



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

NEUES REZEPT ERSTELLEN

Rezeptsuche:
KetoCal 4:1 LQ Erdbeer Smoothie 4:1

Ratio:
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/Eltern/Betreuer

-Ergänzende Anleitung „Tagesplan erstellen“ -

Anmerkung zum Update:

Um die neuen Tagesplanfunktionen richtig nutzen zu können, gibt es mit dem Update außerdem die Angabe der Portionsgröße der Rezepte. Mit dem Update wird die Portionsgröße aller Rezepte automatisch auf „1“ gesetzt. Schau also zunächst, ob die Portionsgröße deiner Rezepte aktualisiert werden muss.

PORTIONSGRÖÖE IN REZEPTEN EINGEBEN

1. Wähle in der Rubrik „Eigene Rezepte“ aus.

2. Wähle „bearbeiten“ bei dem entsprechenden Rezept

Rezept	überprüft	Kopieren	Teilen	Bearbeiten	Löschen
Champignon und Spinat Curry (3:1)	✘	📄	✘	✎	🗑️
Spundekäs Mainzer Art (MAD)	✘	📄	✘	✎	🗑️

Das zu bearbeitende Rezept öffnet sich im unteren Teil. Gehe zum Ende der Seite. Dort siehst du die Zeile für die Eingabe der Portionsgröße.

Kategorie:

Tags:

KetoCal 3:1 Pulver,
Hauptgericht. KL KD 2.5:1

Zusätzliche Informationen:

Portionsgröße:

Mit dem Dropdown-Menü kannst du die passende Portionsgröße auswählen.

Sichere diese Änderung mit dem „Speichern“-Button.

SPEICHERN

17. TAGESPLAN ERSTELLEN

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



Diätmanagement

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

Mein Diät-Plan

Tagesplan erstellen

Medikamenten-Profil

Supplementen-Profil

Wochenplan

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

Tagesplan erstellen

NEUEN TAGESPLAN ERSTELLEN

Druck-Version

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

Tagesplan vom:(TT.MM.JJJJ) *

a) 13.11.2018

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

TAGESPLAN SPEICHERN

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

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

Tagesplan vom:(TT.MM.JJJJ) *

13.11.2018

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

i. Ein Rezept einfügen

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

Folgende Rezepte können hier nun eingefügt werden:

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

Tagesplan vom:(TT.MM.JJJJ) *

13.11.2018

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	Rezept	Spu		0	0	0	0	0	0	0	
Mittagess	select	Spundekäs Mainzer Art (MAD)(Tina Rudersdorf)		0	0	0	0	0	0	0	
Zwischen	select	Spundekäs Mainzer Art (MAD)(zugeordnet)		0	0	0	0	0	0	0	
Abendess	select			0	0	0	0	0	0	0	
Frühstück					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	Weitere hinzuf
Mittagessen					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	
Abendessen					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	
Zwischenmahlzeit					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	
Summe					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	
Ziel					216,98	36	50,79	2300	86,79	2,51	

Durch die Auswahl eines Rezeptes erscheint automatisch die Einheit „Portion“. Gib nun die Portionsmenge an, um Makronährstoffe und Energie des eingefügten Rezeptes berechnen zu lassen. Beachte dabei, dass die Portionsgröße in dem ausgewählten Rezept korrekt ist (siehe Anmerkung zu Beginn dieser Anleitung)

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

ii. Ein Lebensmittel einfügen

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

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

Tagesplan vom:(TT.MM.JJJJ) *

13.11.2018

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	Rezept	Spundekäs Mainzer Art (MAD)	Portion	1	191,41	30,46	41,02	2026	71,48		
Mittagess	Lebensmi	Avocado		0	0	0	0	0	0		
Zwischen	select	Avocado gegart		0	0	0	0	0	0		
Abendess	select	Avocado Konfitüre		0	0	0	0	0	0		
		Avocado Konzentrat		0	0	0	0	0	0		
Frühstück		Avocado roh			191,41	30,46	41,02	2026	71,48	2,681	Weitere hinzuf
Mittagessen		Avocado roh mit			0,00	0,00	0,00	0	0,00	NaNo:1	
Abendessen					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	
Zwischenmahlzeit					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,1	
Summe					191,41	30,46	41,02	2026	71,48	2,681	
Ziel					216,98	36	50,79	2300	86,79	2,51	

Durch die Auswahl eines Lebensmittels erscheint automatisch die entsprechende Einheit in g oder mL. Gib nun die Menge des eingefügten Lebensmittels an, um Makronährstoffe und Energie des eingefügten Lebensmittels berechnen zu lassen.

Tagesplan vom:(TT.MM.JJJJ) *

17.10.2018

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

iii. Ein Supplement eingeben

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

Tagesplan vom:(TT.MM.JJJJ) *

13.11.2018

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

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

Tagesplan vom:(TT.MM.JJJJ) *

07.11.2018

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

Durch das Einfügen von Mahlzeiten, wird automatisch die Summe an Makronährstoffen, der Energie sowie das ketogene Verhältnis aktualisiert (a). Außerdem lässt sich auf einen Blick die durch die Mahlzeiten zugeführte Flüssigkeitsmenge ansehen (b). Sollte eine Mahlzeit aus dem Tagesplan gelöscht werden, klicke den Eimer in der letzten Spalte an (c).

Tagesplan vom:(TT.MM.JJJJ) *

13.11.2018

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	Rezept	Spundekäs Mainzer Art (MAD)	Portion	1	191.41	30.46	41.02	2026	71.48		
Mittagess	Lebensmi	Avocado roh	g	100	12.50	1.37	3.55	138	4.92		
Zwischen	Suppleme	Test-Supplement	ml	5	0.00	0.00	0.00	0	0.00		
Abendess	select			0	0	0	0	0	0		
a) Frühstück					191.41	30.46	41.02	2026	71.48	2.681	Weitere hinzufi
Mittagessen					12.50	1.37	3.55	138	4.92	2.541	
Abendessen					0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.1	
Zwischenmahlzeit					0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.1	
Summe					203.91	31.83	44.57	2164	76.40	2.671	
Ziel					216.98	36	50.79	2300	86.79	2.51	

b) Gesamte Flüssigkeitszufuhr: 1006,64 ml

TAGESPLAN SPEICHERN

7. Speichere den erstellten Tagesplan ab.

TAGESPLAN SPEICHERN

8. Im Verlauf erscheint nun der abgespeicherte Tagesplan.

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

Tagesplan-Verlauf :

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

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

9. Du kannst diesen Tagesplan

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

Tagesplan-Verlauf :

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

Datum	Ketogenes Verhältnis	KH pro Tag (g)	Ersteller	a) drucken	b) Kopieren	c) Bearbeiten	d) Löschen
20.11.2018	2,55:1	2,2	Tina Rudersdorf (Elternteil / Betreuer)				
14.11.2018	2,55:1	13,2	christina Meyer (Fachpersonal)				

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

18. WOCHENPLAN ERSTELLEN

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

Diätmanagement

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

Mein Diät-Plan

Tagesplan erstellen

Medikamenten-Profil

Supplementen-Profil

Wochenplan

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

Wochenplan

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

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

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

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

Wochenplan

Druck-Version

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

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