



WWW.MEINKETOPLANER.INFO

Mein KETO PLANER

MACHT *Meine* KETOGENE DIÄT EINFACHER

UPDATE 2018

- ➔ vielfältige Auswahl an Rezepten
- ➔ Rezepte erstellen und mit anderen teilen
- ➔ Tages- und Wochenplan berechnen
- ➔ auf mobilen Geräten verfügbar
- ➔ Vernetzen und Austauschen

Rezeptsuche:

KetoCal 4:1 LQ Erdbeer Smoothie 4:1

KetoCal 4:1 LQ
KetoCal LQ Neutral
KetoCal LQ Vanille
KetoCal 3:1 Pulver
KetoCal 4:1 Pulver

KetoCal 4:1 Pulver Neutral
KetoCal 4:1 Pulver Vanille
Liquigen
KL KD 3:1
KL KD 4:1
KL KD 2:1

Ratio:
4:1

Anleitung für Patienten

Mein KETO PLANER

Anleitung für Patienten

Inhalt

Inhaltsverzeichnis	1
Login/Registrierung.....	2
Rezeptsuche.....	3
Eigene gespeicherte Rezepte einsehen.....	5
Eigene gespeicherte Rezepte modifizieren.....	6
Ein neues Rezept erstellen.....	8
Mein Diätplan.....	10
Tagesplan erstellen	11
Wochenplan erstellen	16
Medikamente und Supplemente.....	18
Lebensmittel eingeben.....	18
Eigene Informationen ändern.....	19
Eine weitere Ernährungsfachkraft hinzufügen.....	20
Nachrichten verschicken und empfangen.....	22
Datenschutz und Nutzungsbedingungen einsehen.....	23

LOGIN/ REGISTRIERUNG

1. Gehe auf www.MeinKetoPlaner.info
2. Wähle ANMELDEN im Hauptfenster



Oder wähle LOGIN/REGISTRIERUNG in der Hauptmenüleiste



3. Wenn du bereits registriert bist, gib deine E-Mail-Adresse und dein Passwort ein und klicke auf LOGIN.
Wenn du dein Passwort vergessen hast, klicke auf die Funktion „Passwort vergessen“

E-Mail:

Passwort:

LOGIN

Noch kein Mitglied? Jetzt anmelden!

Passwort vergessen?

Eine E-Mail mit deinem Passwort wird daraufhin an deine Email-Adresse gesendet.

4. Wenn du noch nicht registriert bist, gehe auf „Noch kein Mitglied? Jetzt anmelden!“
5. Wähle den Bereich „Für Patienten/Eltern/Betreuer“

Herzlich Willkommen beim Ketoplaner!
Bitte registriere dich:



6. Gib deine Daten ein und wähle ein Passwort.
7. Wähle deine Ernährungsfachkraft aus.

Kontakt zu deiner Ernährungsfachkraft :



Wähle hier deine Ernährungsfachkraft aus



Deine Ernährungsfachkraft ist noch nicht registriert? Sende ihr eine Nachricht.

Deine Ernährungsfachkraft kann nun deine Anmeldung bestätigen.

8. Setze im Anschluss das Häkchen für dein Einverständnis zu Datenschutz und Nutzungsbedingungen. Wenn du Interesse an einem Newsletter von Nutricia hast, dann setze auch hier vor dem Senden ein Häkchen.

- ☐ Hiermit erkläre ich mich mit den Bestimmungen zum [Datenschutz](#) und den [Nutzungsbedingungen](#) des Ketoplaners einverstanden.
- ☐ Ich möchte nichts verpassen und von exklusiven Services profitieren!**

9. Falls deine Ernährungsfachkraft in der Liste nicht aufgeführt ist, kannst du ihr eine Nachricht senden.

Kontakt zu deiner Ernährungsfachkraft :



Wähle hier deine Ernährungsfachkraft aus



Deine Ernährungsfachkraft ist noch nicht registriert? Sende ihr eine Nachricht.

REZEPTSUCHE

1. Wähle REZEPTE auf der Hauptmenüleiste

2. Scrolle auf dieser Seite nach unten bis zur „Rezeptsuche“



3. Gib nun in das Suchfeld den Rezeptnamen oder ein Stichwort ein, z.B. Pizza, Kohlrabi, Shake usw. oder gehe in einen der bunten Ordner unterhalb des Suchfeldes, um z.B. Rezepte mit *KetoCal 4:1 LQ*, für die klassische ketogene Diät 3:1 (Kl. KD 3:1) oder fürs Frühstück usw. zu finden.
4. Wenn du ein Rezept gefunden hast, kannst du es durch Anklicken öffnen. Wenn es dir zusagt, kannst du es zu deinen eigenen Rezepten hinzufügen. Du kannst das Rezept auch ausdrucken.

Champignon und Spinat Curry (3:1)

