

WWW.MEINKETOPLANER.INFO

NUTRICIA KetoCal MeinKetoPlaner Meine Übersicht Rezepte Diätmanagement [Abmelden](#)

VEREINFACHE DEINE KETOGENE DIÄT

MeinKetoPlaner ist mehr als ein Online-Rezeptbuch. Genieße die Freiheit, deine Ernährung nach deinen Bedürfnissen zu gestalten.

[Jetzt starten](#) [Rezepte finden](#)

Anleitung für Patienten, Eltern und Betreuer

Anleitung für Patienten

Inhalt

Registrierung	3
Login	6
Eigene Informationen ändern	7
Mein Diätplan	9
Rezeptsuche	10
Eigene gespeicherte Rezepte einsehen.....	13
Eigene gespeicherte Rezepte bearbeiten.....	14
Ein neues Rezept erstellen	16
Mein Tagesplan	19
Tagesplan erstellen.....	20
Wochenplan erstellen	22
Medikamente und Supplemente.....	23
Lebensmittel eingeben.....	24
Nachrichten verschicken und empfangen.....	25
Datenschutz und Nutzungsbedingungen einsehen.....	26

REGISTRIERUNG

1. Gehe auf www.MeinKetoPlaner.info
2. Wähle „Jetzt starten“ im Hauptfenster



3. Wähle den Bereich „Für Patienten/Eltern/Betreuer“



4. Gib deine Daten ein und wähle ein Passwort. Das Passwort muss mindestens 12 Zeichen lang sein und mindestens einen Buchstaben, eine Zahl und ein Sonderzeichen enthalten.

ANMELDUNG

Bitte fülle die mit (*) als Pflichtangabe gekennzeichneten Felder vollständig aus.

1 Allgemeine Details — 2 Adressdetails

Ich bin*

Geschlecht*

Vorname *

Nachname *

E-Mail*

Telefonnummer

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)*

Passwort

Passwort bestätigen

5. Wähle deine Ernährungsfachkraft aus, mit der du dich verknüpfen möchtest.

WÄHLE DEINE ERNÄHRUNGSFACHKRAFT AUS

Über das Suchfeld kannst du deine Ernährungskraft finden und durch Anklicken auswählen. Wenn du den Schritt wiederholst, kannst du weitere Ernährungsfachkräfte hinzufügen.

Eva|

--- Wähle deine Ernährungsfachkraft ---

Eva Mustermann (Klinik Neustadt)



Hinweis: damit du alle Funktionen im KetoPlaner nutzen kannst, solltest du mit einer Ernährungsfachkraft verknüpft sein. Sobald dein individueller Diätplan von ihr hinterlegt wurde, kannst du direkt loslegen!

Falls deine Ernährungsfachkraft in der Liste nicht aufgeführt ist, kannst du ihr eine Nachricht senden und sie zur Nutzung des KetoPlaners einladen. Klicke dazu auf „Einladen“.

6. 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.

Patienten-/Elternkonto

ANMELDUNG

Allgemeine Details — Adressdetails

Straße und Hausnummer

Hauptstraße 3

Stadt*

Neustadt

Land*

Deutschland

PLZ*

12345

Form der ketogenen Diät*

Klassische Ketogene Diät ▾

5

Wähle deine Ernährungsfachkraft aus

Auswählen ▾

Einladen

6

Hiermit erkläre ich mich mit den Bestimmungen zum Datenschutz und den Nutzungsbedingungen des Ketoplaners einverstanden.

Ich möchte nichts verpassen und von exklusiven Services profitieren!**

LOGIN

1. Wenn du bereits registriert bist, kannst du dich auch über den Button „Login“ in der Hauptmenüleiste anmelden.



2. Gib deine E-Mail-Adresse und dein Passwort ein und klicke auf EINLOGGEN.
3. Wenn du noch nicht registriert bist, gehe auf „Ein Konto erstellen“

WILLKOMMEN ZURÜCK!

E-Mail

john.doe@example.com

Passwort

Gebe hier dein Passwort ein



2

Einloggen

3

Ein Konto erstellen

Passwort vergessen



Passwort vergessen?
Klicke auf „Passwort
vergessen“ und gib deine
E-Mail-Adresse ein. Du
erhältst dein Passwort per
E-Mail.

EIGENE INFORMATIONEN ÄNDERN

1. Wähle den Menüpunkt „Meine Übersicht“
2. Klicke auf den Button „Bearbeiten“ in deinem Profil.

Home /Meine Übersicht

LUIS MÜLLER
24 Rezepte

✉ luis.mueller@test.de 🍷 Klassische Ketogene Diät
📍 Hauptstraße 1, Neustadt, Deutschland, 12345

3. Es öffnet sich neues Fenster, in dem du alle deine Informationen sowie die E-Mail-Adresse und dein Passwort ändern kannst.
4. Du kannst dich hier außerdem für unseren Newsletter anmelden, falls noch nicht geschehen.

Ich möchte nichts verpassen und von exklusiven Services profitieren!***

5. Falls du noch nicht mit deiner Ernährungsfachkraft verbunden bist, oder dich mit einer weiteren Ernährungsfachkraft verknüpfen möchtest, kannst du es hier nachholen. Gehe dazu auf das Dropdown-Menü „Wähle hier deine Ernährungsfachkraft aus“. Folge dabei den Schritten, wie sie unter „Login/Registrierung“ beschrieben sind.

Wähle deine Ernährungsfachkraft aus

Auswählen

6. Speichere alle Änderungen ab. Es erscheint die Meldung, dass dein Profil aktualisiert wurde.



7. Wenn du den KetoPlanner nicht mehr nutzen möchtest, kannst du dein Konto an dieser Stelle deaktivieren. Dabei werden alle deine Daten dauerhaft und unwiderruflich gelöscht.

Abbrechen Speichern Deaktivieren

BESTÄTIGUNG!

