

WWW.MEINKETOPLANER.INFO

NUTRICIA
KetoCal
MeinKetoPlanner

Meine Übersicht Rezepte Diätmanagement Hilfe [Login/Registrierung](#)

VEREINFACHE DEINE KETOGENE DIÄT

MeinketoPlanner 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 |
| Monitoring..... | 10 |
| Rezeptsuche | 15 |
| Eigene gespeicherte Rezepte einsehen..... | 17 |
| Rezept-Kategorien | 18 |
| Rezeptanpassung..... | 20 |
| Eigene gespeicherte Rezepte bearbeiten..... | 22 |
| Ein neues Rezept erstellen | 25 |
| Mein Tagesplan | 28 |
| Tagesplan erstellen..... | 29 |
| Wochenplan erstellen | 31 |
| Einkaufsliste..... | 33 |
| Medikamente und Supplemente..... | 35 |
| Lebensmittel eingeben | 35 |
| Hilfezentrum..... | 36 |
| Nachrichten verschicken und empfangen..... | 38 |
| Einrichten Web-App | 39 |
| Datenschutz und Nutzungsbedingungen einsehen..... | 40 |

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.

Meine Übersicht

Rezepte

Diätmanagement

Hilfe

Q Rezeptsuche

Login/Registrierung

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
22 Rezepte

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

Meine Übersicht Rezepte Diätmanagement Hilfe Abmelden

Bearbeiten

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

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

- 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

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

Patientendaten erfolgreich aktualisiert.

- 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 KetoPlanner 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 MeinKetoPlanner. At the top, there is a navigation bar with the logo 'NUTRICIA KetoCal MeinKetoPlanner' on the left, and links for 'Meine Übersicht', 'Rezepte', 'Diätmanagement' (highlighted with a red box and a hand cursor), and 'Hilfe'. A search bar for 'Rezeptsuche' and a 'Abmelden' button are also present. Below the navigation bar, the user's profile is displayed for 'LUIS MÜLLER' with 24 recipes, an email address 'luis.mueller@test.de', a location 'Hauptstraße 1, Neustadt, Deutschland, 12345', and a diet type 'Klassische Ketogene Diät'. A 'Bearbeiten' button is next to the profile. Below the profile, there is a sub-menu with 'Diätplan' (highlighted with a red box and a hand cursor), 'Tagesplan', 'Medikamente', 'Supplemente', and 'Wochenplan'. The 'Mein Diätplan' section is visible, showing the current diet plan start date as '09.02.26' and the age range as '7 bis unter 10 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 |
| 09.08.25 | 2.5:1 | 900 | 10 | 20 | 3 |

Details

Diätplan vom (TTMMJJ):

Energiebedarf pro Tag (kcal):

Erlaubte Kohlenhydratmenge pro Tag (g):

Altersbereich:

Diät:

Empfohlene Zufuhr MCT-Fett pro Tag (g):

Wunschgewicht:

Nahrungsaufnahme:

Empfohlene Energiezufuhr (kcal):

Mahlzeiten pro Tag:

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

Kommentare

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.

MONITORING

Im Ketoplaner kannst du einen Anfallskalender führen sowie deine Keton- und Glukosewerte dokumentieren.

1. Gehe dazu in „Meine Übersicht“ und wähle den Menüpunkt „Monitoring“.

Home /Meine Übersicht

LUIS MÜLLER Bearbeiten

22 Rezepte

luis.mueller@test.de Klassische Ketogene Diät

Hauptstraße 1, Neustadt, Deutschland, 12345

Meine Rezepte | Meine Lebensmittel | Meine Nachrichten | Einkaufsliste | **Monitoring**

2. Im Bereich „Anfallsarten“ kannst du die Anfälle angeben, die bei dir auftreten. Für jede Anfallsart wählst du ein Symbol aus, das im Monitoring zur Kennzeichnung dieser Anfälle angezeigt wird. Mit „Speichern“ sicherst du deine Eintragungen. Über „Neue Zeile hinzufügen“ kannst du weitere Anfallsarten ergänzen.

Anfallsarten | Werte eingeben | Trends anzeigen

Gib die Art der Anfälle an, die bei dir auftreten und wähle ein Symbol aus, das für diese Anfallsart im Monitoring erscheinen soll.
Füllen Sie die Beschreibung der Anfallsarten gemeinsam mit Ihrem Arzt/Neurologen aus.

| | | | |
|-------|------------------|--|--|
| Typ A | Tonisch-klonisch | <input checked="" type="radio"/> Kreis | |
| Typ B | Absencen | <input type="radio"/> Stern | |

+ Neue Zeile hinzufügen

Speichern

3. Wähle „Werte eingeben“, um deine Anfälle und ggf. deine Blutwerte zu dokumentieren. Du kannst hier auch festlegen, ob deine betreuende Ernährungstherapeut:in deine Daten einsehen darf.

4. Wähle über das Kalender-Icon das Datum aus, für das du Werte eingeben möchtest. Über die Pfeiltasten kannst du im Kalender blättern, um frühere Einträge einzusehen und bei Bedarf anzupassen.

Anfallsarten **3** Werte eingeben Trends anzeigen

Gib deine Werte ein, um deine Anfallsituationen zu protokollieren.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Ernährungstherapeutin diese Daten einsehen darf. Sie wird aber nicht benachrichtigt, wenn Werte zu hoch oder zu niedrig sind.

4 01.04.2026

| 30.03.2026 | | |
|--------------------|-----|---|
| Ketone (mmol/L) + | | |
| 14:36 ⌚ | 1,3 | × |
| Glukose (mmol/L) + | | |
| 14:30 ⌚ | 4,4 | × |
| Anfälle vom Typ A | 2 | |
| Anfälle vom Typ B | 1 | |
| Infekt | | |

| 31.03.2026 | | |
|--------------------|------|---|
| Ketone (mmol/L) + | | |
| 10:30 ⌚ | 2,2 | × |
| 19:00 ⌚ | 1,8 | × |
| Glukose (mmol/L) + | | |
| --:-- ⌚ | 00,0 | × |
| Anfälle vom Typ A | 00 | |
| Anfälle vom Typ B | 00 | |
| Kommentar | | |

| 01.04.2026 | | |
|--------------------|------|---|
| Ketone (mmol/L) + | | |
| 10:40 ⌚ | 1,8 | × |
| Glukose (mmol/L) + | | |
| --:-- ⌚ | 00,0 | × |
| Anfälle vom Typ A | 00 | |
| Anfälle vom Typ B | 1 | |
| Kommentar | | |

5. So trägst du deine Werte ein:

- Um Werte einzutragen, wähle die Kachel mit dem Datum des Tages aus, für den du Einträge machen möchtest.
- Mit dem Plus-Icon kannst du weitere Zeilen für Keton- oder Glukosewerte hinzufügen
- Trage in die entsprechende Zeile die Uhrzeit und den gemessenen Wert ein.
- Über die Pfeiltasten kannst du die Anzahl der aufgetretenen Anfälle pro Anfallsart eintragen.
- Im Kommentarfeld hast du die Möglichkeit, besondere Ereignisse zu notieren, zum Beispiel einen Infekt oder andere Besonderheiten.
- Vergiss nicht, deine Eingaben über „Speichern“ zu sichern. Du kannst die eingetragenen Werte jederzeit noch anpassen oder korrigieren.

