



WWW.MEINKETOPLANER.INFO

**Mein KETO PLANER**  
 MACHT *Meine* KETOGENE DIÄT EINFACHER



- ➔ 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

# 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
Medikamente und Supplemente.....	13
Lebensmittel eingeben.....	13
Eigene Informationen ändern.....	14
Eine weitere Ernährungsfachkraft hinzufügen.....	15
Nachrichten verschicken und empfangen.....	17
Datenschutz und Nutzungsbedingungen einsehen.....	18

## LOGIN/REGISTRIERUNG

1. Gehe auf [www.MeinKetoPlaner.info](http://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:

Noch kein Mitglied? Jetzt anmelden!

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

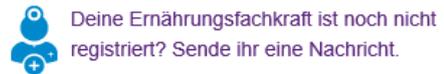
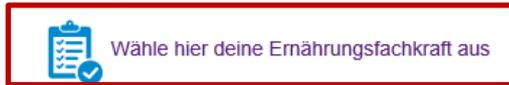
4. Wenn du noch nicht registriert bist, gehe auf „Noch kein Mitglied? Jetzt anmelden!“
5. Wähle den Bereich „Für Patienten/Eltern/Betreuer“

**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 :

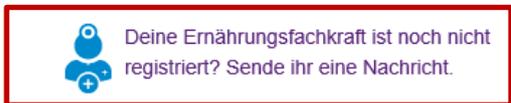


8. Und setze im Anschluss das Häkchen für dein Einverständnis zu Datenschutz und Nutzungsbedingungen. Wenn du Interesse an einem Newsletter von Nutricia hast, dann setze auch hier vor dem Senden ein Häkchen.



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

Kontakt zu deiner Ernährungsfachkraft :



10. Deine Ernährungsfachkraft wird deine Anmeldung bestätigen und freischalten.

## 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

**Meine Rezepte**

Eine vielfältige Auswahl an Rezepten erleichtert die Einhaltung der ketogenen Diät. Kreiere deine eigenen Rezepte oder lasse dich von unserem **Rezeptepool** oder den **geteilten Rezepten anderer Ketoplaner-Nutzer inspirieren**. Im **Rezeptepool** findet sich eine abwechslungsreiche Auswahl an von Nutricia erstellten Rezepten, welche nach unterschiedlichen Themen sortiert sind. Gefällt dir ein bestimmtes Rezept? Dann speichere es doch einfach unter deinen Favoriten ab und passe es an deine Bedürfnisse/Anforderungen an. Sende das Rezept danach an deine Ernährungsfachkraft, um sicherzugehen, dass dieses Rezept für dich geeignet ist und richtig angepasst wurde.

- [Eigene Rezepte](#)
- [Nutricia Rezepte](#)
- [Andere 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 (geht in die Gruppe REZEPTE-SAMMLUNG), 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



### Meine Rezepte

Eine vielfältige Auswahl an Rezepten erleichtert die Einhaltung der ketogenen Diät. Kreiere deine eigenen Rezepte oder lasse dich von unserem **Rezeptepool** oder den **geteilten Rezepten anderer Ketoplaner-Nutzer inspirieren**. Im **Rezeptepool** findet sich eine abwechslungsreiche Auswahl an von Nutricia erstellten Rezepten, welche nach unterschiedlichen Themen sortiert sind. Gefällt dir ein bestimmtes Rezept? Dann speichere es doch einfach unter deinen Favoriten ab und passe es an deine Bedürfnisse/Anforderungen an. Sende das Rezept danach an deine Ernährungsfachkraft, um sicherzugehen, dass dieses Rezept für dich geeignet ist und richtig angepasst wurde.