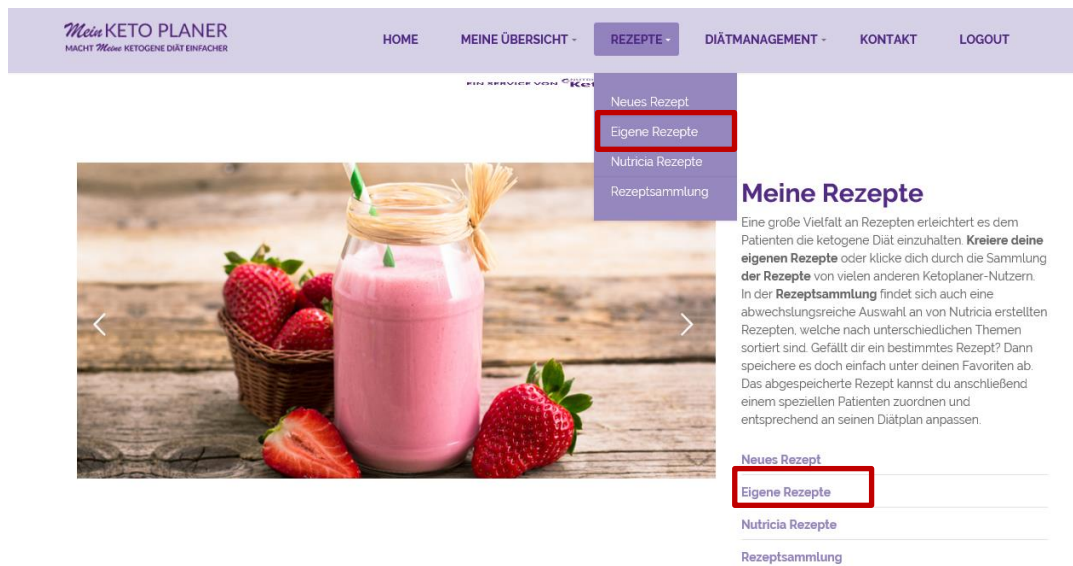
Autor: Nutricia KetoCal

Druck-Version

EIGENEN REZEPTEN HINZUFÜGEN

EIGENE GESPEICHERTE REZEPTE EINSEHEN

1. Wähle REZEPTE in der Hauptmenüleiste und klicke im Dropdown-Menü auf EIGENE REZEPTE oder wähle im Seitenmenü EIGENE REZEPTE



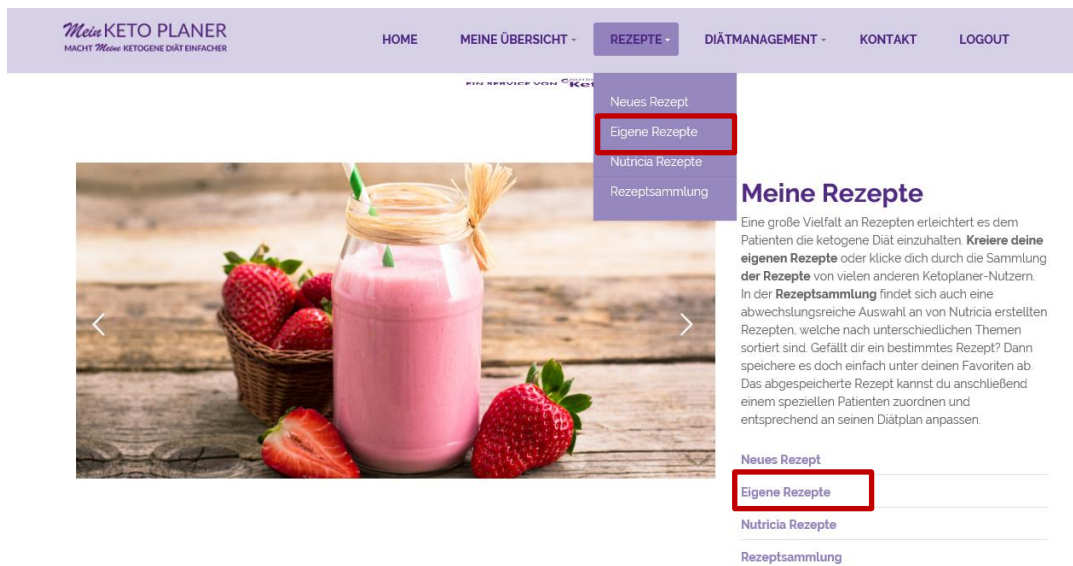
2. Es erscheint eine Liste mit deinen gespeicherten Rezepten.

Rezept	überprüft	Kopieren	Teilen	Bearbeiten	Löschen
KetoCal 4:1 LQ Erdbeer Smoothie (4:1)	✓				
Schoko Smoothie (4:1)	✓				
Möhren-Zucchini-Puffer 3:1	✗				
Spritzgebäck	✗				
Kürbissuppe (4:1)	✓				

3. Klicke auf ein Rezept, um es einzusehen.
4. In der Spalte „überprüft“ kannst du erkennen, ob deine Ernährungsfachkraft das Rezept für dich geprüft hat (Haken).
5. Das Rezept kann zur weiteren Bearbeitung kopiert werden, man kann es mit allen Nutzern teilen (es erscheint dann in die Gruppe REZEPTSAMMLUNG), man kann das Rezept bearbeiten (siehe dazu das Kapitel EIGENE GESPEICHERTE REZEPTE MODIFIZIEREN) und man kann es löschen.

EIGENE GESPEICHERTE REZEPTE MODIFIZIEREN

1. Wähle REZEPTE in der Hauptmenüleiste und klicke im Dropdown auf EIGENE REZEPTE oder wähle im Seitenmenü EIGENE REZEPTE



2. Es erscheint eine Liste mit deinen gespeicherten Rezepten
3. Wähle die Optionen „Bearbeiten“, klicke auf den Stift.

Rezept	überprüft	Kopieren	Teilen	Bearbeiten	Löschen
Spargel-Frittata 31	✗	📄	✗	✍️	🗑️
KetoCal 4:1 LQ Erdbeer Smoothie (4:1)	✓	📄	✗	✍️	🗑️
Schoko Smoothie (4:1)	✓	📄	✗	✍️	🗑️

4. Daraufhin öffnet sich unterhalb der Rezeptliste das ausgewählte Rezept mit den folgenden Eingabe-Optionen:

- Titel:** Du kannst dem Rezept einen neuen Titel geben.
- Bild:** Du kannst ein neues Bild hochladen, quadratisch, nicht größer als 2 MB.
- Beschreibung:** Du kannst eine Rezeptbeschreibung deiner Wahl einfügen.
- Zutaten:** Hier kannst du die Menge der Zutaten ändern, Zutaten löschen aber auch weitere Zutaten hinzufügen, siehe in der Spalte „Löschen“ das Dropdown-Feld „Weitere hinzufügen“. Die Nährwerte und das ketogene Verhältnis ändern sich entsprechend. Du siehst es in der Zeile „Summe“

Bearbeiten Rezept

Titel: *

KetoCal® LQ Erdbeer Smooth

Bild :

KetoCal LQ Strawberry Smooth

Datei auswählen | Keine ausgewählt

(Gültige Formate: JPG, PNG, BMP, GIF von weniger als 2 MB Dateigröße)

Beschreibung: *

Normal • **B** / U

Bei diesem Rezept handelt es sich um einen Snack. Dieser kann im Rahmen einer ketogenen Ernährungstherapie mit einer klassischen ketogenen Diät im Verhältnis 4:1 eine Mahlzeit oder Teil einer Mahlzeit darstellen. Die ketogene Ernährungstherapie wird unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt.