The screenshot shows the data entry interface of the KetoCal app. At the top, a date selector is set to 30.03.2026 (callout a). Below it is a section for 'Ketone (mmol/L)' with a '+' icon to add more rows (callout b). The first row shows a time of 14:36 and a value of 1,3 (callout c). The second row shows 17:52 and 0,0. Below this is a section for 'Glukose (mmol/L)' with a '+' icon. The first row shows 14:30 and 4,4. Below the glucose section are two rows for seizure counts: 'Anfälle vom Typ A' with a value of 2 (callout d) and 'Anfälle vom Typ B' with a value of 1. At the bottom of the form is a text input field containing 'Infekt' (callout e). At the very bottom is a blue 'Speichern' button (callout f).

- Du kannst dir die eingegebenen Werte auch als Verlauf anzeigen lassen. Wähle dazu unter „Monitoring“ den Menüpunkt „Trends anzeigen“ aus. Du kannst auswählen, ob du dir die Werte

- Als Tabelle oder
- Als Graphik anzeigen lassen möchtest.
- Gib den Zeitraum an, für den du dir die Werte anzeigen lassen möchtest.
- Mit dem „Download“-Button kannst du dir die Tabelle oder die Graphik herunterladen.

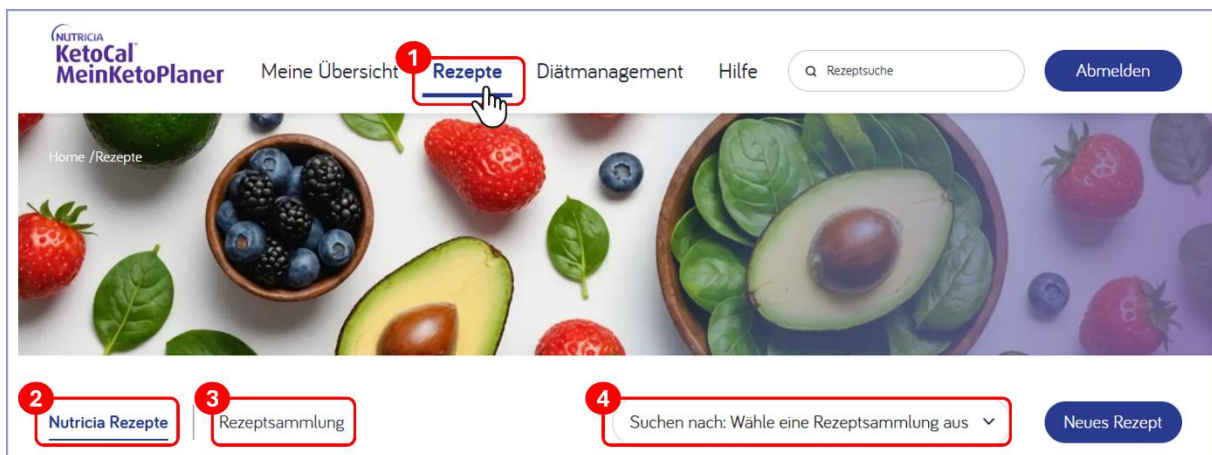
- Wenn du dir die Trends als Grafik anzeigen lässt, kannst du auswählen, welche Werte im Diagramm dargestellt werden sollen:

- Ketonwerte
- Glukosewerte
- Anfälle

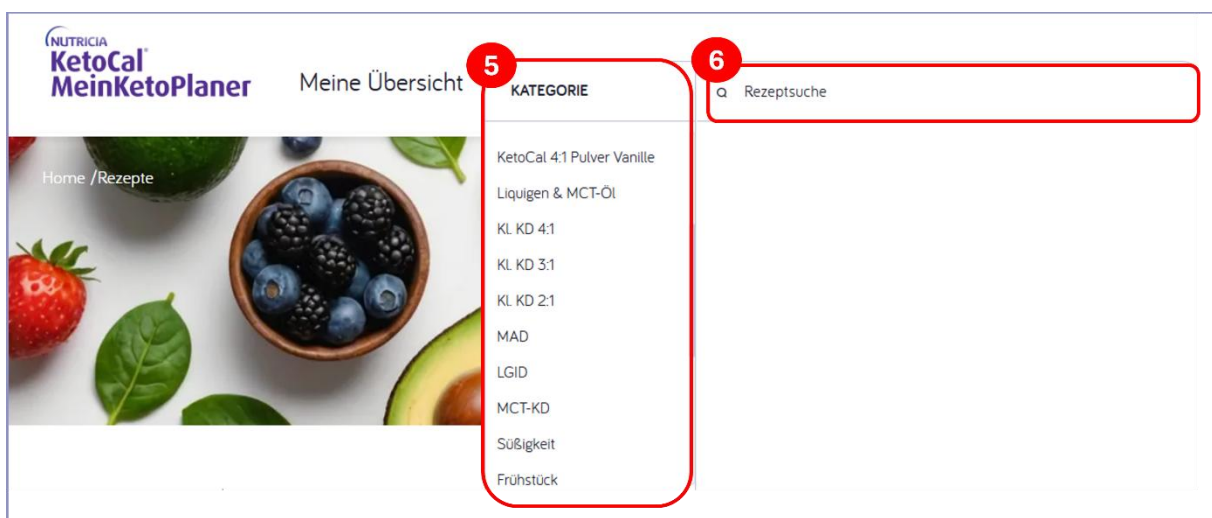


REZEPTSUCHE

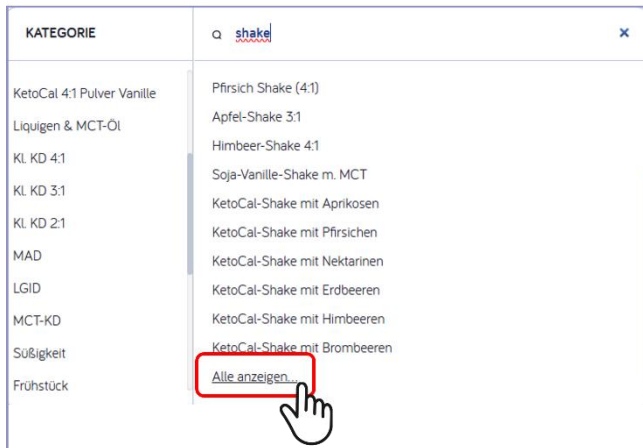
1. Wähle den Menüpunkt „Rezepte“.
2. Unter „Nutricia Rezepte“ findest du inspirierende Rezeptideen mit unseren KetoCal-Produkten und andere von Nutricia entwickelte Rezepte.
3. Unter „Rezeptsammlung“ findest du Rezepte passend für jede Diätform.
4. Du kannst auch eine Rezeptkategorie wählen, um dir beispielsweise 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.



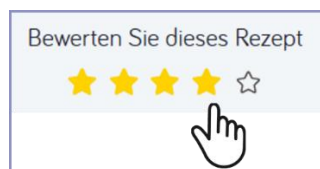
- Du kannst direkt einen Rezeptvorschlag anklicken oder über „Alle anzeigen“ die vollständige Liste der Rezepte aufrufen, die zu deinem gewählten Stichwort passen. In der Kachel-Ansicht siehst du auf einen Blick das ketogene Verhältnis, die Bewertung durch andere Nutzer sowie den Namen des Rezeptautors.



- 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 die Zutaten des Rezepts auf deine Einkaufsliste setzen, das Rezept ausdrucken oder 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. Außerdem kannst du nach der Rezept-Kategorie oder der Diätform filtern.

5. Klicke auf eine Rezeptkachel, um das Rezept einzusehen.
6. 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.

REZEPT-KATEGORIEN

1. Erstelle eigene Rezept-Kategorien, um deine Rezepte übersichtlich zu strukturieren. Die Kategorien lassen sich jederzeit bearbeiten und anpassen. Gehe dazu in „Meine Übersicht“ und wähle den Bereich „Meine Rezepte“.
2. Über den Button „Neue Kategorie“ kannst du eine neue Kategorie erstellen.

NUTRICIA
KetoCal
MeinKetoPlanner


1 Meine Übersicht

Rezepte Diätmanagement Hilfe



Rezeptsuche


Abmelden

Home /Meine Übersicht

 **LUIS MÜLLER** Bearbeiten

22 Rezepte

 luis.mueller@test.de  Klassische Ketogene Diät

 Hauptstraße 1, Neustadt, Deutschland, 12345

Meine Rezepte | Meine Lebensmittel | Meine Nachrichten | Einkaufsliste | Monitoring

> **Erstelle deine eigene Rezept-Kategorien** **2** + neue Kategorie

Strukturiere deine Rezepte ganz einfach mit eigenen Kategorien, die du jederzeit bearbeiten kannst. Mit dem Pfeil auf der linken Seite öffnest du die Übersicht.

Neue Kategorie erstellen

Name der Kategorie

Name eingeben

Speichern & Hinzufügen

3. Mit dem Pfeil auf der linken Seite öffnest du die Übersicht deiner Rezept-Kategorien. Hier kannst du Kategorien bearbeiten, löschen oder gezielt danach suchen.

3 ✓ **Erstelle deine eigene Rezept-Kategorien** + neue Kategorie

Strukturiere deine Rezepte ganz einfach mit eigenen Kategorien, die du jederzeit bearbeiten kannst. Mit dem Pfeil auf der linken Seite öffnest du die Übersicht.

Liste der Kategorien (2 Elemente) Kategorie suchen

| | | |
|--|---|---|
|  Snack-Rezepte Luis |  |  |
|  Omi-Rezepte |  |  |

- Nachdem du eine neue Kategorie angelegt hast, kannst du diese deinen bestehenden oder neuen Rezepten zuordnen. So findest du deine Rezepte schneller und übersichtlicher.

Zubereitung

Gebe hier die Zubereitungsschritte ein

B I U ☰ ☰

Füge eine Beschreibung deines Rezepts ein...

Zusätzliche Informationen

Gebe hier Kochtipps oder andere zusätzliche Informationen ein.

Weitere Details

Diätform

Auswählen

4 Kategorien*

Auswählen

- Weihnachten Standard
- Sommer Standard
- Vegetarisch Standard
- International Standard
- Snack-Rezepte Luis**
- Omi-Rezepte
- EasyStart Standard

- In deiner Rezeptsammlung („Meine Übersicht“ → „Rezepte“) kannst du gezielt nach Rezepten suchen, die du bestimmten Kategorien zugeordnet hast.

Meine Rezepte | Meine Lebensmittel | Meine Nachrichten | Einkaufsliste | Monitoring

> **Erstelle deine eigene Rezept-Kategorien**

Strukturiere deine Rezepte ganz einfach mit eigenen Kategorien, die du jederzeit bearbeiten kannst. Mit dem Pfeil auf der linken Seite öffnest du die Übersicht.

☕ neue Kategorie

🔍

5 Kategorie auswählen

Diätform auswählen

Neues Rezept

- Liquigen & MCT-Ol Standard
- MAD Standard
- MCT-KD Standard
- MCT-Liquigen Standard
- Omi-Rezepte**

0 Freigegebene Rezepte

00 Offene Rezepte

REZEPTANPASSUNG

- Du hast die Möglichkeit, Rezepte individuell anzupassen – sowohl in der Portionsgröße als auch im ketogenen Verhältnis. Öffne dazu ein Rezept aus deiner Sammlung und gehe über das Dreipunkte-Menü auf „Bearbeiten“.

Home /Rezepte /Heidelbeer-Shake (3:1) Kopie 0 ★

HEIDELBEER-SHAK KOPIE

Maria Schmidt-Rudersdorf (Betreuerin)

Bei diesem Rezept handelt es sich um einen Snack. Dieser kann Ernährungstherapie mit einer modifizierten Atkins Diät eine Mahl darstellen. Die ketogene Ernährungstherapie wird unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt.