[Eigene Rezepte](#)

[Nutricia Rezepte](#)

[Andere 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 3:1	✗	📄	✗	✍️	🗑️
KetoCal 4:1 LO Erdbeer Smoothie (4:1)	✓	📄	✗	✍️	🗑️
Schoko Smoothie (4:1)	✓	📄	✗	✍️	🗑️

4. Daraufhin öffnet sich unterhalb der Rezeptliste ein Fenster mit den Eingabe-Optionen für das ausgewählte Rezept. Folgende Optionen können geändert werden:

- 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® LO Erdbeer Smooth

Bild :

KetoCal LO Strawberry Smooth

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

Beschreibung:

Normal **B** / U  $x_2$   $x^2$   $x^3$   $x^4$   $x^5$   $x^6$   $x^7$   $x^8$   $x^9$   $x^{10}$   $x^{11}$   $x^{12}$   $x^{13}$   $x^{14}$   $x^{15}$   $x^{16}$   $x^{17}$   $x^{18}$   $x^{19}$   $x^{20}$   $x^{21}$   $x^{22}$   $x^{23}$   $x^{24}$   $x^{25}$   $x^{26}$   $x^{27}$   $x^{28}$   $x^{29}$   $x^{30}$   $x^{31}$   $x^{32}$   $x^{33}$   $x^{34}$   $x^{35}$   $x^{36}$   $x^{37}$   $x^{38}$   $x^{39}$   $x^{40}$   $x^{41}$   $x^{42}$   $x^{43}$   $x^{44}$   $x^{45}$   $x^{46}$   $x^{47}$   $x^{48}$   $x^{49}$   $x^{50}$   $x^{51}$   $x^{52}$   $x^{53}$   $x^{54}$   $x^{55}$   $x^{56}$   $x^{57}$   $x^{58}$   $x^{59}$   $x^{60}$   $x^{61}$   $x^{62}$   $x^{63}$   $x^{64}$   $x^{65}$   $x^{66}$   $x^{67}$   $x^{68}$   $x^{69}$   $x^{70}$   $x^{71}$   $x^{72}$   $x^{73}$   $x^{74}$   $x^{75}$   $x^{76}$   $x^{77}$   $x^{78}$   $x^{79}$   $x^{80}$   $x^{81}$   $x^{82}$   $x^{83}$   $x^{84}$   $x^{85}$   $x^{86}$   $x^{87}$   $x^{88}$   $x^{89}$   $x^{90}$   $x^{91}$   $x^{92}$   $x^{93}$   $x^{94}$   $x^{95}$   $x^{96}$   $x^{97}$   $x^{98}$   $x^{99}$   $x^{100}$

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 Fehlt dein Produkt/Lebensmittel? Dann erstelle es selbst!	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
KetoCal 4:1 LQ 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  $x_2$   $x^2$   $x^3$   $x^4$   $x^5$   $x^6$   $x^7$   $x^8$   $x^9$   $x^{10}$   $x^{11}$   $x^{12}$   $x^{13}$   $x^{14}$   $x^{15}$   $x^{16}$   $x^{17}$   $x^{18}$   $x^{19}$   $x^{20}$   $x^{21}$   $x^{22}$   $x^{23}$   $x^{24}$   $x^{25}$   $x^{26}$   $x^{27}$   $x^{28}$   $x^{29}$   $x^{30}$   $x^{31}$   $x^{32}$   $x^{33}$   $x^{34}$   $x^{35}$   $x^{36}$   $x^{37}$   $x^{38}$   $x^{39}$   $x^{40}$   $x^{41}$   $x^{42}$   $x^{43}$   $x^{44}$   $x^{45}$   $x^{46}$   $x^{47}$   $x^{48}$   $x^{49}$   $x^{50}$   $x^{51}$   $x^{52}$   $x^{53}$   $x^{54}$   $x^{55}$   $x^{56}$   $x^{57}$   $x^{58}$   $x^{59}$   $x^{60}$   $x^{61}$   $x^{62}$   $x^{63}$   $x^{64}$   $x^{65}$   $x^{66}$   $x^{67}$   $x^{68}$   $x^{69}$   $x^{70}$   $x^{71}$   $x^{72}$   $x^{73}$   $x^{74}$   $x^{75}$   $x^{76}$   $x^{77}$   $x^{78}$   $x^{79}$   $x^{80}$   $x^{81}$   $x^{82}$   $x^{83}$   $x^{84}$   $x^{85}$   $x^{86}$   $x^{87}$   $x^{88}$   $x^{89}$   $x^{90}$   $x^{91}$   $x^{92}$   $x^{93}$   $x^{94}$   $x^{95}$   $x^{96}$   $x^{97}$   $x^{98}$   $x^{99}$   $x^{100}$

