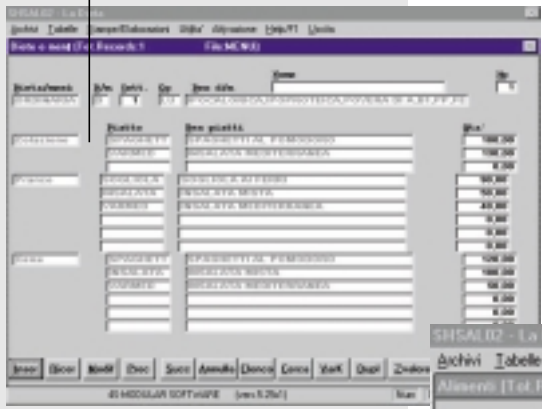


# LA DIETA

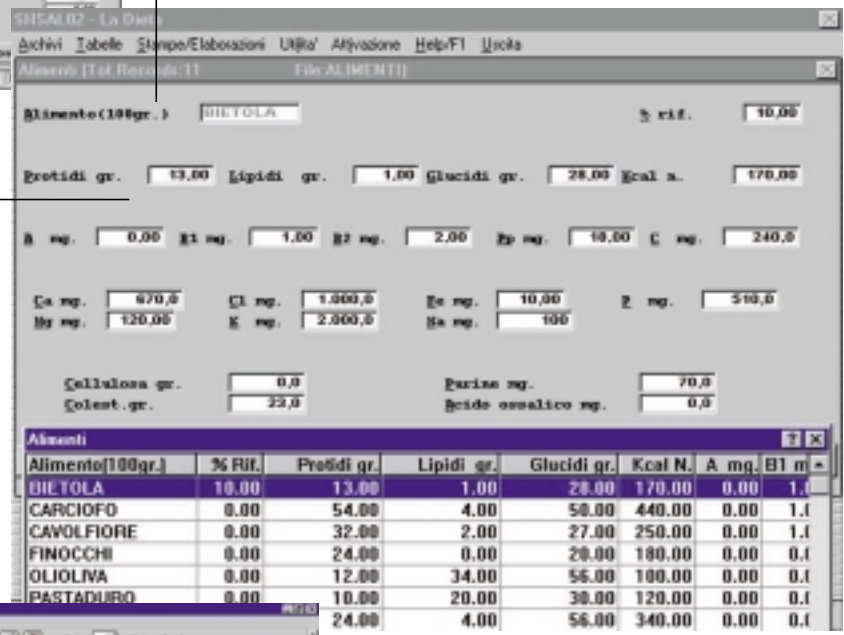
**PIATTI**  
Il programma permette di indicare i piatti da realizzare, con la loro composizione in termini di alimenti base.

Il programma permette di memorizzare, ricercare e gestire, in maniera molto semplice e divertente, diete personalizzate e menu.  
Consente di rilevare le caratteristiche alimentari dei piatti.

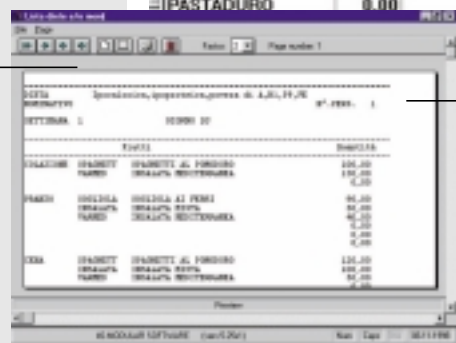


**TABELLE E ARCHIVI**  
• Alimenti  
• Piatti  
• Diete e menu

**DIETE E MENU**  
È possibile comporre liberamente i menu e le diete, con l'indicazione dei piatti e delle relative quantità, suddivisi tra colazione, pranzo e cena.  
La dieta può essere standard o personalizzata e può essere costruita in base a cicli giornalieri o settimanali.



**ALIMENTI BASE**  
Il programma permette la memorizzazione e la stampa degli alimenti base, con l'indicazione del contenuto in calorie, proteine, zuccheri, grassi, principali vitamine e colesterolo.



**STAMPE**  
• Elenco alimenti  
• Elenco piatti  
• Lista diete e menu