KetoCal LO Vanille Snack Frühstück

- Auf die Einkaufsliste
- Drucken
- kopieren
- Bearbeiten**
- Löschen

- Das Rezept öffnet sich nun im Bearbeitungsmodus. In der Zeile unterhalb der Zutatenliste kannst du auswählen, ob du die Kalorien oder das ketogene Verhältnis anpassen möchtest.

Zutaten Weitere hinzufügen

| Lebensmittel | Menge (g/ml) | Fett (g) | MCT-Fett (g) | Eiweiß (g) | Kohlenhydrate (g) | Kalorien (Kcal) | Eiweiß & Kohlenhydrate gesamt (g) | |
|------------------------------|--------------|----------|--------------|------------|-------------------|-----------------|-----------------------------------|----|
| KetoCal 4:1 Neutral (Pul...) | - 20 + | 13,84 | 0,00 | 2,86 | 0,56 | 141 | 3,42 | 🗑️ |
| Trinkwasser | - 80 + | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 🗑️ |
| Heidelbeere | - 30 + | 0,18 | 0,00 | 0,18 | 1,81 | 14 | 1,99 | 🗑️ |
| Sonnenblumenöl | - 8 + | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | 0,00 | 🗑️ |
| Gesamt | | 22,02 | 0,00 | 3,04 | 2,37 | 225 | 5,41 | |

Ketogenes Verhältnis: 4,07:1

- Wenn du die Kalorienmenge und damit die Portionsgröße des Rezepts anpassen möchtest, wähle den Button „Kalorien anpassen“. Gib anschließend die gewünschte Kalorienmenge ein und bestätige deine Eingabe mit dem Häkchen. Mit dem Kreuz kannst du den Vorgang abrechnen.

Bitte gib hier die Kalorien ein.

300



Die Zutatenmengen werden automatisch so angepasst, dass die gewünschte Kalorienmenge erreicht wird und das ketogene Verhältnis unverändert bleibt.

4. Wenn du das ketogene Verhältnis des Rezepts anpassen möchtest, wähle den Button „Verhältnis anpassen“. Gib anschließend das gewünschte Verhältnis ein und bestätige deine Eingabe mit dem Häkchen. Mit dem Kreuz kannst du den Vorgang abbrechen.

Bitte gib hier das Verhältnis ein.

3:1



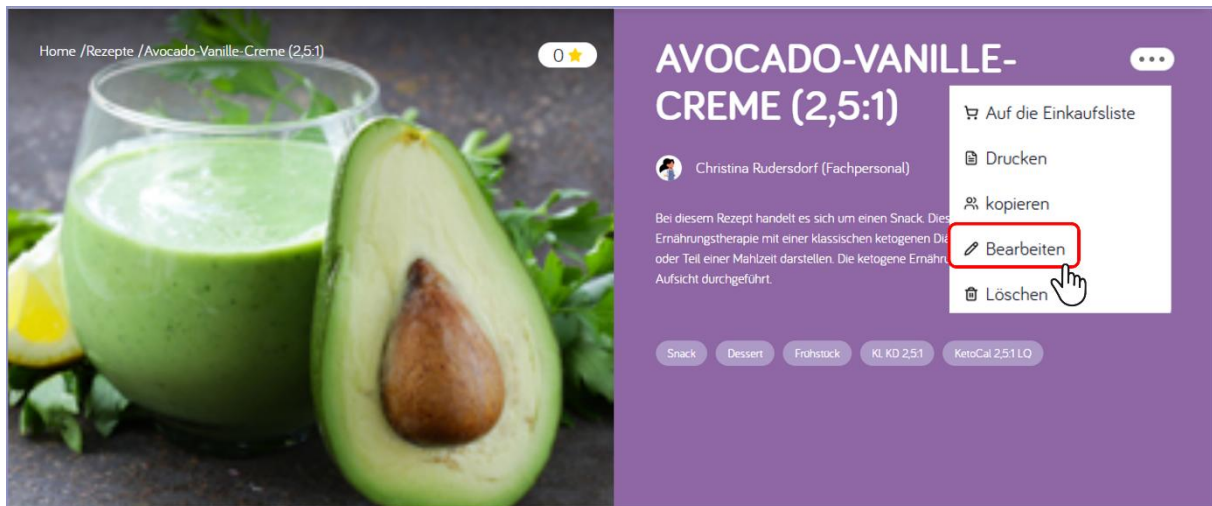
Die Zutatenmengen werden automatisch so angepasst, dass das gewünschte ketogene Verhältnis erreicht wird und die Kalorienmenge unverändert bleibt.



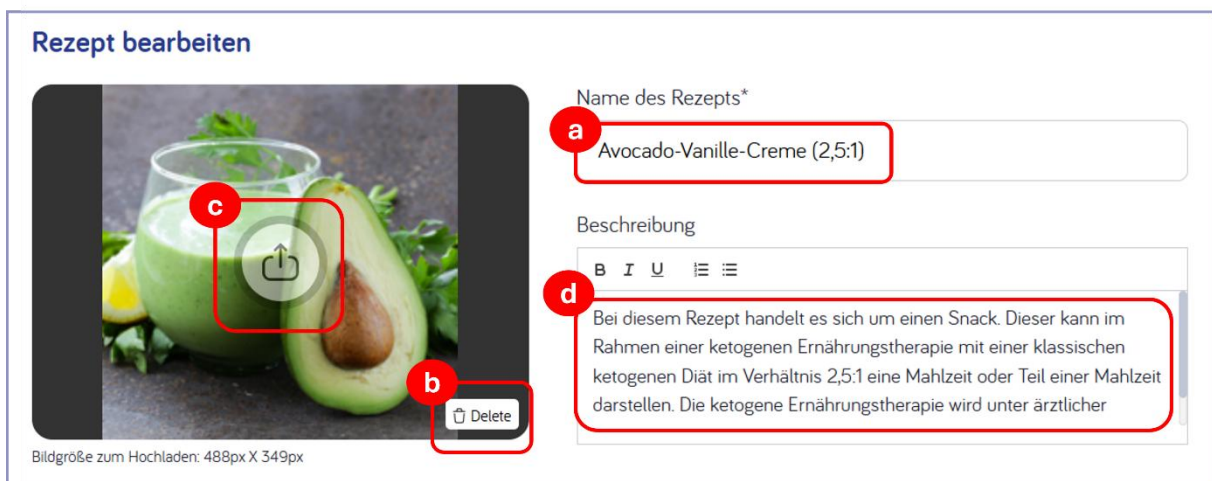
Die Rezeptanpassungen basieren auf Berechnungen. Prüfe daher in der Praxis, ob sich das angepasste Rezept gut umsetzen lässt. Kleinere Anpassungen lassen sich meist einfacher umsetzen.

