

Buku Manual Penggunaan Aplikasi Trilogi Kalkulator Kalori



Trilogi Kalkulator Kalori

Prototipe ini dibuat oleh [Satrio Ramadhanu Priambodo](#)

 Ingat Saya

Masuk

Belum punya akun? [Registrasi](#)

Lupa Password? [Lupa Password](#)

1. Unduh dan Install Aplikasi

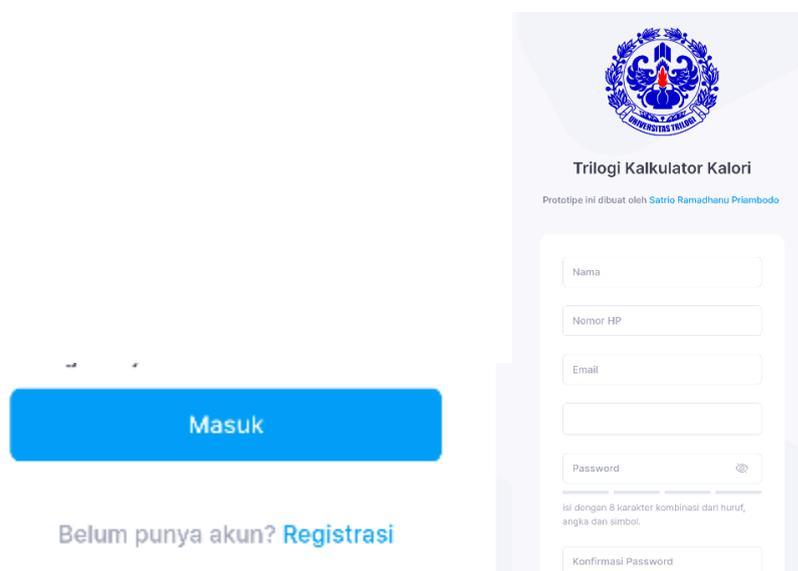
Unduh aplikasi dengan memindai barcode berikut



Atau kunjungi website <https://calcal.byrama.com/apps/trilogi-calori-calculator.apk>

2. Registrasi dan Login

Buka aplikasi dan tekan tombol registrasi dibawah tombol masuk



Masuk

Belum punya akun? [Registrasi](#)

Trilogi Kalkulator Kalori
Prototipe ini dibuat oleh Satrio Ramadhanu Priambodo

Nama

Nomor HP

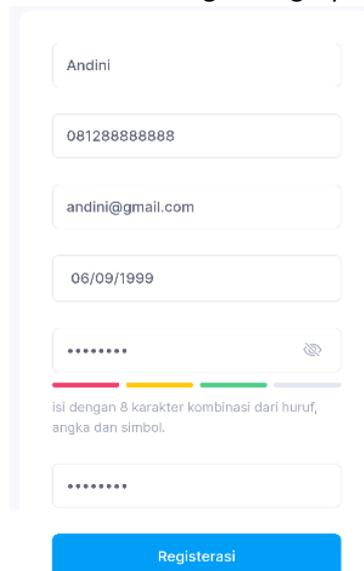
Email

Password

isi dengan 8 karakter kombinasi dari huruf, angka dan simbol.

Konfirmasi Password

Lalu isi data dengan lengkap dan tekan tombol registrasi dibawah



Andini

081288888888

andini@gmail.com

06/09/1999

.....

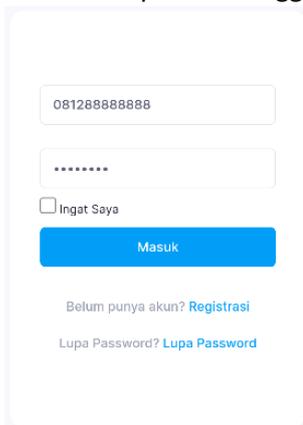
isi dengan 8 karakter kombinasi dari huruf, angka dan simbol.

.....

Registerasi

3. Login

Masuk ke aplikasi menggunakan nomor HP dan password yang diisi saat registrasi



081288888888

.....

Ingat Saya

Masuk

Belum punya akun? [Registrasi](#)

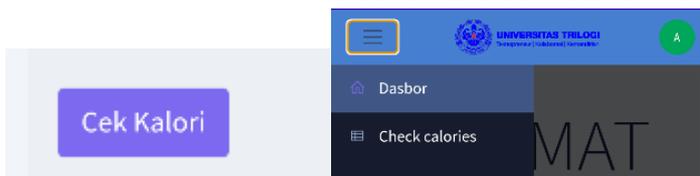
Lupa Password? [Lupa Password](#)

Lalu tekan tombol masuk



4. Isi data Kondisi

Tekan tombol cek kalori atau buka menu Cek kalori di menu kiri atas



Lalu isi 2 pilihan didalamnya sesuai keadaan anda



Check Calories

Tambah check calories.

[« Kembali ke semua check calories](#)

Kondisi Anda

Normal

Riwayat Penyakit

-

Simpan dan lihat

Batal

Lalu simpan

5. Isi data makanan

Untuk menambahkan makanan apa yang sedang dimakan tekan tombol tambah makanan/lauk



Kalkulator Kalori

19 Dec 2022, 09:43

Nama : **Andini**
Usia : **23 Tahun**
Kondisi : **Normal**
Penyakit : **Tidak Ada**

Tambah Makanan/Lauk

Makanan	Banyak (/gr)	Kalori Sebelum	C	M
Total	0 Gram	0 Kalori		

Lalu isi data makanan sesuai dengan yang anda makan

Makanan *

Nasi

Cara Masak

Kukus

Berat *

500 Gram

Simpan dan kembali Batal

Lalu simpan, dan lakukan berulang bila makanan atau lauk anda lebih dari 1

Makanan	Banyak (/gr)	Kalori Sebelum	C
Nasi	500 Gram	500 Kalori	K
Daging Sapi	200 Gram	380 Kalori	C
Total	700 Gram	880 Kalori	

Kebutuhan Kalori Manusia **Normal** adalah **2000 Kalori**, Anda sudah mengkonsumsi **1040 Kalori** Hari Ini. Anda masih membutuhkan **960 Kalori** untuk hari ini
 Anda bisa mengkonsumsi Buah-buahan, Umbi-Umbian dan susu untuk melengkapi angka kecukupan Gizi

Dibawahnya anda akan mendapatkan table data yang dapat dilihat dan kalkulasi kebutuhan kalori yang didapat setelah anda makan

Penyakit : **Tidak Ada**

Tambah Makanan/Lauk

Makanan	Banyak (/gr)	Kalori Sebelum	C
Nasi	500 Gram	500 Kalori	K
Daging Sapi	200 Gram	380 Kalori	C
Total	700 Gram	880 Kalori	

Kebutuhan Kalori Manusia **Normal** adalah **2000 Kalori**, Anda sudah mengkonsumsi **1040 Kalori** Hari Ini. Anda masih membutuhkan **960 Kalori** untuk hari ini
 Anda bisa mengkonsumsi Buah-buahan, Umbi-Umbian dan susu untuk melengkapi angka kecukupan Gizi