Bist du sicher, dass du dein Konto dauerhaft und unwiderruflich deaktivieren möchtest?

Abbrechen

OK

MEIN DIÄTPLAN

Sobald deine Ernährungsfachkraft deine Anfrage bestätigt hat, kann sie deinen Diätplan im KetoPlaner hinterlegen. Du kannst diesen Plan im Menüpunkt „Diätmanagement“ einsehen.

1. Wähle den Menüpunkt „Diätmanagement“ und klicke anschließend auf „Diätplan“.

The screenshot shows the user interface of the KetoCal MeinKetoPlaner website. At the top, there is a navigation bar with the logo 'NUTRICIA KetoCal MeinKetoPlaner' on the left, and links for 'Meine Übersicht', 'Rezepte', and 'Diätmanagement' in the center. A search bar labeled 'Rezeptsuche' and a 'Abmelden' button are on the right. Below the navigation bar, the user's profile is displayed for 'LUIS MÜLLER', including a profile picture, a 'Bearbeiten' button, and details such as '24 Rezepte', email 'luis.mueller@test.de', 'Modifizierte Atkinsdiät', and address 'Hauptstraße 1, Neustadt, Deutschland, 12345'. A secondary navigation bar below the profile contains tabs for 'Diätplan', 'Tagesplan', 'Medikamenten-Profil', 'Supplementen-Profil', and 'Wochenplan'. The 'Diätplan' tab is highlighted with a red box and a hand cursor. Below this, the 'Mein Diätplan' section is visible, with a sub-header and a description: 'In diesem Bereich findest du deinen aktuellen Diätplan sowie eine Übersicht der bisherigen Pläne.' Below this are two input fields: 'Diätplan vom:(TTMMJJ)' with the value '29.07.25' and 'Altersbereich*' with a dropdown menu showing '10 bis unter 13 Jahre (m)'.

2. Du kannst nun deinen aktuellen Diätplan einsehen. Wenn du auf dieser Seite nach unten scrollst, findest du den Verlauf deiner bisherigen Diätpläne. Durch einen Klick auf das jeweilige Datum kannst du den entsprechenden Plan öffnen.

Ketogene Diät - Verlauf

Datum	Ketogenes Verhältnis	Energie pro Tag (kcal)	MCT-Fett pro Tag (g)	KH pro Tag (g)	Mahlzeiten pro Tag
29.07.25	2.5:1	1400	10	25,8	3
09.07.25	2.5:1	900	10	20	3

Details

Diätplan vom (TTMMJJ): <input type="text" value="29.07.25"/>	Altersbereich: <input type="text" value="10 bis unter 13 Jahre (m)"/>	Wunschgewicht <input type="text" value="30"/>	Empfohlene Energiezufuhr (kcal): <input type="text" value="1380 - 1980"/>
Energiebedarf pro Tag (kcal) <input type="text" value="1400"/>	Diät <input type="text" value="Modifizierte Atkinsdiät"/>	Nahrungsaufnahme <input type="text" value="Oral"/>	Mahlzeiten pro Tag <input type="text" value="3"/>
Erlaubte Kohlenhydratmenge pro Tag (g) <input type="text" value="15"/>	Empfohlene Zufuhr MCT-Fett pro Tag (g) <input type="text" value="10"/>		

Pro Tag		Pro Mahlzeit	
Kohlenhydrate (g) <input type="text" value="15"/>	MCT-Fett (g) <input type="text" value="10"/>	Kohlenhydrate (g) <input type="text" value="5"/>	MCT-Fett (g) <input type="text" value="3,3"/>
Kommentare <input type="text"/>			

Schließen

Drucken



Hinweis: Falls du noch nicht mit einer Ernährungsfachkraft verknüpft bist oder deine Anfrage noch nicht bestätigt wurde, erscheint ein entsprechender Hinweis in deinem Diätplan. Unter ‚Eigene Informationen ändern‘ findest du eine Anleitung zur Verknüpfung mit einer Ernährungsfachkraft.

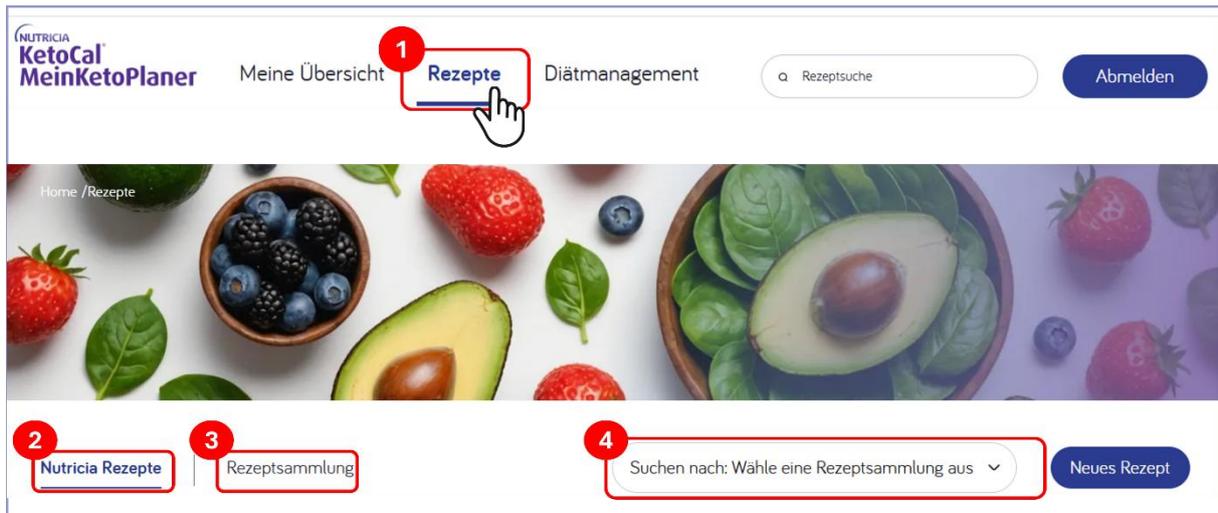
Diätplan | Tagesplan | Medikamenten-Profil | Supplementen-Profil | Wochenplan

Mein Diätplan

Hinweis:
Du bist mit keiner Ernährungsfachkraft verknüpft. Verknüpfe dich mit einer Ernährungsfachkraft und lasse dir deinen Diätplan berechnen.