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

- f. **Kategorie:** Wähle die Kategorie, unter der das Rezept zu finden sein sollte. Du kannst nur eine Kategorie auswählen.
- g. **Tags:** Wähle die Stichwörter/Ordner/Tags, in denen du dein Rezept gefunden haben möchtest, wenn du es mit andern teilen würdest. Du kannst mehrere Tags auswählen. Klicke sie im Dropdown an.
- h. **Zusätzliche Informationen:** Hier kannst du eine Information deiner Wahl hinterlegen. Z.B. die Portionsgröße.
- i. **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.
- j. **Speichern:** Hier kannst du dein Rezept abspeichern  
**Abbrechen:** Hiermit brichst du den Vorgang der Rezeptbearbeitung ab.

**Kategorie:**

**Tags:**

Tags: KetoCal 4:1 LQ, KL, KD  
4:1, Frühstück, Dessert

**Zusätzliche Informationen:**

**Teilen**

**SPEICHERN**

**ABBRECHEN**

## EIN NEUES REZEPT ERSTELLEN

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

**Meine Rezepte**

Eine vielfältige Auswahl an Rezepten erleichtert die Einhaltung der ketogenen Diät. Kreiere deine eigenen Rezepte oder lasse dich von unserem **Rezeptepool** oder den **geteilten Rezepten anderer Ketoplaner-Nutzer inspirieren**. Im **Rezeptepool** findet sich eine abwechslungsreiche Auswahl an von Nutricia erstellten Rezepten, welche nach unterschiedlichen Themen sortiert sind. Gefällt dir ein bestimmtes Rezept? Dann speichere es doch einfach unter deinen Favoriten ab und passe es an deine Bedürfnisse/Anforderungen an. Sende das Rezept danach an deine Ernährungsfachkraft, um sicherzugehen, dass dieses Rezept für dich geeignet ist und richtig angepasst wurde.

**Eigene Rezepte**

Nutricia Rezepte

Andere Rezepte

2. Es erscheint eine Liste mit deinen gespeicherten Rezepten. Darunter die Option, ein NEUES REZEPT einzugeben.

KetoCal Schoko-Han (31)	✓	📄	⬆	✎	🗑
Gemüseintopf	✗	📄	✗	✎	🗑

### Neues Rezept

Titel: \*

Bild:

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

3. Du kannst folgende Eingaben machen (siehe auch Kapitel „Eigene gespeicherte Rezepte modifizieren“)
  - 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 im Dropdown „Auswählen“ durch

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

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.

- 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, in denen du dein Rezept gefunden haben möchtest, wenn du es mit ändern teilen würdest. Du kannst mehrere Tags auswählen. Klicke sie im Dropdown an.

- j. **Zusätzliche Informationen:** Hier kannst du eine Information deiner Wahl hinterlegen. Z.B. die Portionsgröße.

- k. **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 und deine Patienten nutzen möchtest, entferne bitte das Häkchen.

- l. **Speichern:** Hier kannst du dein Rezept speichern.

- m. **Abbrechen:** Hiermit brichst du den Vorgang ab.

4. **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 :

**Kategorie: \***  
41

**Tags: \***  
--- Tags auswählen ---

Tags: KetoCal 4:1 LQ, KL, KD  
4:1 Frühstück, Dessert

**Zusätzliche Informationen:**  
1 Portion

Teilen

SPEICHERN

ABBRECHEN

**Du hast keinen Diätplan von deiner Ernährungsfachkraft bekommen.**

Hier klicken um fortzufahren

Wende dich deshalb dringend an deine Ernährungsfachkraft und bitte sie darum.