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.

e

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 + | 750 | 0,00 | 0,82 | 2,13 | 78 | 2,95 2 |
| KetoCal 2,5:1 LO 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.

f **Zubereitung**

B I U | ☰ ☰

Avocado schälen. Avocado und KetoCal LQ Vanille in ein hohes Rührgefäß abwiegen und pürieren. Nach Bedarf mit Süßstoff abschmecken.
Avocado hat - genauso wie KetoCal 2,5:1LO - ein ketogenes Verhältnis von 2,5:1. Daher kann die Menge der beiden Zutaten ganz nach Geschmack

j **Zusatzinformation**

Schmeckt eisgekühlt besonders gut.

g **Weitere Details**

g Diätform*
2,5:1

h Kategorien*
KetoCal 2,5:1 LO × Kl. KD 2,5:1 ×
Frühstück × Snack × Dessert ×

i Portionen*
1

- 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](#)

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 Hilfe

Home / Meine Übersicht

LUIS MÜLLER

25 Rezepte

luis.mueller@test.de Klassische Ketogene Diät

Hauptstraße 1, Neustadt, Deutschland, 12345

Meine Rezepte | Meine Lebensmittel | Meine Nachrichten | Einkaufsliste | Monitoring

> **Erstelle deine eigene Rezept-Kategorien**

Strukturiere deine Rezepte ganz einfach mit eigenen Kategorien, die du jederzeit bearbeiten kannst. Mit dem Pfeil auf der linken Seite öffnest du die Übersicht.

2



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“):
 - a. **Name des Rezepts:** Du kannst dem Rezept einen Titel geben.
 - b. **Bild:** Du kannst ein Bild des Rezeptes hochladen
 - c. **Beschreibung:** Du kannst eine Rezeptbeschreibung deiner Wahl einfügen
 - d. **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!](#)

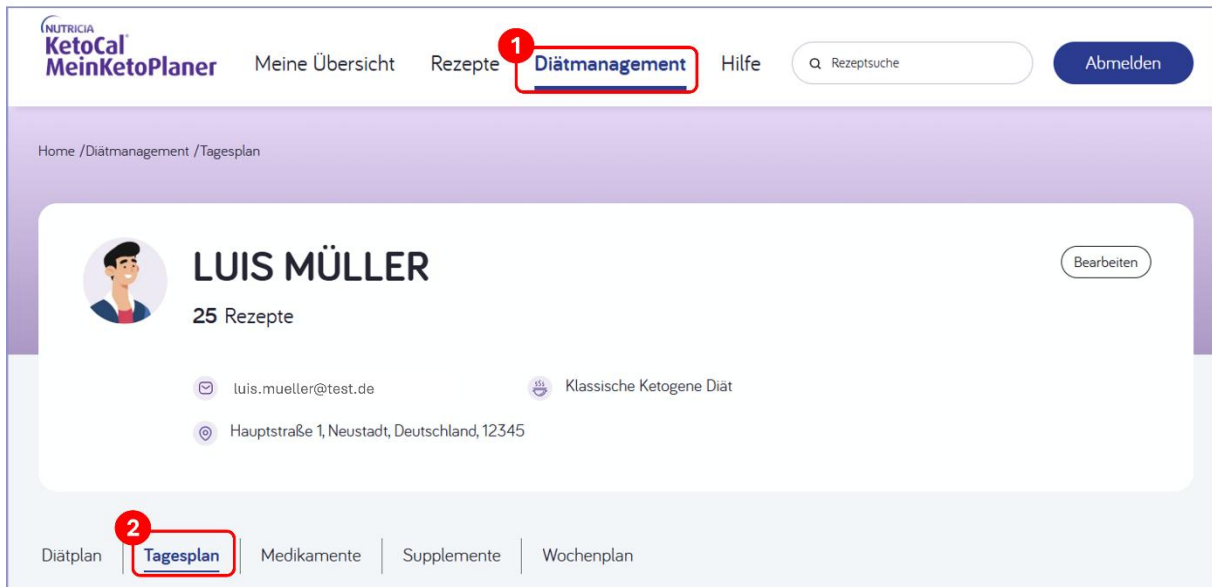
- e. **Zutaten-Menge:** In der Spalte „Menge“ kannst du die Menge der Zutaten durch die Pfeile nach oben und unten anpassen. Du kannst aber auch eine Zahl in das Feld schreiben. Die Nährwerte und das ketogene Verhältnis werden automatisch aktualisiert. Du siehst es in der Zeile „Gesamt“ und kannst es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

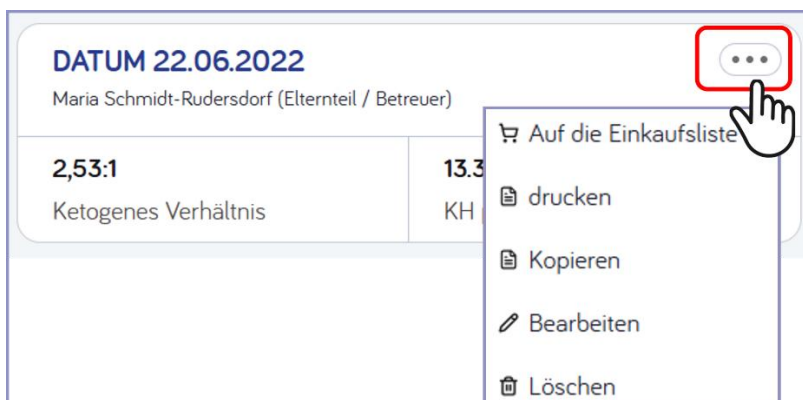
MEIN TAGESPLAN

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: Die Zutaten auf die Einkaufsliste setzen, den Tagesplan 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 website. At the top, there is a navigation bar with the logo and menu items: 'Meine Übersicht', 'Rezepte', 'Diätmanagement' (highlighted with a red box and number 1), and 'Hilfe'. A search bar for 'Rezeptsuche' and a 'Abmelden' button are also present. Below the navigation bar, the breadcrumb trail reads 'Home / Diätmanagement / Tagesplan'. The main content area features a user profile for 'LUIS MÜLLER' with 25 recipes, an email address, and a location. Below the profile, there is a sub-menu with options: 'Diätplan', 'Tagesplan' (highlighted with a red box and number 2), 'Medikamente', 'Supplemente', and 'Wochenplan'. At the bottom of the page, there is a recommendation for fluid intake and a 'Neuen Tagesplan erstellen' button (highlighted with a red box and number 3).