REZEPTSUCHE

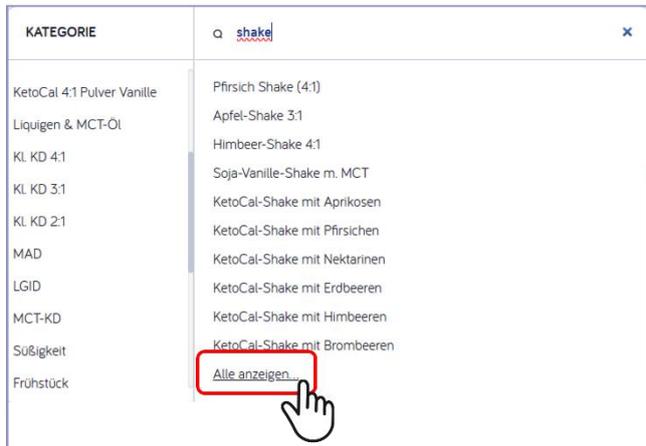
1. Wähle den Menüpunkt „Rezepte“.
2. Unter „Nutricia Rezepte“ findest du inspirierende Rezeptideen mit unseren KetoCal-Produkten und andere von Nutricia entwickelte Rezepte.
3. Unter „Rezeptsammlung“ findest du Rezepte passend für jede Diätform.
4. Du kannst auch eine Rezeptkategorie wählen, um dir beispielsweise Rezepte mit *KetoCal 2,5:1 LQ*, für die klassische ketogene Diät 3:1 (Kl. KD 3:1) oder fürs Frühstück usw. anzeigen zu lassen.



5. Über das Feld „Rezeptsuche“ in der obersten Zeile kannst du nach bestimmten Rezeptkategorien suchen.
6. Im Suchfeld kannst du direkt nach Rezeptnamen oder Stichworten suchen, z.B. Pizza, Kohlrabi, Shake.



7. Du kannst direkt einen Rezeptvorschlag anklicken oder über „Alle anzeigen“ die vollständige Liste der Rezepte aufrufen, die zu deinem gewählten Stichwort passen. In der Kachel-Ansicht siehst du auf einen Blick das ketogene Verhältnis, die Bewertung durch andere Nutzer sowie den Namen des Rezeptautors.



- Durch das Anklicken der Rezept-Kachel öffnest du das Rezept und kannst Zutaten, Zubereitungsschritte, die Nährwerte sowie das ketogene Verhältnis einsehen.
- Über die drei Punkte neben dem Rezeptnamen kannst du das Rezept ausdrucken oder das Rezept kopieren und es so deiner eigenen Rezeptsammlung hinzufügen.

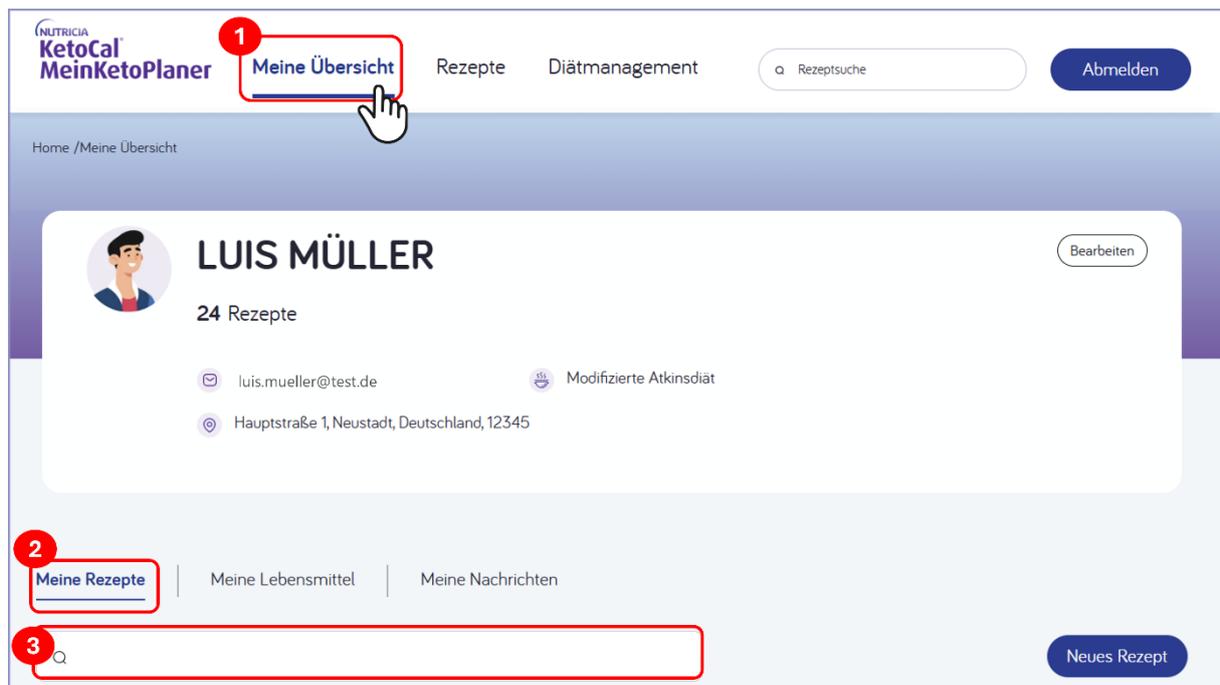


10. Im unteren Bereich des Rezepts kannst du deine Bewertung für das Rezept abgeben.



EIGENE GESPEICHERTE REZEPTE EINSEHEN

1. Wähle den Menüpunkt „Meine Übersicht“.
2. Im Bereich MEINE REZEPTE kannst du deine Rezeptsammlung einsehen. Unter „Freigegebene Rezepte“ findest du alle Rezepte, die von deiner Ernährungsfachkraft geprüft und somit freigegeben wurden. Unter „Offene Rezepte“ findest du alle Rezepte, die noch nicht von deiner Ernährungsfachkraft geprüft wurden.
3. Über das Suchfeld kannst du über den Rezeptnamen oder ein Stichwort ein Rezept schneller finden.