Zutaten:

Lebensmittel <small>Fehlt dein Produkt/Lebensmittel? Dann erstelle es selbst!</small>	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
KetoCal 4:1 LO Vanille	ml	200	29,6	6,2	1,22	300	7,42		
Erdbeere	g	30	0,12	0,25	1,65	10,8	1,90		
Rübol (Rapsöl)	g	9	9	0	0	79,56	0		
		Summe	38,72	6,45	2,87	389	9,32	4,15:1	Weitere hinzuf.

e. **Zubereitung:** Hier kannst du die Zubereitungsanweisungen ändern.

Zubereitung: *

Normal • **B** / U

Alle Zutaten in einem hohen Gefäß abwiegen und mixen. Eventuell Eiswürfel unterrühren.

- Kategorie:** Wähle die Kategorie, unter der das Rezept zu finden sein sollte. Du kannst nur eine Kategorie auswählen.
- Tags:** Wähle die Stichwörter/Ordner/Tags, die deinem Rezept zugeordnet werden sollen. Du kannst mehrere Tags auswählen. Klicke sie im Dropdown an.
- Zusätzliche Informationen:** In dieses Feld kannst du eine Information deiner Wahl hinterlegen.
- Portionsgröße:** wähle mit dem Dropdown-Menü aus, für wie viele Portionen dieses Rezept berechnet ist.
- Teilen:** Durch das Anklicken von "Teilen" wird dein Rezept dem Bereich "Andere Rezepte" zugeordnet und ist für andere Mitglieder einsehbar. Wenn du dein Rezept lieber privat nutzen möchtest, entferne bitte das Häkchen.
- Speichern:** Hier kannst du dein Rezept abspeichern
- Abbrechen:** Hiermit brichst du den Vorgang der Rezeptbearbeitung ab.

Kategorie: *
Auswählen

Tags: *
--- Tags auswählen ---

Zusätzliche Informationen:

Portionsgröße: *
Auswählen

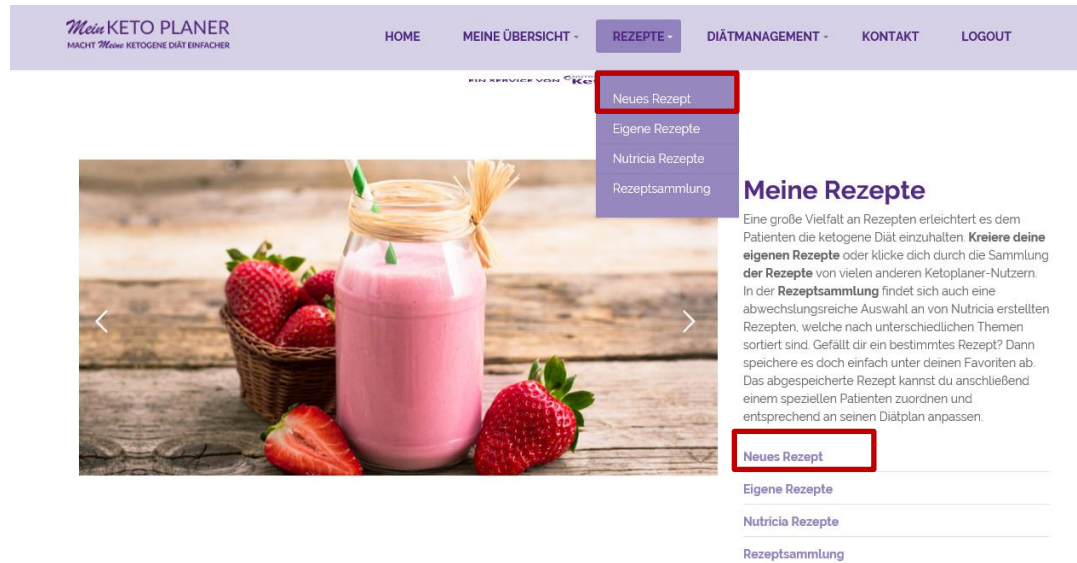
☒ Teilen

SPEICHERN

ABBRECHEN

EIN NEUES REZEPT ERSTELLEN

1. Wähle REZEPTE in der Hauptmenüleiste und klicke im Dropdown auf NEUES REZEPT oder wähle im Seitenmenü NEUES REZEPT.



2. Hier kannst du ein neues Rezept eingeben und kannst dabei folgende Eingaben machen (siehe auch Kapitel „Eigene gespeicherte Rezepte modifizieren“.)

Neues Rezept

Titel: *

Bild:

[Browse](#)

(Gültige Formate: JPG, PNG, BMP, GIF von weniger als 2 MB Dateigröße)

- a. **Titel:** Wähle einen Titel für dein Rezept.
- b. **Bild:** Du kannst ein Bild hochladen, quadratisch, nicht größer als 2 MB.
- c. **Beschreibung:** Füge eine Rezeptbeschreibung deiner Wahl ein.
- d. **Zutaten:** Wähle zunächst die Menge an Zutaten, die du eingeben möchtest. Hierfür wähle unten in der Spalte „Löschen“ das Dropdown-Feld „Weitere hinzufügen“ und klicke auf die Anzahl, die du für dieses Rezept brauchst. Du kannst die Anzahl jederzeit erweitern.
- e. In der linken Spalte „**Lebensmittel**“ kannst du durch

Lebensmittel		Zutaten	
Fehlt dein Produkt/Lebensmittel? Dann erstelle es selbst!		Einheit	Menge
Chia Samen (Benutzer-Daten)	g	10	3.11
Chia samen	g	0	0
Chia Samen (Benutzer-Daten)	g	0	0
Summe		3.11	2.12
Ziel		29.03	4.4

Zubere

Eingabe eines Stichworts ein Lebensmittel aus der Datenbank auswählen. Die Datenbank beinhaltet den Bundeslebensmittelschlüssel BLS in der aktuellen Version sowie weitere Lebensmittel wie z.B. die Nutricia-Produkte und Produkte, die von anderen Nutzern für die Datenbank zur Verfügung

gestellt wurden. Diese werden mit „Benutzer-Daten“ gekennzeichnet. Du kannst selbst entscheiden, ob du diese übernehmen möchtest oder nicht. Sollte ein Lebensmittel oder Produkt in der Datenbank fehlen, kannst du es selbst eingeben (siehe auch Kapitel 11 „Lebensmittel eingeben“). Speichere vorher dein Rezept ab.