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.

- 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.
- Über „Weitere hinzufügen“ kannst du weitere Zeilen für die entsprechende Mahlzeit hinzufügen.

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

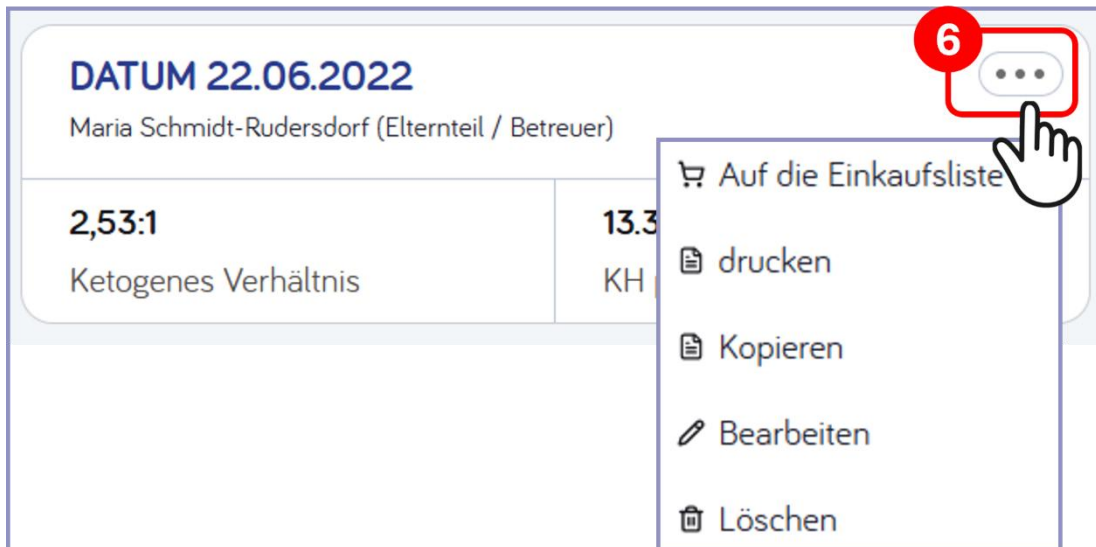
- In der letzten Zeile des Tagesplans kannst du die Gesamtsumme der Nährwerte mit den Zielwerten deines Diätplans vergleichen.

| Gesamtsumme | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------|------------|-------------------|-----------------|--------------------------------------|----------------------|
| | Fett (g) | MCT (g) | Eiweiß (g) | Kohlenhydrate (g) | Kalorien (Kcal) | Eiweiß & Kohlenhydrate insgesamt (g) | Ketogenes Verhältnis |
| 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.



6. Der Tagesplan ist nun in der Sammlung deiner Tagespläne abgespeichert und kann über das Dreipunkte-Menü gedruckt, kopiert, bearbeitet oder gelöscht werden. Außerdem hast du die Möglichkeit, aus diesem Tagesplan eine Einkaufsliste erstellen zu lassen.



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

WOCHENPLAN ERSTELLEN

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

Home / Diätmanagement / Wochenplan

LUIS MÜLLER Bearbeiten

25 Rezepte

✉ luis.mueller@test.de 🍷 Klassische Ketogene Diät

📍 Hauptstraße 1, Neustadt, Deutschland, 12345

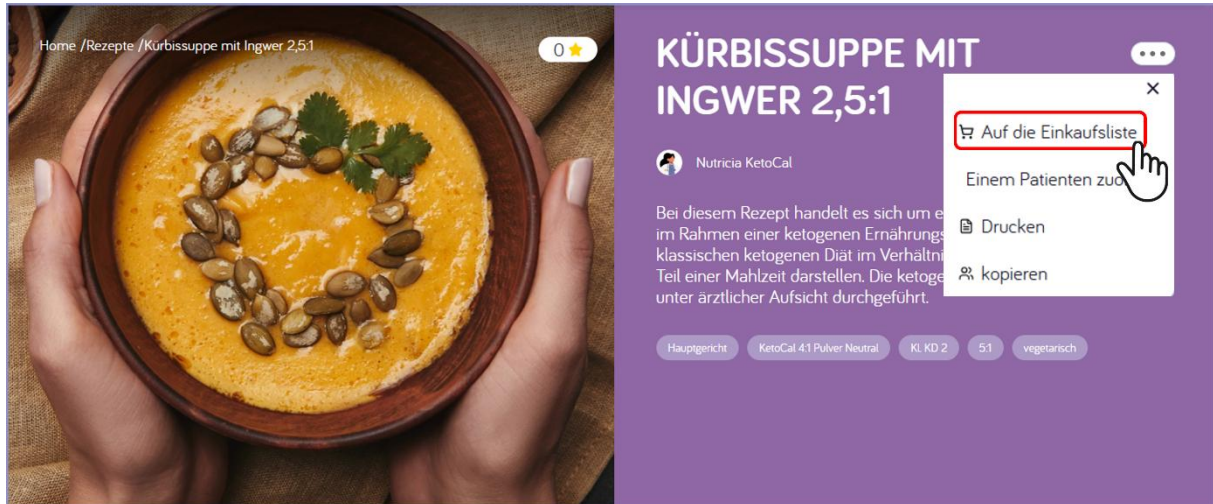
Diätplan | Tagesplan | Medikamente | Supplemente | **Wochenplan**

- 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“).

| | Montag 7 | Dienstag 8 | Mittwoch 9 | Donnerstag 10 | Freitag 11 | Samstag 12 | Sonntag 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 | Plan hinzufügen |
| Abendessen (Rezepte) | | | | Butter (20 g) Olivenbrötchen | Butter (20 g) Olivenbrötchen | Butter (20 g) Olivenbrötchen | |

EINKAUFSLISTE

1. Lebensmittel aus Rezepten sowie aus dem Tagesplan können mit einem Klick zur Einkaufsliste hinzugefügt werden. Wähle dafür im jeweiligen Rezept oder Tagesplan die Option „Zur Einkaufsliste hinzufügen“ im Dreipunkte-Menü. Bereits vorhandene Einträge werden automatisch zusammengeführt.