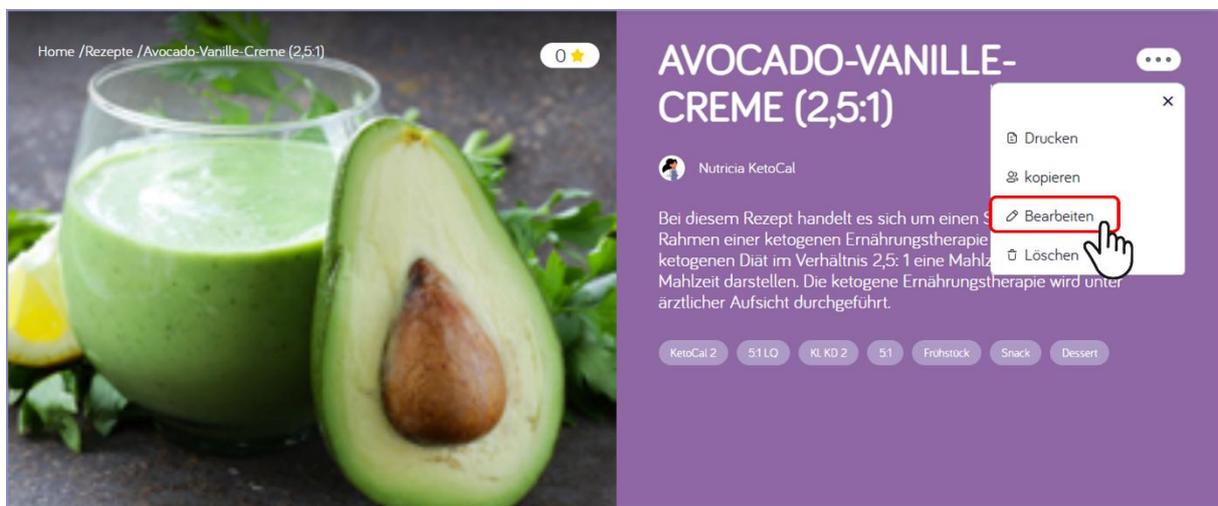
4. Klicke auf eine Rezeptkachel, um das Rezept einzusehen.
5. Über die drei Punkte neben dem Rezeptnamen kannst du das Rezept drucken, kopieren, bearbeiten oder löschen.



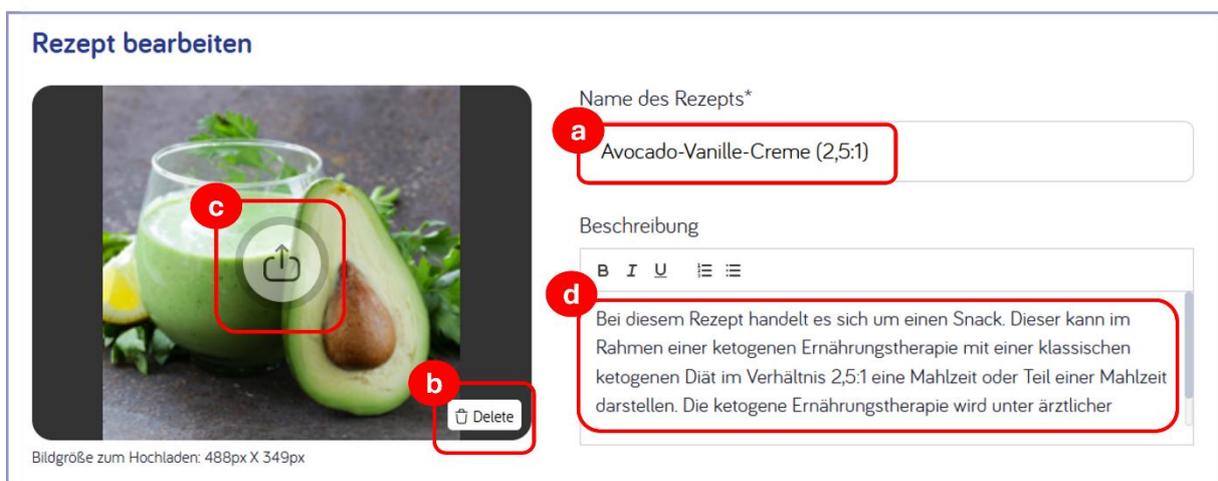
Hinweis: Wenn du ein bereits überprüfetes Rezept bearbeitest, wird es wieder in den Ordner „Offene Rezepte“ verschoben.

EIGENE GESPEICHERTE REZEPTE BEARBEITEN

1. Wähle den Menüpunkt „Meine Übersicht“.
2. Im Bereich MEINE REZEPTE kannst du deine Rezeptsammlung einsehen. Unter „Freigegebene Rezepte“ findest du alle Rezepte, die von deiner Ernährungsfachkraft geprüft und somit freigegeben wurden. Unter „Offene Rezepte“ findest du alle Rezepte, die noch nicht von deiner Ernährungsfachkraft geprüft wurden.
3. Wähle das Rezept aus, das du verändern möchtest, indem du die Rezeptkachel anklickst.
4. Über die drei Punkte neben dem Rezeptnamen kannst du das Rezept bearbeiten



5. Das Rezept-Bearbeitungsfenster öffnet sich. Du kannst Folgendes bearbeiten:
 - a. **Name des Rezepts:** Du kannst dem Rezept einen neuen Titel geben.
 - b. **Bild:** Du kannst das bisherige Bild löschen
 - c. **Bild:** Du kannst ein neues Bild hochladen
 - d. **Beschreibung:** Du kannst eine Rezeptbeschreibung deiner Wahl einfügen.