- f. **Zutaten-Menge:** In der Spalte „Menge“ kannst du die Menge der Zutaten durch die Pfeile nach oben und unten anpassen. Du kannst aber auch eine Zahl in das Feld schreiben. Die Summe der Hauptnährstoffe sowie die das ketogene Verhältnis des Rezepts kannst du in der untersten Zeile „**Summe**“ ablesen.
 - g. **Zubereitung:** Gib die Zubereitungsanweisung ein.
 - h. **Kategorie:** Wähle die Kategorie, unter der das Rezept zu finden sein sollte. Du kannst nur eine Kategorie auswählen.
 - i. **Tags:** Wähle die Stichwörter/Ordner/Tags, die deinem Rezept zugeordnet werden sollen. Du kannst mehrere Tags auswählen. Klicke sie im Dropdown an.
 - j. **Zusätzliche Informationen:** Hier kannst du eine Information deiner Wahl hinterlegen.
 - k. **Portionsgröße:** wähle mit dem Dropdown-Menü aus, für wie viele Portionen dieses Rezept berechnet ist.
 - l. **Teilen:** Durch das Anklicken von „Teilen“ wird dein Rezept dem Bereich "Andere Rezepte" zugeordnet und ist für andere Mitglieder einsehbar. Wenn du dein Rezept lieber nur für dich nutzen möchtest, entferne bitte das Häkchen.
 - m. **Speichern:** Hier kannst du dein Rezept speichern.
 - n. **Abbrechen:** Hiermit brichst du den Vorgang ab.
2. **Übrigens:** wenn deine Ernährungsfachkraft noch keine Berechnung des Nährstoffbedarfs für dich bzw. für dein Kind durchgeführt hat, kannst du selbst auch noch keine Rezepte erstellen. Es erscheint :

☒ Teilen

SPEICHERN

ABBRECHEN

Du hast keinen Diätplan von deiner Ernährungsfachkraft zugeteilt bekommen.

Hier klicken um fortzufahren

Wende dich deshalb an deine Ernährungsfachkraft und bitte sie darum.

MEIN DIÄTPLAN

1. Wähle DIÄTMANAGEMENT in der Hauptmenüleiste

- Unter „Mein Diät-Plan“ kannst du deinen Diätplan einsehen und ausdrucken. Immer vorausgesetzt, deine Ernährungsfachkraft hat eine Berechnung des Nährstoffbedarfs für dich bzw. dein Kind durchgeführt. Möchtest du einen älteren Diätplan anschauen oder ausdrucken, klicke auf das entsprechende Datum im Verlauf der bisher erstellten Diätpläne.

Diätplan - ChristinaMeyer

Druck-Version

Diätplan vom:(TT.MM.JJ) 19.11.18	Altersbereich: 19 bis unter 25 Jahre (w)
Aktuelles bzw. Wunsch-Gewicht:(kg)* 60	Empfohlene Energiezufuhr (kcal):* ¹⁾ 1860-2700
Energiebedarf pro Tag (kcal):* 2100	Erlaubte Kohlenhydratmenge pro Tag:* 15
Nahrungsaufnahme: Oral	Mahlzeiten pro Tag: 4

Pro Tag	Pro Mahlzeit
Kohlenhydrate:* 15	Kohlenhydrate: 3,75

Diätmanagement

In diesem Bereich findest du deinen aktuellen Diätplan mit der Übersicht über die Anzahl und die Zusammensetzung deiner Mahlzeiten, dein ketogenes Verhältnis und mehr. Sehe deinen Plan innerhalb des Ketoplaners ein oder drucke ihn für deine Eltern oder Betreuer aus, sodass ihr die Einhaltung des Plans jederzeit überprüfen könnt. Der Wochenplan ermöglicht dir die Mahlzeiten und Snacks einer gesamten Woche auszudrucken, sodass du entsprechend danach planen und einkaufen gehen kannst.

Mein Diät-Plan

Tagesplan erstellen

Medikamenten-Profil

Supplementen-Profil

Wochenplan

TAGESPLAN ERSTELLEN

1. Wähle im „Diätmanagement“ den Unterpunkt „Tagesplan erstellen“ aus.



Diätmanagement

In diesem Bereich findest du deinen aktuellen Diätplan mit der Übersicht über die Anzahl und die Zusammensetzung deiner Mahlzeiten, dein ketogenes Verhältnis und mehr. Sehe deinen Plan innerhalb des Ketoplaners ein oder drucke ihn für deine Eltern oder Betreuer aus, sodass ihr die Einhaltung des Plans jederzeit überprüfen könnt. Der Wochenplan ermöglicht dir die Mahlzeiten und Snacks einer gesamten Woche auszudrucken, sodass du entsprechend danach planen und einkaufen gehen kannst.

Mein Diät-Plan

Tagesplan erstellen

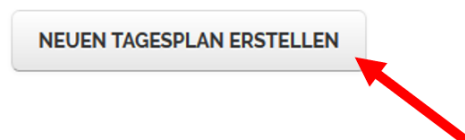
Medikamenten-Profil

Supplementen-Profil

Wochenplan

2. Unter „Tagesplan – Verlauf“ siehst du alle bisher abgespeicherten Tagespläne.
3. Für einen neuen Tagesplan klicke auf „Neuen Tagesplan erstellen“

Tagesplan erstellen



Druck-Version

4. Gebe das Datum für den Tagesplan ein, falls es vom heutigen Datum abweicht (a).
5. In der unteren Zeile siehst du die im Diätplan festgelegten Mengen an Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate, die Energiezufuhr, sowie ggf. das ketogene Verhältnis (b). Außerdem kannst du hier weitere Mahlzeiten zum Tagesplan hinzufügen.