2. Es öffnet sich eine Ansicht, in der du die Lebensmittel auswählst, die auf die Einkaufsliste übernommen werden sollen. Setze dazu ein Häkchen bei den gewünschten Lebensmitteln und passe die Mengen bei Bedarf entsprechend an. Klicke auf „Auf die Einkaufsliste“, um die ausgewählten Lebensmittel auf die Einkaufsliste zu übernehmen. In dieser Ansicht siehst du rechts neben jedem Lebensmittel, ob es bereits auf deiner Einkaufsliste steht.

Einzelheiten zu den Zutaten

| | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|---|---|-----------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Butter | ⊖ | <input type="text" value="50"/> | ⊕ | g | Bereits im Warenkorb Menge: 50 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | KetoCal 4:1 Vanille (Pulver) | ⊖ | <input type="text" value="45"/> | ⊕ | g | Bereits im Warenkorb Menge: 45 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Hühnerei | ⊖ | <input type="text" value="55"/> | ⊕ | g | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kakaopulver | ⊖ | <input type="text" value="3"/> | ⊕ | g | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Mandel süß Mehl | ⊖ | <input type="text" value="20"/> | ⊕ | g | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Schlagsahne 30% Fett | ⊖ | <input type="text" value="25"/> | ⊕ | g | |

Auf die Einkaufsliste

Zur Einkaufsliste

Abbrechen

3. Um deine Einkaufsliste zu bearbeiten oder auszudrucken, wähle in „Meine Übersicht“ den Menüpunkt „Einkaufsliste“.
4. Hier kannst du weitere Lebensmittel über die Option „Weitere hinzufügen“ zur Einkaufsliste ergänzen.
5. Im Suchfeld kannst du gezielt nach Lebensmitteln auf deiner Einkaufsliste suchen.
6. Über das Dreipunkte-Menü hast du außerdem die Möglichkeit, die Einkaufsliste zu drucken oder zu löschen.
7. Mit dem Drag-&-Drop-Symbol kannst du die Reihenfolge der Lebensmittel auf deiner Einkaufsliste ändern.
8. Wenn du ein Lebensmittel auf deiner Liste ankreuzt, wird es in die „Gekauft“-Liste im unteren Bereich verschoben.

Meine Übersicht

Rezepte

Diätmanagement

Hilfe

Q. Rezeptsuche

Abmelden

Meine Rezepte

Meine Lebensmittel

Einkaufsliste

Monitoring

Plane deinen Keto-Alltag mit der Einkaufsliste.
 Passe die Lebensmittel-Mengen an oder gib sie direkt ein. Tippe auf einen Artikel, um ihn als gekauft zu markieren.
 Verwende das gepunktete Ziehsymbol, um die Reihenfolge der Lebensmittel zu verändern.

4 Weitere hinzufügen

5

6 ⋮

Einkaufsliste (5 Artikel)

7 ⋮

8

Butter

⊖

50

⊕

g

🗑️

8 ⋮

Kakaopulver

⊖

3

⊕

g

🗑️

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.

The screenshot shows the KetoCal MeinKetoPlanner interface. At the top, the navigation bar includes 'Meine Übersicht', 'Rezepte', 'Diätmanagement' (highlighted with a red box and a '1' in a red circle), and 'Hilfe'. A search bar for 'Rezeptsuche' and a 'Abmelden' button are also visible. Below the navigation bar, the breadcrumb trail reads 'Home / Diätmanagement / Wochenplan'. The main content area displays the user profile for 'LUIS MÜLLER' with a 'Bearbeiten' button, '25 Rezepte', and contact information: 'luis.mueller@test.de', 'Klassische Ketogene Diät', and 'Hauptstraße 1, Neustadt, Deutschland, 12345'. At the bottom, the navigation tabs include 'Diätplan', 'Tagesplan', 'Medikamente' (highlighted with a red box and a '2' in a red circle), 'Supplemente' (highlighted with a red box and a '3' in a red circle), and '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“

Home /Meine Lebensmittel

LUIS MÜLLER Bearbeiten

25 Rezepte

✉ luis.mueller@test.de 🍴 Klassische Ketogene Diät

📍 Hauptstraße 1, Neustadt, Deutschland, 12345

Meine Rezepte **Meine Lebensmittel** | Meine Nachrichten | Einkaufsliste | Monitoring

🔍 Neues Lebensmittel hinzufügen

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*

Kohlenhydrate, resorbierbar g/100g* Energie mit Energie aus Ballaststoffen (Kilokalorien)/100g* Energie mit Energie aus Ballaststoffen (Kilojoule)/100g

Wasser g/100g Ballaststoffe g/100g MCT Fett g/100g

5 Flüssig* Teilen

6 Abbrechen Speichern

HILFEZENTRUM

Im Ketoplaner findest du im Hilfebereich hilfreiche Unterstützung für die Nutzung von MeinKetoPlanner sowie für die Umsetzung der ketogenen Ernährungstherapie.

1. Wähle dazu den Menüpunkt „Hilfe“.

- Im Bereich „Infos & Mehr“ findest du verschiedene Themen rund um die ketogene Ernährungstherapie. Durch das Anklicken einer Themenkachel gelangst du zu weiteren Informationen zu diesem Thema.

The screenshot shows the website interface with the following elements:

- Navigation bar: Meine Übersicht, Rezepte, Diätmanagement, **Hilfe** (highlighted with a red box and '1'), Rezeptsuche, Abmelden.
- Header image: A collage of keto-friendly foods like salmon, avocado, and nuts.
- Section: **Infos & Mehr**
- Sub-sections: Anleitungen, Fragen & Antworten.
- Three topic cards:
 - Rezepte**: Leckere Rezepte einfach finden und nachkochen.
 - MCT**: Die Abkürzung MCT steht für Mittelkettige Triglyceride (medium-chain-triglycerides).
 - Ketose**: Als Ketose bezeichnet man den Stoffwechsellzustand, in dem genügend Ketone vorliegen, um den Körper mit Energi... (highlighted with a red box and '2').

- Im Bereich „Anleitungen“ findest du die Anleitung „MeinKetoPlanner“ sowie alle Kurzanleitungen zu neuen Funktionen. Dort werden die einzelnen Funktionen Schritt für Schritt erklärt und du kannst die Anleitungen herunterladen.

