



Permette di impostare una dieta singolo giorno con alternative seguendo un percorso che agevola e velocizza la creazione del piano alimentare sulla base di parametri calcolati e previsti dal software.

Il semplice percorso guidato si articola in **quattro** tappe:

- *Impostazione dati antropometrici e valutazione del fabbisogno energetico*
- *Calcolo delle Kcal della dieta per il raggiungimento del peso obiettivo*
- *Selezione dei gruppi alimentari e assegnazione degli stessi ai singoli pasti*

Gruppi selezionati							
	Col	Spu	Pra	Mer	Cen	Spu	Dur. g.
<input type="checkbox"/> Carni Fresche							
<input type="checkbox"/> Manzo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Pollame	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cereali e Derivati							
<input type="checkbox"/> Cereali da Colazione	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Pasta,riso &c.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Frutta							
<input type="checkbox"/> Frutta fresca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Latte e Yogurt							
<input type="checkbox"/> Latte	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Legumi							
<input type="checkbox"/> Fagioli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- *Generazione della dieta* con grammatura automatica degli alimenti scelti in base all'obiettivo calorico precedentemente calcolato e alla suddivisione percentuale dei macronutrienti ispirata alla dieta mediterranea (sempre modificabile)