## 1. Wähle DIÄTMANAGEMENT in der Hauptmenüleiste

2. 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.
3. Unter „Tagesplan erstellen“ kannst du deinen Tagesplan einsehen und ausdrucken. Voraussetzung ist auch hier, dass die Ernährungsfachkraft für dich bzw. dein Kind bereits einen Plan erstellt hat.
4. Über das geöffnete Formular kannst du die Mahlzeiten, die Formulanahrung, die Flüssigkeitsmenge sowie die Supplemente und Medikamente eingeben. Im Dropdown-Menü erscheinen die Rezepte, die dir bzw. deinem Kind von deiner Ernährungsfachkraft zugeordnet wurden.
5. Mit dem Button „Änderung speichern“ werden alle Veränderungen gespeichert
6. Um eine Mahlzeit hinzuzufügen, scrolle bis ans Ende der Seite. Hier kannst du mit einer neuen Uhrzeit eine weitere Mahlzeit einfügen und über „Änderung speichern“ in den Tagesplan mitaufnehmen.

## 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

ÄNDERUNGEN SPEICHERN

ZURÜCKSETZEN

Druck-Version

Zuletzt aktualisiert: 23.11.2016

Kommentare:

Supplemente:

Supplementen-Profil	Dosierung	Einheiten
Supplement 2	1	Tablette
Supplement 3	10	g

Medikamenten:

Medikamenten-Profil	Dosis	Einheiten
Medikament A	5	Tropfen
Medikament B	20	Tropfen

Empfohlene Flüssigkeitszufuhr auf Basis eines Körpergewichts von 16 kg

95 ml/kg KG/Tag - **1520 ml**

Löschen?	Uhrzeit	Mahlzeit / Snack	Formulanahrung Produkt (ml)	Wasser aus Lebensmitteln (ml) (Wasser in KetoCal siehe hier)	Wasser/andere Flüssigkeiten (ml)	Supplemente	Medikamente
<input type="checkbox"/>	10:00	<input type="button" value="PF"/>	Ketc <input type="text" value="20"/>	<input type="text" value="20"/>	<input type="text" value="200"/>	Supple <input type="text"/>	Medika <input type="text"/> Medikament <input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	13:00	<input type="button" value="Kein"/>	Ketc <input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="10"/>	<input type="text" value="100"/>	-- Ausv <input type="text"/>	-- Ausv <input type="text"/>

7. Wähle den Menüpunkt „Wochenplan“ und klicke das entsprechende Datum im Kalender an. Hier kannst du deinen Wochenplan einsehen und auszudrucken.

## Wochenplan

Rezepte: 3 pro Tag / 1000 kcal / Verhältnis 3:1

November 2016						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
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	10	11

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

Druck-Version

Klick auf das untenstehende Datum, um es zu bearbeiten oder einen Tag hinzuzufügen

Rezept	So 20.Nov	Mo 21.Nov	Di 22.Nov	Mi 23.Nov	Do 24.Nov	Fr 25.Nov	Sa 26.Nov
Rezept morgens		Pizza Margherita (3:1)	Avocado-Vanille-Creme (3:1)				
Rezept mittags		Heidelbeermuffin (4:1)	Pfirsich Shake (4:1)				
Rezept abends		Schoko-Flan mit KetoCal	Schoko-Flan mit KetoCal				

8. Wenn du ein Datum im Wochenplan anklickst, kannst du die Mahlzeiten über das Dropdown-Menü einfügen.

Klick auf das untenstehende Datum, um es zu bearbeiten oder einen Tag hinzuzufügen 

Rezept	So 20. Nov	Mo 21. Nov	Di 22. Nov	Mi 23. Nov	Do 24. Nov	Fr 25. Nov	Sa 26. Nov
Rezept morgens		Pizza Margherita (3:1)	Avocado-Vanille-Creme (3:1)				
Rezept mittags		Heidelbeermuffin (4:1)	Pfirsich Shake (4:1)				
Rezept abends		Schoko-Flan mit KetoCal	Schoko-Flan mit KetoCal				

