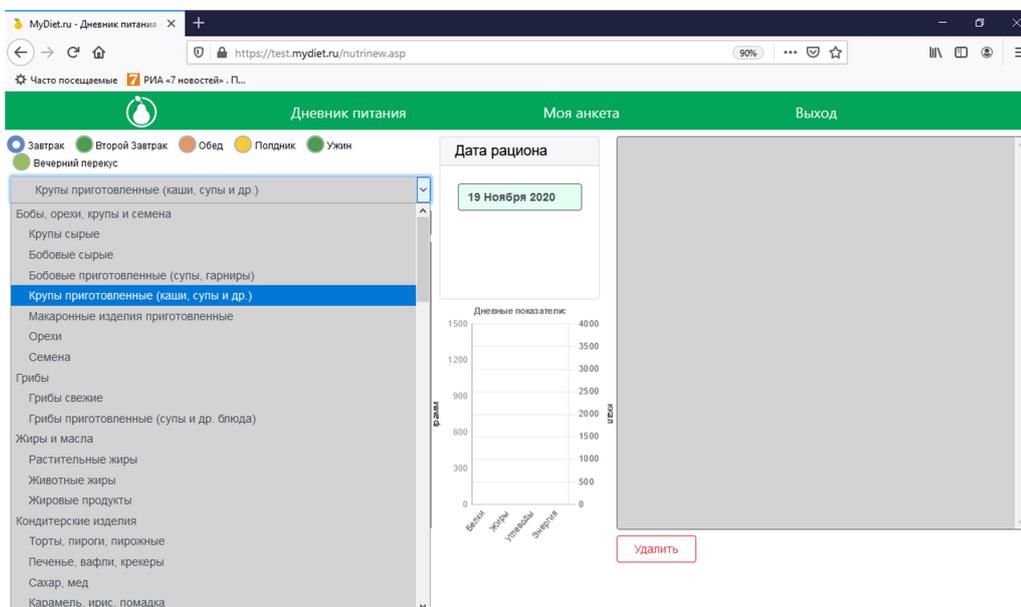
Вы можете ежедневно заполнять пищевые дневники и пересылать их своему диетологу для анализа и коррекции своего питания.

## Заполнение пищевого дневника в личном кабинете на сайте mydiet.ru

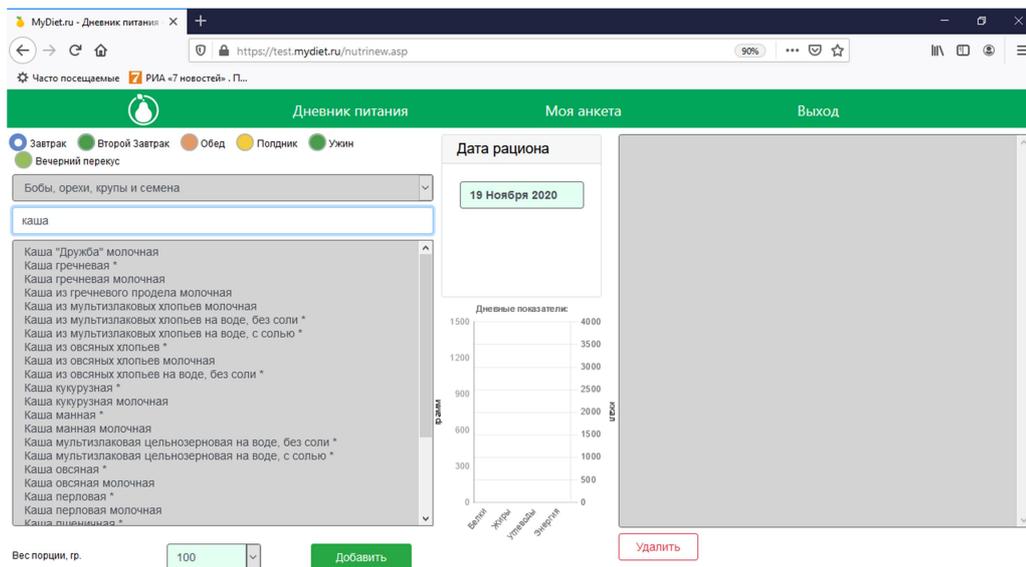
1. Выберите дату. Для этого наведите курсор на окошко с датой в центре экрана и кликните один раз левой кнопкой мыши. В открывшемся календаре выберите **нужную дату**, например, 19 ноября. После этого выбранная дата отобразится в поле **Дата рациона**.