Tagesplan vom: (TT.MM.JJJJ) *

a) 13.11.2018

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	select			0	0	0	0	0	0		
Frühstück					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0:1	Weitere hinzufü
Mittagessen					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0:1	
Abendessen					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0:1	
Zwischenmahlzeit					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0:1	
Summe					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0:1	
Ziel					216,98	36	50,79	2300	86,79	2,5:1	

TAGESPLAN SPEICHERN

6. In der ersten Spalte kannst du die Art von Mahlzeit auswählen (a).

In der zweiten Spalte wählst du aus, ob ein Rezept, ein Lebensmittel oder ein Supplement in den Tagesplan eingefügt werden soll (b).

Tagesplan vom: (TT.MM.JJJJ) *

13.11.2018

a)

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	select			0	0	0	0	0	0		
Mittagessen	select			0	0	0	0	0	0		
Zwischenmahlzeit	select			0	0	0	0	0	0		
Abendessen	select			0	0	0	0	0	0		
Frühstück					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0:1	Weitere hinzufü
Mittagessen					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0:1	
Abendessen					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0:1	
Zwischenmahlzeit					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0:1	
Summe					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0:1	
Ziel					216,98	36	50,79	2300	86,79	2,5:1	

b)

i. Ein Rezept einfügen

Um ein Rezept einzufügen, gib die Anfangsbuchstaben des gesuchten Rezeptes ein. Dadurch öffnet sich automatisch die Auswahl.

Folgende Rezepte können hier nun eingefügt werden:

- Rezepte aus deiner eigenen Sammlung (dein Name erscheint in Klammern)
- Rezepte aus deiner eigenen Sammlung, die von deiner Ernährungsfachkraft überprüft wurden (in Klammern erscheint der Begriff *überprüft*)
- Rezepte, die deine Ernährungsfachkraft dir zugeordnet hat (in Klammern erscheint der Begriffe *zugeordnet*)

Tagesplan vom: (TT.MM.JJJJ) *

13.11.2018

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	Rezept	Spu		0	0	0	0	0	0		
Mittagessen	select	Spundekäs Mainzer Art (MAD)(Tina Rudersdorf)			0	0	0	0	0		
Zwischen	select	Spundekäs Mainzer Art (MAD)(zugeordnet)		0	0	0	0	0	0		
Abendessen	select			0	0	0	0	0	0		
Frühstück					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	
Mittagessen					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	
Abendessen					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	
Zwischenmahlzeit					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	
Summe					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	
Ziel					216,98	36	50,79	2300	86,79	2,5:1	Weitere hinzuf.

Durch die Auswahl eines Rezeptes erscheint automatisch die Einheit „Portion“. Gib nun die Portionsmenge an, um Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und Energie des eingefügten Rezeptes berechnen zu lassen. Beachte dabei, dass die Portionsgröße in dem ausgewählten Rezept korrekt ist.

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	Rezept	Spundekäs Mainzer Art (MAD)	Portion	1	191,41	30,46	41,02	2026	71,48		

ii. Ein Lebensmittel einfügen

Um ein Lebensmittel einzufügen, gib die Anfangsbuchstaben des gesuchten Lebensmittels ein. Dadurch öffnet sich automatisch die Auswahl, die auf dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) basiert.

Wusstest du schon? Auch die Nutricia-Produkte sind in der Lebensmitteldatenbank eingegeben und können hier verwendet werden!

Tagesplan vom: (TT.MM.JJJJ) *

13.11.2018

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	Rezept	Spundekäs Mainzer Art (MAD)	Portion	1	191,41	30,46	41,02	2026	71,48		
Mittagessen	Lebensmi	Avocado		0	0	0	0	0	0		
Zwischen	select	Avocado		0	0	0	0	0	0		
Abendessen	select	Avocado gegart		0	0	0	0	0	0		
		Avocado Konfitüre		0	0	0	0	0	0		
		Avocado Konzentrat		0	0	0	0	0	0		
Frühstück		Avocado roh			191,41	30,46	41,02	2026	71,48	2,68:1	
Mittagessen		Avocado roh mit			0,00	0,00	0,00	0	0,00	NaNo:1	
Abendessen					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	
Zwischenmahlzeit					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	
Summe					191,41	30,46	41,02	2026	71,48	2,68:1	
Ziel					216,98	36	50,79	2300	86,79	2,5:1	Weitere hinzuf.

Durch die Auswahl eines Lebensmittels erscheint automatisch die entsprechende Einheit in g oder mL. Gib nun die Menge des eingefügten Lebensmittels an, um Fett,

Eiweiß, Kohlenhydrate und Energie des eingefügten Lebensmittels berechnen zu lassen.

Tagesplan vom: (TT.MM.JJJJ) *

17.10.2018

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	Rezept	Spundekäs Mainzer Art (MAD)	Portion	1	191.41	30.46	41.02	2026	71.48		
Mittagess	Lebensmi	Avocado roh	g	100	12.50	1.37	3.55	138	4.92		

iii. Ein Supplement eingeben

Um ein Supplement einzufügen, gib die Anfangsbuchstaben des Supplementes ein, das deine Ernährungsfachkraft dir zugeordnet hat. Dadurch öffnet sich automatisch die Auswahl, die auf deinem Supplementen-Profil basiert.

Tagesplan vom: (TT.MM.JJJJ) *

13.11.2018

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	Rezept	Spundekäs Mainzer Art (MAD)	Portion	1	191.41	30.46	41.02	2026	71.48		
Mittagess	Lebensmi	Avocado roh	g	100	12.50	1.37	3.55	138	4.92		
Zwischen	Suppleme	supp		0	0	0	0	0	0		
Abendess	select	Supplement-Test		0	0	0	0	0	0		
Frühstück					191.41	30.46	41.02	2026	71.48	2.681	Weitere hinzufü
Mittagessen					12.50	1.37	3.55	138	4.92	2.541	
Abendessen					0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.1	
Zwischenmahlzeit					0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.1	
Summe					203.91	31.83	44.57	2164	76.40	2.671	
Ziel					216.98	36	50.79	2300	86.79	2.51	

Durch die Auswahl eines Supplementes erscheint automatisch die entsprechende Einheit. Gib nun die Menge des eingefügten Supplementes an, um Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und Energie des eingefügten Supplementes berechnen zu lassen.