- e. **Zutaten:** Hier kannst du die Menge der Zutaten ändern (1), Zutaten löschen (2) oder über das Feld „Zutaten hinzufügen“ weitere Zutaten hinzufügen (3). Die Nährwerte und das ketogene Verhältnis werden automatisch aktualisiert. Du siehst es in der Zeile „Gesamt“ (4) und kannst es mit deinen Diätzielen in der Zeile „Ziel“ (5) vergleichen.

Zutaten

3 Zutat hinzufügen

Lebensmittel	Menge (g/ml)	Fett (g)	MCT-Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (Kcal)	Eiweiß & Kohlenhydrate gesamt (g)	
Avocado	1 - 60 +	7,50	0,00	0,82	2,13	78	2,95	2 🗑️
KetoCal 2,5:1 LQ Vanille	- 80 +	11,44	2,88	3,60	0,88	122	4,48	🗑️
4 Gesamt		18,94	2,88	4,42	3,01	200	7,43	
5 Ziel		37,72	0,00	6,75	8,35	400	15,10	2,5:1

Fehlt Ihr Produkt/Lebensmittel? [Dann erstellen Sie es selbst!](#) Ketogenes Verhältnis: 2.55:1

- f. **Zubereitung:** Hier kannst du die Zubereitungsanweisungen ändern.
- g. **Kategorie:** Wähle die Kategorie, unter der das Rezept zu finden sein sollte. Du kannst nur eine Kategorie auswählen.
- h. **Tags:** Wähle die Stichwörter/Ordner/Tags, die deinem Rezept zugeordnet werden sollen. Du kannst mehrere Tags auswählen. Klicke sie im Dropdown-Menü an.
- i. **Portionen:** Wähle mit dem Dropdown-Menü aus, für wie viele Portionen dieses Rezept berechnet ist.
- j. **Zusätzliche Informationen:** In dieses Feld kannst du eine Information deiner Wahl hinterlegen.

Zubereitung

f Gebe hier die Zubereitungsschritte ein

Weitere Details

g Kategorie

2,5:1

h Tags*

KetoCal 2,5:1 LQ × KL KD 2,5:1 ×
Frühstück × Snack × Dessert ×

i Portionen*

1

Zusätzliche Informationen

Schmeckt eisgekühlt besonders gut.

- k. **Teilen:** Wenn du auf „Teilen“ klickst, wird dein Rezept für andere Mitglieder sichtbar – inklusive deines Namens als Autor:in. Möchtest du dein Rezept lieber privat halten und nur für dich nutzen, setze bitte kein Häkchen bei „Teilen“.
- l. **Speichern:** Hier kannst du dein Rezept abspeichern

k Mit einem Klick auf "Teilen" wird dein Rezept dem Bereich "Rezeptsammlung" zugeordnet und kann von anderen Mitgliedern eingesehen werden. Wenn du dein Rezept lieber privat verwenden möchtest, deaktiviere bitte das Häkchen.

[Nutzungsbedingungen: Vom Benutzer hinzugefügte Zutaten](#)

l Abbrechen **Speichern**



Hinweis: Wenn du ein bereits überprüftes Rezept bearbeitest, wird es wieder in den Ordner „Offene Rezepte“ verschoben.

EIN NEUES REZEPT ERSTELLEN

1. Wähle den Menüpunkt „Meine Übersicht“
2. Klicke auf den Button „Neues Rezept“

NUTRICIA
KetoCal
MeinKetoPlanner

1 Meine Übersicht Rezepte Diätmanagement Abmelden

Home /Meine Übersicht

LUIS MÜLLER Bearbeiten

24 Rezepte

luis.mueller@test.de Modifizierte Atkinsdiät

Hauptstraße 1, Neustadt, Deutschland, 12345

Meine Rezepte | Meine Lebensmittel | Meine Nachrichten

2 Neues Rezept



Hinweis: Falls deine Ernährungsfachkraft noch keinen Diätplan für dich berechnet hat, kannst du noch keine eigenen Rezepte erstellen. Falls du noch nicht mit einer Ernährungsfachkraft verknüpft bist, kannst du dies in deinem Profil unter "Bearbeiten" nachholen.



HINWEIS:

Von deiner Ernährungsfachkraft wurde noch kein Diätplan berechnet.

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

- Name des Rezepts:** Du kannst dem Rezept einen Titel geben.
- Bild:** Du kannst ein Bild des Rezeptes hochladen
- Beschreibung:** Du kannst eine Rezeptbeschreibung deiner Wahl einfügen
- Zutaten:** In der linken Spalte „Lebensmittel“ kannst du deine Zutaten eingeben. Sobald du das benötigte Lebensmittel eingibst, öffnet sich die Datenbank des Bundeslebensmittelschlüssels. Außerdem siehst du Lebensmittel, die andere Nutzer zum Teilen freigegeben haben (diese sind durch den Namen und Nutzerstatus gekennzeichnet).

Über „Zutat hinzufügen“ kannst du noch weitere Zutaten und damit Zeilen für dein Rezept einfügen.

Über das kleine Eimer-Symbol rechts kannst du Zutaten wieder löschen.