The screenshot shows the website interface with the following elements:

- Navigation bar: Meine Übersicht, Rezepte, Diätmanagement, **Hilfe**, Rezeptsuche, Abmelden.
- Header image: A collage of keto-friendly foods.
- Section: **Anleitungen** (highlighted with a red box and '3')
- Sub-sections: Infos & Mehr, Fragen & Antworten.
- Main heading: **Ketoplaner Anleitung**
- Text: So nutzt du den Ketoplaner - Alle Funktionen Schritt für Schritt erklärt.
- Two featured guides:
 - Anleitung "MeinKetoPlanner" für Patienten, Eltern und Betreuer**: Alle KetoPlanner-Funktionen Schritt für Schritt erklärt. (Download button highlighted with a red box)
 - Kurzanleitung "Einkaufsliste" für Patienten, Eltern und Betreuer**: Wie erstelle ich eine Einkaufsliste - Schritt für Schritt erklärt. (Download button highlighted with a red box)

4. Im Bereich „Fragen & Antworten“ findest du Antworten auf häufig gestellte Fragen.

The screenshot shows the top navigation bar with 'Meine Übersicht', 'Rezepte', 'Diätmanagement', and 'Hilfe' (highlighted with a red box). Below the navigation bar is a banner image of various keto-friendly foods. Underneath the banner is a sub-menu with 'Infos & Mehr', 'Anleitungen', and 'Fragen & Antworten' (highlighted with a red box and a red circle containing the number 4). The main content area is titled 'Häufig gestellte Fragen' and lists four questions, each with a plus sign to expand: '+ Was ist die Ketose?', '+ Was sind Ketone?', '+ Ketonwert-Monitoring', and '+ Was ist MCT?'.

NACHRICHTEN VERSCHICKEN UND EMPFANGEN

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

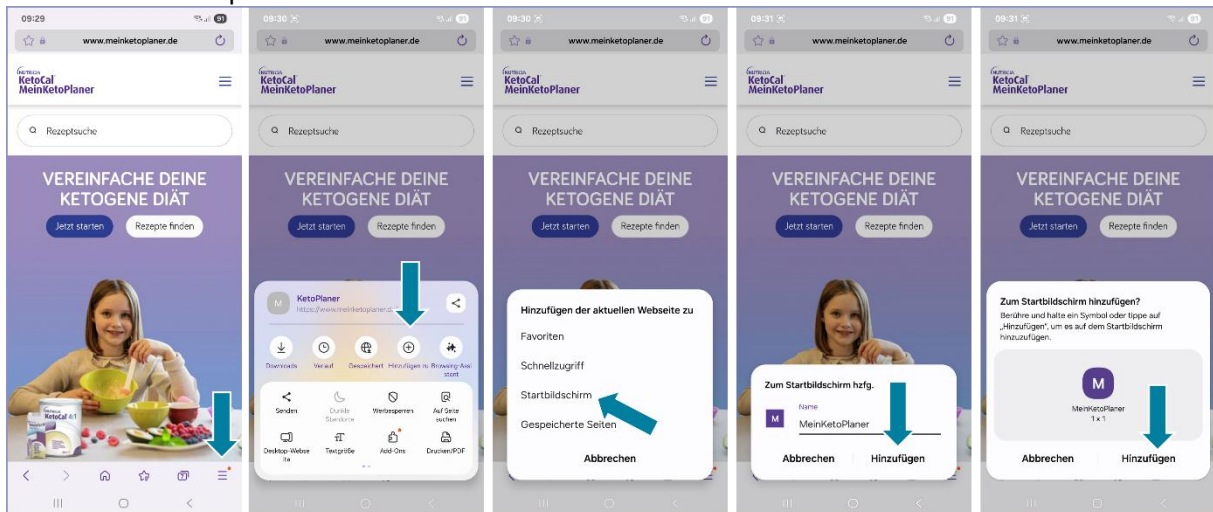
The screenshot shows the 'Meine Übersicht' section. The top navigation bar has 'Meine Übersicht' (highlighted with a red box and a red circle containing the number 1), 'Rezepte', 'Diätmanagement', and 'Hilfe'. Below the navigation bar is a sub-menu with 'Meine Rezepte', 'Meine Lebensmittel', 'Meine Nachrichten' (highlighted with a red box and a red circle containing the number 2), 'Einkaufsliste', and 'Monitoring'. The main content area shows a user profile for 'LUIS MÜLLER' with 25 recipes, an email address, a location, and a 'Klassische Ketogene Diät' tag. A 'Bearbeiten' button is visible next to the profile name.

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

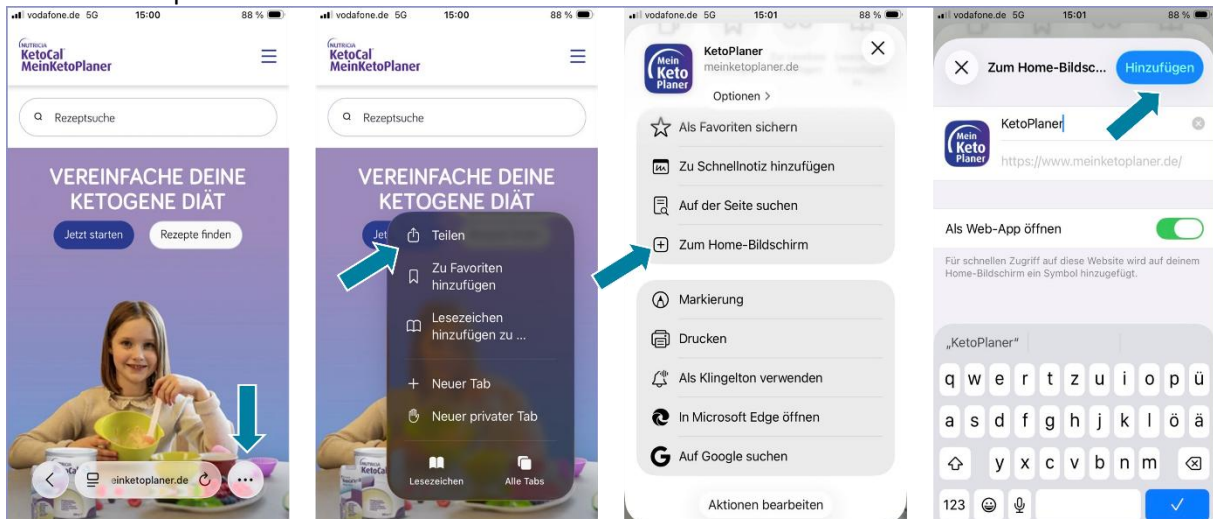
EINRICHTEN WEB-APP

Du kannst den KetoPlaner auf dem Startbildschirm (Home-Screen) deines Smartphones speichern. Je nach Betriebssystem und Browser können Layout und Button-Bezeichnungen abweichen.

Für Android-Smartphones:



Für IOS-Smartphones:



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.