Tagesplan vom: (TT.MM.JJJJ) *

07.11.2018

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	Rezept	Spundekäs Mainzer Art (MAD)	Portion	1	191.41	30.46	41.02	2026	71.48		
Mittagess	Lebensmi	Avocado roh	g	100	12.5	1.37	3.55	138	4.92		
Zwischen	Suppleme	Test-Supplement	ml	5	0.02	0.00	0.01	0	0.01		
Abendess	select			0	0	0	0	0	0		
Summe					203.93	31.83	44.58	2164	76.41	2.671	Weitere hinzufü
Ziel					198.11	58.5	20.75	2100	79.25	2.51	

Durch das Einfügen von Mahlzeiten, wird automatisch die Summe an Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, der Energie sowie das ketogene Verhältnis aktualisiert (a). Außerdem lässt sich auf einen Blick die durch die Mahlzeiten zugeführte Flüssigkeitsmenge ansehen (b).

Sollte eine Mahlzeit aus dem Tagesplan gelöscht werden, klicke den Eimer in der letzten Spalte an (c).

Tagesplan vom: (TT.MM.JJJJ) * 13.11.2018

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	Rezept	Spundekäs Mainzer Art (MAD)	Portion	1	191.41	30.46	41.02	2026	71.48		
Mittagessen	Lebensmittel	Avocado roh	g	100	12.50	1.37	3.55	138	4.92		
Zwischen	Supplemente	Test-Supplement	ml	5	0.00	0.00	0.00	0	0.00		
Abendessen	select			0	0	0	0	0	0		
a) Frühstück Mittagessen Abendessen Zwischenmahlzeit Summe Ziel					191.41 12.50 0.00 0.00 203.91 216.98	30.46 1.37 0.00 0.00 31.83 36	41.02 3.55 0.00 0.00 44.57 50.79	2026 138 0 0 2164 2300	71.48 4.92 0.00 0.00 76.40 86.79	2.68:1 2.54:1 0.1 0.1 2.67:1 2.5:1	Weitere hinzuf.
b)	Gesamte Flüssigkeitszufuhr: 1006,64 ml										

TAGESPLAN SPEICHERN

7. Speichere den erstellten Tagesplan ab.

TAGESPLAN SPEICHERN

8. Im Verlauf erscheint nun der abgespeicherte Tagesplan.

Hier siehst du nun auf einem Blick, wann und wer den Tagesplan erstellt hat, die Kohlenhydratmenge des Tages, sowie das ketogene Verhältnis.

Tagesplan-Verlauf :

Empfohlene Flüssigkeitszufuhr auf Basis eines Körpergewichts von 40 kg
60 ml/kg KG/Tag = 2400 ml Zuletzt aktualisiert: 20.02.2018


Datum	Ketogenes Verhältnis	KH pro Tag (g)	Ersteller	drucken	Kopieren	Bearbeiten	Löschen
20.11.2018	2.55:1	2.2	Tina Rudersdorf (Elternteil / Betreuer)				
14.11.2018	2.55:1	13.2	christina Meyer (Fachpersonal)				

9. Du kannst diesen Tagesplan

- Ausdrucken (a)
- Kopieren (b)
- Bearbeiten (c)
- Löschen (d)

Tagesplan-Verlauf :

Empfohlene Flüssigkeitszufuhr auf Basis eines Körpergewichts von 40 kg
60 ml/kg KG/Tag = **2400 ml** Zuletzt aktualisiert: 20.02.2018

Datum	Ketogenes Verhältnis	KH pro Tag (g)	Ersteller	a) drucken	b) Kopieren	c) Bearbeiten	d) Löschen
20.11.2018	2.55:1	2.2	Tina Rudersdorf (Elternteil / Betreuer)				
14.11.2018	2.55:1	13.2	christina Meyer (Fachpersonal)				

10. Durch das Abspeichern eines Tagesplans erscheint dieser automatisch im Wochenplan.

WOCHENPLAN ERSTELLEN

1. Wähle im „Diätmanagement“ den Unterpunkt „Wochenplan“ aus.

Diätmanagement

In diesem Bereich findest du deinen aktuellen Diätplan mit der Übersicht über die Anzahl und die Zusammensetzung deiner Mahlzeiten, dein ketogenes Verhältnis und mehr. Sehe deinen Plan innerhalb des Ketoplaners ein oder drucke ihn für deine Eltern oder Betreuer aus, sodass ihr die Einhaltung des Plans jederzeit überprüfen könnt. Der Wochenplan ermöglicht dir die Mahlzeiten und Snacks einer gesamten Woche auszudrucken, sodass du entsprechend danach planen und einkaufen gehen kannst.

Mein Diät-Plan

Tagesplan erstellen

Medikamenten-Profil

Supplementen-Profil

Wochenplan

Es erscheint eine aktuelle Monatsansicht und anhand der fett gedruckten Ziffern erkennst du, für welchen Tag es schon einen Tagesplan gibt.

Wochenplan

Rezepte: 3 pro Tag / 2300 kcal /Verhältnis 2.5:1

« November 2018 »						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

Klicke auf einen beliebigen Tag, um den Diätplan für die gesamte Woche einzusehen.

- Klicke auf einen beliebigen Tag, um den Diätplan für die gesamte Woche einzusehen.
- Der entsprechende Wochenplan wird geöffnet.