Zutaten									Zutat hinzufügen
Lebensmittel	Menge (g/ml)	Fett (g)	MCT-Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (Kcal)	Eiweiß & Kohlenhydrate gesamt (g)		
Mascarp	- 60 +	7.50	0.00	0.82	2.13	78	2.95		🗑️
Mascarpone									
Mascarpone Goldsteig (Max Mustermann – Fachpersonal)	- 80 +	11.44	2.88	3.60	0.88	122	4.48		🗑️

Falls du dort Lebensmittel einer bestimmten Marke nicht findest oder Produkte aus eigener Herstellung ergänzen möchtest, kannst du diese unter „Meine Lebensmittel“ eintragen. Du gelangst direkt zu dieser Seite wenn du auf den Link „Dann erstelle es hier selbst!“ klickst.

Fehlt dein Produkt/Lebensmittel? [Dann erstelle es hier selbst!](#)

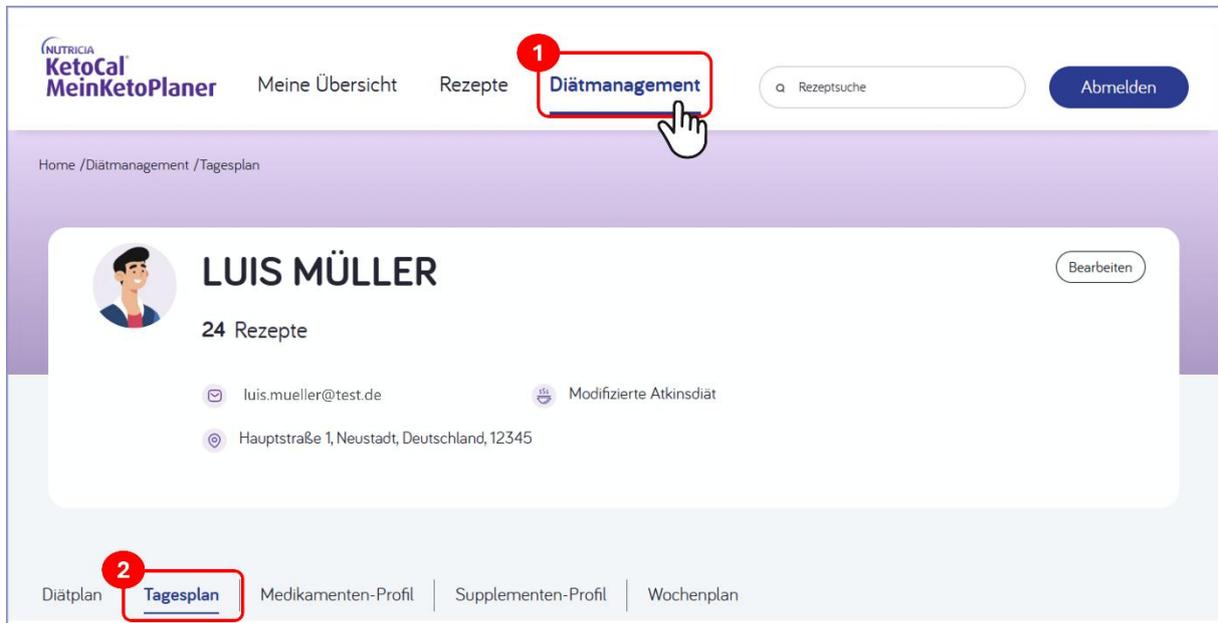
- Zutaten-Menge:** In der Spalte „Menge“ kannst du die Menge der Zutaten durch die Pfeile nach oben und unten anpassen. Du kannst aber auch eine Zahl in das Feld schreiben. Die Nährwerte und das ketogene Verhältnis werden automatisch aktualisiert. Du siehst es in der Zeile „Gesamt“ und kannst es mit deinen Diätzielen in der Zeile „Ziel“ vergleichen.
- Zubereitung:** Gib die Zubereitungsanweisung ein.

- g. **Kategorie:** Wähle die Kategorie, unter der das Rezept zu finden sein sollte. Du kannst nur eine Kategorie auswählen.
- h. **Tags:** Wähle die Stichwörter/Ordner/Tags, die deinem Rezept zugeordnet werden sollen. Du kannst mehrere Tags auswählen. Klicke sie im Dropdown-Menü an.
- i. **Zusätzliche Informationen:** Hier kannst du eine Information deiner Wahl hinterlegen.
- j. **Portionen:** Wähle mit dem Dropdown-Menü aus, für wie viele Portionen dieses Rezept berechnet ist.
- k. **Teilen:** Durch das Anklicken von „Teilen“ wird dein Rezept für andere Mitglieder einsehbar. Wenn du dein Rezept lieber nur für dich nutzen möchtest, entferne bitte das Häkchen.
- l. **Speichern:** Hier kannst du dein Rezept speichern.
- m. **Abbrechen:** Hiermit brichst du den Vorgang ab.

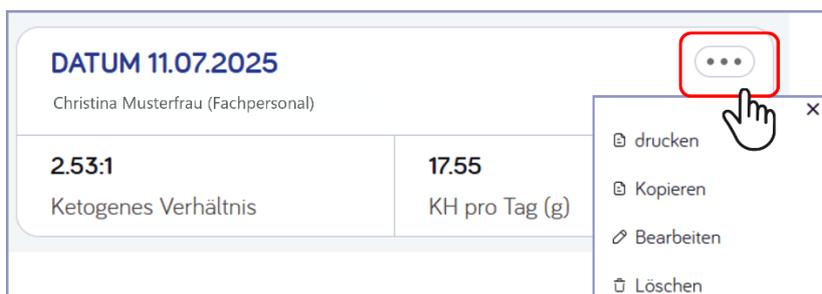
MEIN TAGESPLAN

Deine Ernährungsfachkraft kann Tagespläne für dich erstellen. Diese kannst du einsehen.