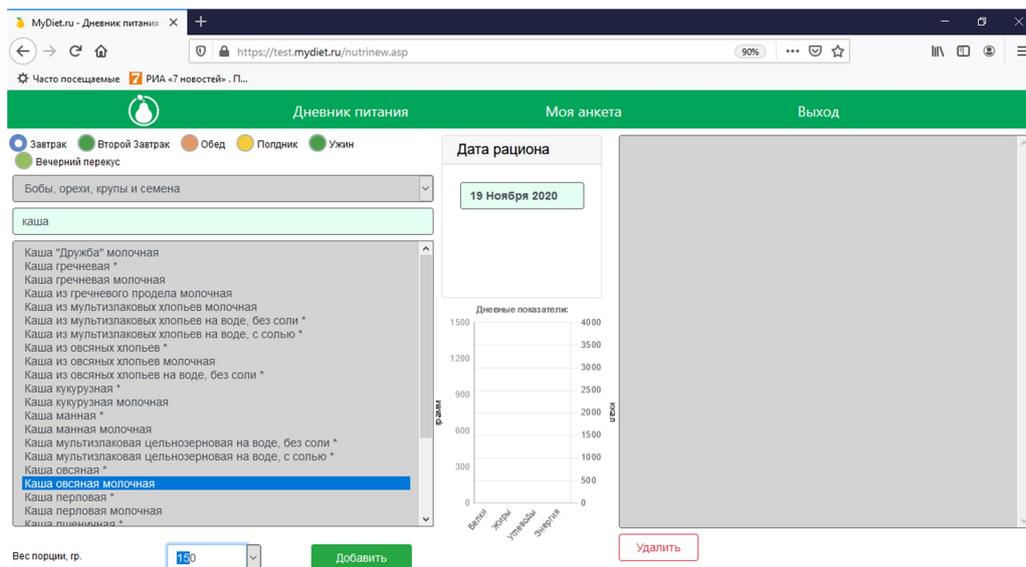
2. Выберите прием пищи. Для этого нажмите кнопку с названием приема пищи в левой верхней части экрана, например, **Завтрак**. Обратите внимание, что каждый из приемов пищи имеет собственную цветовую метку (например, **Завтрак** – обозначен синим цветом, а **Обед** – оранжевым цветом).



3. В левой части экрана выберите продукт или блюдо. Для этого в **выпадающем списке** (верхняя серая строка) выберите нужную группу и подгруппу продуктов, затем кликните 1 раз левой кнопкой мыши на выбранную подгруппу и в открывшемся списке наведите курсор на нужный продукт или блюдо.
4. Для выбора продукта или блюда из базы данных вы можете также воспользоваться строкой **Поиск блюд**, начав вводить в нее название искомого продукта или блюда. После того, как в поле списка блюд (продуктов) появится искомое, выберите его, кликнув 1 раз на нужную строку.



5. Укажите вес порции выбранного блюда в поле **Вес порции** в нижней левой части экрана под списком продуктов и блюд. Обратите внимание, что изначально в поле указывается вес порции по умолчанию, который вы можете изменить.



6. Нажмите кнопку **Добавить**. Выбранное блюдо будет добавлено в указанный прием пищи.

МойDiet.ru - Дневник питания

https://test.mydiet.ru/nutrine.asp

90%

Часто посещаемые РИА «7 новостей» - П...

Дневник питания Моя анкета Выход

Завтрак Второй завтрак Обед Полдник Ужин Вечерний перекус

Бобы, орехи, крупы и семена

Поиск блюд

Арахис \*  
Арахисовая паста без соли \*  
Арахисовая паста с солью \*  
Борщ с фасолью \*  
Бразильский орех \*  
Булгур вареный \*  
Горох отварной \*  
Горох, зерно \*  
Горох, проростки  
Грецкий орех \*  
Гречневая лапша отварная \*  
Запеканка рисовая \*  
Каша "Дружба" молочная  
Каша гречневая \*  
Каша гречневая молочная  
Каша из гречневого продела молочная  
Каша из мультизлаковых хлопьев молочная  
Каша из мультизлаковых хлопьев на воде, без соли \*  
Каша из мультизлаковых хлопьев на воде, с солью \*  
Каша из овсяных хлопьев \*  
Каша из овсяных хлопьев молочная

Дата рациона

19 ноября 2020

Дневные показатели:

Белки Жиры Углеводы Энергия

Завтрак:  
Каша овсяная молочная, 300 гр.

Удалить

Вес порции, гр. 100 Добавить

7. Повторите пункты 3 – 6 необходимое количество раз и перейдите к следующему приему пищи.
8. Если вы по ошибке внесли в рацион какое-то блюдо или продукт, то его можно удалить, выделив строку с блюдом или продуктом и нажав кнопку «Удалить».

МойDiet.ru - Дневник питания

https://test.mydiet.ru/nutrine.asp

90%

Часто посещаемые РИА «7 новостей» - П...