Wochenplan

Druck-Version

Mahlzeit	Hinzugefügt	Mo 5.Nov	Di 6.Nov	Mi 7.Nov	Do 8.Nov	Fr 9.Nov	Sa 10.Nov	So 11.Nov
Frühstück	Rezept		Praline(zugeordnet)					
Frühstück	Rezept			Spundekäs Mainzer Art (MAD)(zugeordnet)				
Frühstück	Rezept		Rainer-Rezept(Tina Rudersdorf)					
Frühstück	Lebensmittel						Apfel	
Frühstück	Lebensmittel				Himbeere			
Frühstück	Lebensmittel		Avocado roh					
Frühstück	Lebensmittel			Avocado roh				
Frühstück	Lebensmittel				Quark mind. 40% Fett i. Tr.			
Frühstück	Lebensmittel						Quark mind. 40% Fett i. Tr.	
Frühstück	Rezept		test(christina)					
Mittagessen	Rezept		test(zugeordnet)					
Mittagessen	Lebensmittel			Avocado roh				
Mittagessen	Rezept				Champignon und Spinat Curry (3:1)(zugeordnet)			
Mittagessen	Rezept						Champignon und Spinat Curry (3:1)(zugeordnet)	
Abendessen	Rezept				Spundekäs Mainzer Art (MAD)(zugeordnet)			
Abendessen	Rezept						Spundekäs Mainzer Art (MAD)(zugeordnet)	
Abendessen	Lebensmittel		Butter					
Zwischenmahlzeit	Lebensmittel				KetoCal 2.5:1 LO Vanille			
Zwischenmahlzeit	Lebensmittel						KetoCal 2.5:1 LO Vanille	

Klicke auf die Rezepte, um direkt in die Rezeptansicht zu gelangen.

MEDIKAMENTE UND SUPPLEMENTE

1. Wähle DIÄTMANAGEMENT in der Hauptmenüleiste

2. Unter „Medikamenten-Profil“ kannst du die dir zugeordneten Medikamente einsehen.
3. Unter „Supplementen-Profil“ kannst du die dir zugeordneten Supplemente einsehen.

Diätmanagement

In diesem Bereich findest du deinen aktuellen Diätplan mit der Übersicht über die Anzahl und die Zusammensetzung deiner Mahlzeiten, dein ketogenes Verhältnis und mehr. Sehe deinen Plan innerhalb des Ketoplaners ein oder drucke ihn für deine Eltern oder Betreuer aus, sodass ihr die Einhaltung des Plans jederzeit überprüfen könnt. Der Wochenplan ermöglicht dir die Mahlzeiten und Snacks einer gesamten Woche auszudrucken, sodass du entsprechend danach planen und einkaufen gehen kannst.

Mein Diät-Plan

Tagesplan erstellen

Medikamenten-Profil

Supplementen-Profil

Wochenplan

LEBENSMITTEL EINGEBEN

1. Um ein neues Lebensmittel einzugeben, wähle „MEINE ÜBERSICHT“ in der Hauptmenüleiste

2. Wähle im Seitenmenü „Meine Lebensmittel“ aus.



Meine Übersicht

In diesem Bereich findest du die wichtigsten Links, um schnell deine persönlichen Daten einzusehen, Informationen zu hinterlegen oder Nachrichten zu versenden. Ebenso kannst du hier Diätpläne verwalten sowie Rezepte ansehen oder neu berechnen.

Meine Rezepte

Meine Lebensmittel

Meine Informationen

Meine Nachrichten

3. Du siehst eine Auflistung deiner Lebensmittel und eine Menü-Maske, um ein neues einzugeben. Gebe die Nährwertangaben für Energie, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett ein.
4. Speichere dein neues Lebensmittel ab. Anschließend kannst du es mit anderen teilen, bearbeiten oder auch löschen.

Meine Lebensmittel

Lebensmittel		Teilen	Bearbeiten	Löschen
Chia (Benutzer-Daten)				

Lebensmittel: *

Eiweiß (Protein) g/100g: *

Fett g/100g: *

Kohlenhydrate, resorbierbar g/100g: *

Energie mit Energie aus Ballaststoffen (Kilokalorien) kcal/100g: *

Energie mit Energie aus Ballaststoffen (Kilojoule) kJ/100g: *

Flüssig: *

☐ Ja
☐ Nein

Teilen: ☐

SPEICHERN

EIGENE INFORMATIONEN ÄNDERN

1. Wähle **MEINE ÜBERSICHT** in der Hauptmenüleiste



2. Wähle im Seitenmenü „**Meine Informationen**“ aus. Hier kannst du Änderungen deiner Daten abspeichern.

Ich bin: *

Elternteil/Betreuer eines Patienten mit ketogener Diät

Vorname

Christina

Nachname

Meyer

Elternteil/Betreuer

Elternteil/Betreuer

Geburtsdatum Patient

20.03.2016

Geschlecht Patient

Weiblich

E-Mail: *

Passwort: *

.....

Passwort bestätigen: *

.....

Land: *

Deutschland

Straße und Hausnummer:

Stadt: *

PLZ: *

Form der ketogenen Diät:

Auswählen

Kontakt zu deiner Ernährungsfachkraft:

Wähle hier deine Ernährungsfachkraft aus

Deine Ernährungsfachkraft ist noch nicht registriert? Sende ihr eine Nachricht.

Meine Übersicht

In diesem Bereich findest du die wichtigsten Links, um schnell deine Informationen oder Nachrichten einzusehen. Du kannst hier deine Rezeptesammlung anschauen und verändern, deine Kontaktdaten aktualisieren, deinen Nährstoffbedarf abgleichen oder eine Nachricht an deine Ernährungsfachkraft senden.

- Meine Rezepte
- Meine Lebensmittel
- Meine Informationen**
- Diätmanagement
- Meine Nachrichten

Falls du noch nicht mit deiner Ernährungsfachkraft verbunden bist, kannst du es hier nachholen. Gehe dazu auf den Button „Wähle hier deine Ernährungsfachkraft aus“. Falls deine Ernährungsfachkraft nicht in der Liste aufgeführt ist, kannst du ihr mit dem Button „Deine Ernährungsfachkraft ist noch nicht registriert? Sende ihr eine Nachricht“ eine Mitteilung schicken (siehe auch „Login/Registrierung“ auf Seite 2).

Achtung: Auf dieser Seite können auch deine Anmeldedaten wie E-Mail-Adresse und Passwort geändert werden.