1. Wähle den Menüpunkt „Diätmanagement“
2. Klicke auf „Tagesplan“ im Untermenü



3. In der Übersicht siehst du die einzelnen Tagespläne mit Angaben zum Datum, zur Person, die den Plan erstellt hat, zum ketogenen Verhältnis sowie zu den empfohlenen Kohlenhydraten pro Tag.
4. Wähle eine Tagesplan-Kachel für ein bestimmtes Datum aus. Über das Dreipunkte-Menü kannst du auswählen, was du mit dem jeweiligen Tagesplan machen möchtest: drucken, kopieren, bearbeiten oder löschen.



5. Wenn du auf „bearbeiten“ klickst, öffnet sich der Tagesplan für diesen Tag. Du siehst die eingefügten Lebensmittel und Rezepte für jede Mahlzeit. Für jede Zutat oder jedes Rezept werden die Nährwerte, Kalorien sowie das ketogene Verhältnis angezeigt.
6. In der letzten Zeile findest du die Summen aller Nährwerte sowie deine individuellen Diätziele zur Orientierung.

TAGESPLAN ERSTELLEN

1. Wähle den Menüpunkt „Diätmanagement“
2. Klicke auf den „Tagesplan“ im Untermenü
3. Klicke auf den Button „Neuer Tagesplan“

The screenshot shows the user interface of the KetoCal MeinKetoPlaner. At the top, there is a navigation bar with the logo, 'Meine Übersicht', 'Rezepte', and 'Diätmanagement' (highlighted with a red box and a hand cursor). A search bar and 'Abmelden' button are also present. Below the navigation bar, the user's profile is displayed for 'LUIS MÜLLER' with 24 recipes, an email address, and a location. At the bottom, there is a navigation bar with 'Diätplan', 'Tagesplan' (highlighted with a red box), 'Medikamenten-Profil', 'Supplementen-Profil', and 'Wochenplan'. A red box highlights the 'Neuen Tagesplan erstellen' button in the bottom right corner. A red circle with the number '1' is placed over the 'Diätmanagement' button, a red circle with the number '2' is placed over the 'Tagesplan' button, and a red circle with the number '3' is placed over the 'Neuen Tagesplan erstellen' button.



Hinweis: Falls deine Ernährungsfachkraft noch keinen Diätplan für dich berechnet hat, kannst du noch keinen Tagesplan erstellen. Falls du noch nicht mit einer Ernährungsfachkraft verknüpft bist, kannst du dies in deinem Profil unter "Bearbeiten" nachholen.

Hinweis:

Deine Ernährungsfachkraft hat noch keinen Diätplan für dich berechnet. Sobald dieser erstellt ist, kannst du einen Tagesplan erstellen.

Im Tagesplan wird jede Mahlzeit – Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeit und Abendessen – in einer eigenen Kachel dargestellt. Für jede dieser Mahlzeiten kannst du Rezepte aus deiner Sammlung auswählen oder einzelne Lebensmittel manuell eingeben.

- a. Gib das Datum für den Tagesplan ein, falls es vom aktuellen Datum abweicht.
- b. Wähle in der ersten Spalte aus, ob du ein Rezept, ein Lebensmittel oder ein Supplement für diese Mahlzeit hinzufügen möchtest.
- c. Wenn du „Rezept“ auswählst, erscheint in der zweiten Spalte eine Auswahl deiner verfügbaren Rezepte:
 - Freigegebene Rezepte: Diese wurden bereits von deiner Ernährungsfachkraft geprüft.
 - Offene Rezepte: Diese wurden noch nicht geprüft, du kannst sie aber für deinen Tagesplan verwenden.

Wenn du „Lebensmittel“ auswählst, kannst du das gewünschte Lebensmittel eintippen und es erscheint die Auswahl der Lebensmittel-Datenbank.

Wenn du „Supplemente“ auswählst, kannst du in der zweiten Spalte aus den Supplementen auswählen, die dir von deiner Ernährungsfachkraft zugeordnet wurden.

- d. Je nachdem, was du ausgewählt hast, kannst du in der nächsten Spalte die Menge als Portionsgröße (bei Rezepten) oder als Menge in g oder ml (bei Lebensmittel) angeben. Es werden automatisch die Nährstoffe für das Hinzugefügte angezeigt. Außerdem wird dir in der unteren Zeile die Summe für diese Mahlzeit angezeigt.
- e. Über „Weitere hinzufügen“ kannst du weitere Zeilen für die entsprechende Mahlzeit hinzufügen.

Tagesplan vom: 2008.2025 Luis Müller Weitere hinzufügen

Frühstück Ketogenes Verhältnis: K

hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	MCT (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (Kcal)	Eiweiß & Kohlenhydrate insgesamt (g)
b	c		d	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00
				0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00

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

4. In der letzten Zeile des Tagesplans kannst du die Gesamtsumme der Nährwerte mit den Zielwerten deines Diätplans vergleichen.

Gesamtsumme								
	Fett (g)	MCT (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (Kcal)	Eiweiß & Kohlenhydrate insgesamt (g)	Ketogenes Verhältnis	
4	Gesamtsumme	162.16	8.19	44.83	12.55	1693	57.37	2.83:1
	Ziel	150.90	10.00	27.00	33.40	1600	60.40	2.5:1

5. Speichere den fertigen Tagesplan ab.

Stornieren
Speichern

- Der Tagesplan ist nun in der Sammlung deiner Tagespläne abgespeichert und kann über das Dreipunkte-Menü gedruckt, kopiert, bearbeitet oder gelöscht werden.

- Durch das Abspeichern eines Tagesplans erscheint dieser automatisch in deinem Wochenplan.

WOCHENPLAN ERSTELLEN

- Wähle den Menüpunkt „Diätmanagement“.
- Klicke auf „Wochenplan“ im Untermenü.

- Es erscheint eine aktuelle Wochenansicht und anhand der Pfeile kannst du eine Woche auswählen. Du siehst für welche Tage es schon Tagespläne gibt.
- Wenn du auf „Plan hinzufügen klickst“ öffnet sich das Fenster zum Erstellen eines Tagesplans für das ausgewählte Datum (siehe „Tagesplan erstellen“).