Дневник питания Моя анкета Выход

Завтрак Второй завтрак Обед Полдник Ужин Вечерний перекус

Бобы, орехи, крупы и семена

Поиск блюд

Арахис \*  
Арахисовая паста без соли \*  
Арахисовая паста с солью \*  
Борщ с фасолью \*  
Бразильский орех \*  
Булгур вареный \*  
Горох отварной \*  
Горох, зерно \*  
Горох, проростки  
Грецкий орех \*  
Гречневая лапша отварная \*  
Запеканка рисовая \*  
Каша "Дружба" молочная  
Каша гречневая \*  
Каша гречневая молочная  
Каша из гречневого продела молочная  
Каша из мультизлаковых хлопьев молочная  
Каша из мультизлаковых хлопьев на воде, без соли \*  
Каша из мультизлаковых хлопьев на воде, с солью \*  
Каша из овсяных хлопьев \*  
Каша из овсяных хлопьев молочная

Дата рациона

19 ноября 2020

Дневные показатели:

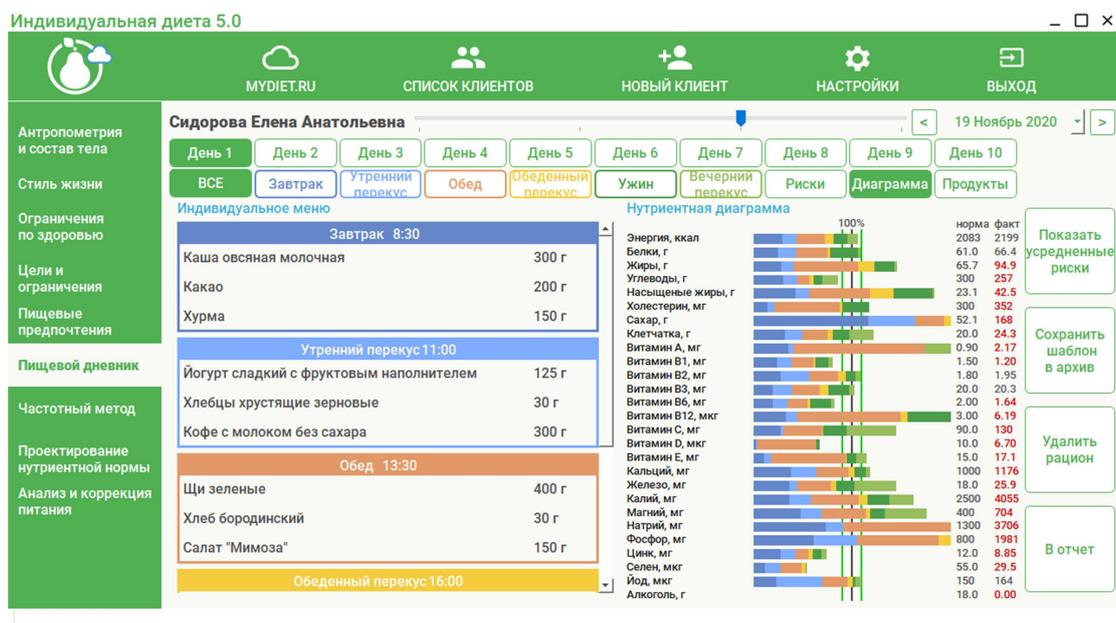
Белки Жиры Углеводы Энергия

Завтрак:  
Каша овсяная молочная, 300 гр.  
Какао, 200 гр.  
Хурма, 150 гр.  
Второй завтрак:  
Йогурт сладкий с фруктовым наполнителем, 125 гр.  
Хлебцы хрустящие зерновые, 30 гр.  
Кофе с молоком без сахара, 300 гр.  
Обед:  
Щи зеленые, 400 гр.  
Хлеб бородинский, 30 гр.  
Салат "Мимоза", 150 гр.  
Полдник:  
Кофе с молоком без сахара, 300 гр.  
Шоколад черный, 20 гр.  
Ужин:  
Голубцы с мясом и рисом, 250 гр.  
Чай травяной без сахара, ромашка, 350 гр.  
Хлеб бородинский, 30 гр.  
Вечерний перекус:  
Хурма, 300 гр.

Удалить

Вес порции, гр. 100 Добавить

9. Набранный вами пищевой рацион автоматически пересылается диетологу и отображается в вашей учетной записи после запуска диетологом программы.



10. Диетолог, в свою очередь, может в программе вносить изменения в пересланные вами рационы (например, скорректировать вес порции или убрать ошибочно набранное блюдо). Эти изменения будут моментально автоматически переданы на сайт и отобразятся в вашем личном кабинете в набранном вами рационе.