1. Alle Änderungen müssen mit dem Button „**Aktualisieren**“ bestätigt werden. Es erscheint die Meldung, dass dein Profil aktualisiert wurde.

Dein Profil wurde aktualisiert.

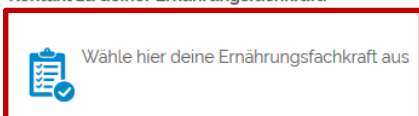
Hier klicken um fortzufahren

EINE WEITERE ERNÄHRUNGSFACHKRAFT HINZUFÜGEN

Falls du von mehreren Ernährungsfachkräften betreut wirst, kannst du unter „Meine Informationen“ eine weitere Ernährungsfachkraft hinzufügen.

2. Wähle in „MEINE ÜBERSICHT“ den Bereich „Meine Informationen“ aus.
3. Gehe im Bereich „Kontakt zu deiner Ernährungsfachkraft“ auf den Button „Wähle hier deine Ernährungsfachkraft aus“ und markiere in der Liste die weitere Ernährungsfachkraft. Bestätige die Auswahl mit OK.

Kontakt zu deiner Ernährungsfachkraft:



Deine Ernährungsfachkraft ist noch nicht registriert? Sende ihr eine Nachricht.

Angefragte Ernährungsfachkräfte

Keine Ergebnisse gefunden.

Angefragte Ernährungsfachkräfte

Deine Ernährungsfachkraft/Ernährungsfachkräfte	Löschen
Christina Meyer (Nutricia)	

Wählen Sie hier Ihre Ernährungsfachkraft aus

Suchen Sie Ihre Ernährungsfachkraft

--- Registered Dietitian auswählen ---

Antje Kriegesmann_Loke (EvKB)

Bärbel Leierendecker (Universitätsklinikum Essen)

Christina Meyer (Nutricia)

Christina Meyer (Uni Klinik Kaltenholzhausen)

Frauke Lang (Wexl - Ernährungsberatung)

Linda Eggers (Krankenhaus Mara)

Luida Doehl (Nutricia DACH)

Margitta Christof (Kliniken Ostallgäu-Kaufbeuren)

Martina Kohler-Wolf (Filderklinik)


Petra Sager (Diakonie Kork)

Sabine Blochmann (privat)


OK

4. Die hinzugefügte Ernährungsfachkraft erscheint als „angefragt“.

Angefragte Ernährungsfachkräfte

Deine Ernährungsfachkraft/Ernährungsfachkräfte	Status	Löschen
Luida Doehl (Nutricia DACH)	Angefragt	

Angefragte Ernährungsfachkräfte

Deine Ernährungsfachkraft/Ernährungsfachkräfte	Löschen
Christina Meyer (Nutricia)	

AKTUALISIEREN

DEAKTIVIEREN

5. Bestätige deine Änderung mit dem Button „Aktualisieren“. Es erscheint die Meldung, dass dein Profil aktualisiert wurde.

Dein Profil wurde aktualisiert.

Hier klicken um fortzufahren

6. Sobald deine Ernährungsfachkraft deiner Anfrage zugestimmt hat, wirst du beide Ernährungsfachkräfte im betreffenden Feld sehen. Wenn die Nährstoffberechnung, der Tages- oder Wochenplan von einer Ernährungsfachkraft geändert wird, kann dies sowohl von dir als auch von beiden Ernährungsfachkräften eingesehen werden.

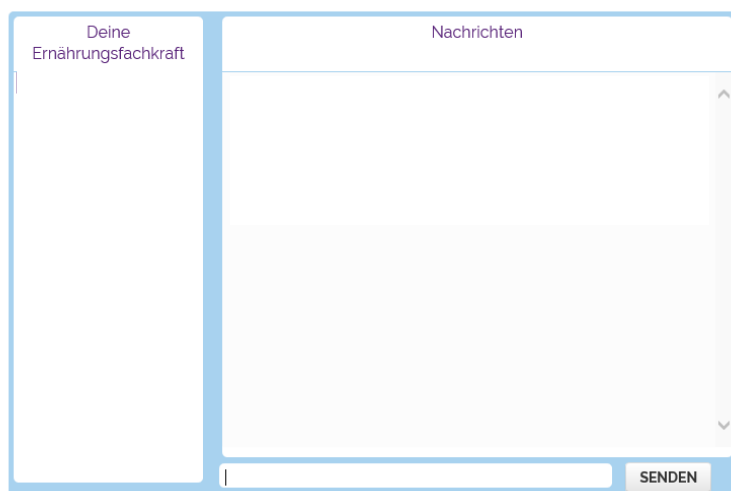
NACHRICHTEN VERSCHICKEN UND EMPFANGEN

1. Wähle MEINE ÜBERSICHT in der Hauptmenüleiste



2. Wähle im Seitenmenü „Meine Nachrichten“

Chatfunktion



Meine Übersicht

In diesem Bereich findest du die wichtigsten Links, um schnell deine Informationen oder Nachrichten einzusehen. Du kannst hier deine Rezeptesammlung anschauen und verändern, deine Kontaktdaten aktualisieren, deinen Nährstoffbedarf abgleichen oder eine Nachricht an deine Ernährungsfachkraft senden.

[Meine Rezepte](#)

[Meine Lebensmittel](#)

[Meine Informationen](#)

[Diätmanagement](#)

[Meine Nachrichten](#)

3. In diesem Chat kannst du mit deiner Ernährungsfachkraft kommunizieren.

DATENSCHUTZ UND NUTZUNGSBEDINGUNGEN EINSEHEN

1. Scrolle auf der HOME Seite ganz nach unten. Hier kannst du die Informationen zum Datenschutz und den Nutzungsbedingungen einsehen.



VIEL ERFOLG mit *Mein* KETO PLANER!

Weitere umfangreiche Informationen rund um die ketogene Ernährungstherapie findest du unter www.ketocal.de.



Umfangreiche und verlässliche Informationen zur ketogenen Ernährungstherapie finden!

Herzlich Willkommen!

Sie suchen Informationen und Produkte zur ketogenen Ernährungstherapie? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

www.ketocal.de