3							
JULI 7 - JULI 13							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	7	8	9	10	11	12	13
Frühstück (Rezepte)				Pancakes mit Himbeeren (MAD)	Pancakes mit Himbeeren (MAD)	Müsli mit Kokos und Himbeeren 3:1	
Mittagessen (Rezepte)	Plan hinzufügen	Plan hinzufügen	Plan hinzufügen	Champignon und Spinat Curry (3:1)	Käse Lauch Suppe mit Hackfleisch	Möhren-Zucchini-Puffer 3:1	4 Plan hinzufügen
Abendessen (Rezepte)				Butter (20 g) Olivenbrötchen	Butter (20 g) Olivenbrötchen	Butter (20 g) Olivenbrötchen	

MEDIKAMENTE UND SUPPLEMENTE

1. Wähle den Menüpunkt „Diätmanagement“.
2. Klicke im Untermenü auf „Medikamenten-Profil“, um einzusehen, welche Medikamente von deiner Ernährungsfachkraft für dich eingetragen wurden.
3. Klicke im Untermenü auf „Supplementen-Profil“, um einzusehen, welche Supplemente von deiner Ernährungsfachkraft für dich eingetragen wurden.

NUTRICIA
KetoCal
MeinKetoPlaner

Meine Übersicht Rezepte **1** Diätmanagement

Home / Diätmanagement / Patientennamen



LUIS MÜLLER

24 Rezepte

 luis.mueller@test.de  Klassische Ketogene Diät

 Hauptstraße 1, Neustadt, Deutschland, 12345

Diätplan Tagesplan **2** **3** Wochenplan

LEBENSMITTEL EINGEBEN

Im KetoPlanner ist der Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) hinterlegt – eine umfangreiche Lebensmitteldatenbank mit standardisierten Nährwertangaben. Falls du dort Lebensmittel einer bestimmten Marke nicht findest oder Produkte aus eigener Herstellung ergänzen möchtest, kannst du diese unter „Meine Lebensmittel“ eintragen.

1. Wähle den Menüpunkt „Meine Übersicht“
2. Wähle im Untermenü „Meine Lebensmittel“
3. Klicke auf den Button „Neues Lebensmittel einfügen“

The screenshot shows the user profile page for 'LUIS MÜLLER' in the KetoCal MeinKetoPlanner. The page includes a navigation bar with 'Meine Übersicht' (step 1), 'Rezepte', and 'Diätmanagement'. Below the profile information, there is a sub-menu with 'Meine Rezepte', 'Meine Lebensmittel' (step 2), and 'Meine Nachrichten'. At the bottom right, there is a button 'Neues Lebensmittel hinzufügen' (step 3). The user's profile shows 24 recipes, an email address 'luis.mueller@test.de', a diet type 'Klassische Ketogene Diät', and an address 'Hauptstraße 1, Neustadt, Deutschland, 12345'.

4. Es öffnet sich ein Eingabefenster, in dem du den Namen des Lebensmittels sowie die Nährstoffe und die Kalorien eingeben kannst.
5. Gib noch an, ob das Lebensmittel flüssig ist oder nicht (so entscheidet sich, ob es später in g oder ml gemessen wird) und ob du es mit anderen teilen möchtest.
6. Speichere dein Lebensmittel ab.

Meine Lebensmittel

4

Lebensmittel*	Eiweiß (Protein) g/100g*	Fett g/100g*
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kohlenhydrate, resorbierbar g/100g*	Energie mit Energie aus Ballaststoffen (Kilokalorien)/100g*	Energie mit Energie aus Ballaststoffen (Kilojoule)/100g
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Wasser g/100g	Ballaststoffe g/100g	MCT Fett g/100g
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

5

Flüssig*

Teilen

6

Abbrechen **Speichern**

NACHRICHTEN VERSCHICKEN UND EMPFANGEN

1. Wähle den Menüpunkt „Meine Übersicht“
2. Wähle im Untermenü „Meine Nachrichten“

NUTRICIA
KetoCal
MeinKetoPlaner

1

Meine Übersicht | Rezepte | Diätmanagement

Rezeptsuche **Abmelden**

Home / Meine Übersicht

 **LUIS MÜLLER** Bearbeiten

24 Rezepte

 luis.mueller@test.de  Klassische Ketogene Diät

 Hauptstraße 1, Neustadt, Deutschland, 12345

Meine Rezepte | Meine Lebensmittel | 2 **Meine Nachrichten**

3. Wähle zunächst die Ernährungsfachkraft aus, der du eine Nachricht schicken möchtest. Gebe anschließend deine Nachricht in das dafür vorgesehene Eingabefeld ein.

DATENSCHUTZ UND NUTZUNGSBEDINGUNGEN EINSEHEN

1. Du kannst von jeder Unterseite im KetoPlaner auf die Informationen zum Datenschutz und zu den Nutzungsbedingungen zugreifen. Scrolle dazu einfach ganz nach unten – in der Fußzeile findest du die entsprechenden Links.

NUTRICIA
KetoCal
MeinKetoPlaner

Alle auf dieser Website aufgeführten Nutricia Produkte sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke und sollten nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden. Die ketogene Ernährungstherapie sollte unter enger medizinischer Betreuung angewendet werden. Bitte stimme dich mit deiner Ernährungsfachkraft ab, ob das jeweilige Rezept für dich geeignet ist.

[Kontakt](#)
[Datenschutz](#)
[Nutzungsbedingungen](#)
[Cookies](#)

Kontakt

Wir sind gerne für dich da!
Danone Deutschland GmbH
Nutricia Metabolics

☎ 00800 - 747 737 99 (D+A+CH; gebührenfrei)

✉ info-keto@nutricia-metabolics.de

🌐 www.ketocal.de

VIEL ERFOLG mit MeinKetoPlaner!

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