Neuer Tagesplan für: **Mittwoch**

23.11.2016

Rezepte für morgens

Zugeordnete Rezepte

Rezepte für mittags

Zugeordnete Rezepte

Rezepte für abends

Zugeordnete Rezepte
3:1
Avocado-Vanille-Creme (3:1)
Gemüseintopf
Gemüseintopf
Pizza Margherita (3:1)
4:1
Heidelbeermuffin (4:1)
Käse Sauce (4:1)
KetoCal® LQ Erdbeer Smoothie (4:1)
Pfirsich Shake (4:1)
Schoko-Flan mit KetoCal
Schoko-Flan mit KetoCal
MAD
Heidelbeer-Shake (MAD 2 g KH)
Käse Lauch Suppe mit Hackfleisch (MAD)
Spundekäse Mainzer Art (MAD)

## MEDIKAMENTE UND SUPPLEMENTE

1. Wähle DIÄTMANAGEMENT in der Hauptmenüleiste

Mein KETO PLANER  
MACHT Meine KETOGENE DIÄT EINFACHER

HOME

MEINE ÜBERSICHT -

REZEPTE -

DIÄTMANAGEMENT -

KONTAKT

LOGOUT

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

Mein KETO PLANER  
MACHT Meine KETOGENE DIÄT EINFACHER

HOME

MEINE ÜBERSICHT -

REZEPTE -

DIÄTMANAGEMENT -

KONTAKT

LOGOUT

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

- Du siehst eine Auflistung deiner Lebensmittel und eine Menü-Maske, um ein neues einzugeben. Fülle die vorhandenen bzw. relevanten Nährwertangaben ein. Energie, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett sollten in jedem Fall ausgefüllt sein (siehe Sternchen).
- 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

- Wähle **MEINE ÜBERSICHT** in der Hauptmenüleiste



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

Ich bin: \* Elternteil/Betreuer eines Patienten mit ketogener Diät

Vorname  Nachname

Elternteil/Betreuer  Elternteil/Betreuer

Geburtsdatum Patient  Geschlecht Patient

E-Mail: \*  Passwort: \*

Passwort bestätigen: \*  Land: \*

Straße und Hausnummer:  Stadt: \*

PLZ: \*  Form der ketogenen Diät:

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 Leiendecker (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

- 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

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

## Dein Profil wurde aktualisiert.

Hier klicken um fortzufahren

- 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.

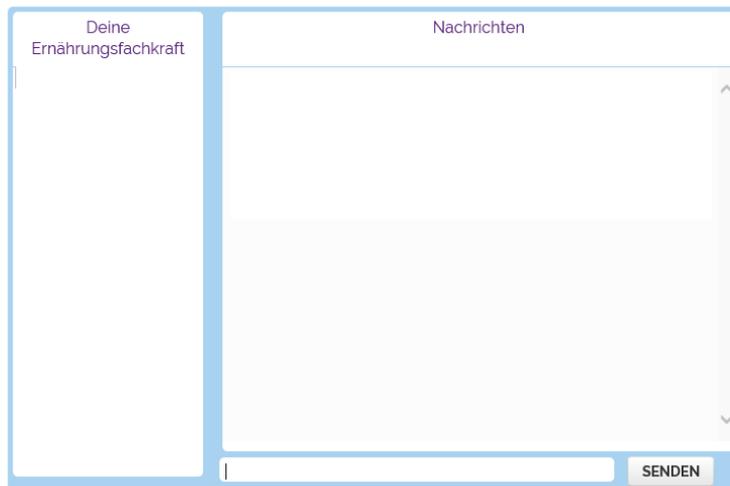
## NACHRICHTEN VERSCHICKEN UND EMPFANGEN

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](http://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](http://www.ketocal.de)

