

## Apptips - MatGlad



Matlagning är en ganska komplicerad aktivitet. För en del personer kan det vara svårt att komma ihåg alla moment, i vilken ordning de ska göra, i vilken tid etc. För andra är det svårt och energikrävande att planera vad som ska lagas och vad som då måste handlas.

Appen MatGlad är ett hjälpmedel för att enkelt kunna planera och laga dagens måltider. Appen fungerar som en kokbok där maträtterna presenteras med bilder. Du leds steg-för-steg genom både planering och tillagning.

Om Matglad-appen finns i en surfplatta går det också att planera sin egen veckomatsedel med recepten som finns i receptbanken. Matsedeln kopplas sedan till en handlingslista som går att skriva ut alternativt ha i sin telefon eller surfplatta.





I Matglads receptbank finns över etthundra recept, indelade i olika kategorier så att det ska vara enkelt att hitta rätt. Det finns kategorier för fisk, kött, vegetariskt, soppor, fredagsmys, utflyktsmat och mycket annat.

MatGlad är gratis och kan laddas ner som app. till läsplatta eller smartphone, den fungerar i både iPhone och Android-telefoner. MatGlad kan också nås via webben om du använder datorn som hjälpmedel.

Hushållningssällskapet Väst står bakom appen, som är finansierad av Allmänna Arvsfonden.

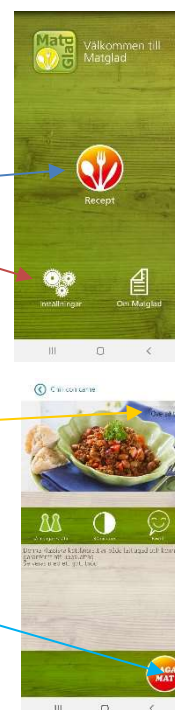
### Installera MatGlad:

- Gå in i Playbutiken  (Android) eller Appstore  (iOs), sök fram MatGlad  och ladda ner appen.
- Du kan också starta Matglad via webbläsaren i en dator: <http://app.matglad.nu/#/startview>

## Hur gör man & tips!

Det finns bra instruktionsfilmer på YouTube om hur appen fungerar men några tips kan vara bra för att komma igång!

- Börja med att gå in i inställningar och ställ in hur många personer du brukar laga mat för (1, 2 eller 4 personer). Appen kommer sedan ihåg detta och anpassar alla recept utifrån den inställningen.
- Tryck på Recept  
Välj Kategori  
Välj vilket recept du vill laga/titta på
- Om du vill se vad receptet innehåller utan att gå igenom hela receptet steg-för-steg med bilder och timers, kan du klicka på översikt. Då får du se en sammanfattning av receptet men utan tidsangivelser. När du ska laga maten rekommenderar vi att du följer receptet enligt nästa punkt.
- När du bestämt vad du ska laga – tryck på Laga mat och följ instruktionerna. OBS – du måste klicka för varje ingrediens och varje köksredskap för att komma vidare i appen.



## Instruktionsfilmer för appen:

Hur funkar appen?

<https://youtu.be/ddBjHcwXGuo>



Hur planeras veckomatsedel med Matglad?

<https://youtu.be/eaCgvT-N3Mo>

