



WWW.MEINKETOPLANER.INFO

Mein KETO PLANER
MACHT *Meine* KETOGENE DIÄT EINFACHER

UPDATE 2018

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

Ratio: 4:1

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 KI KD 3:1 KI KD 4:1 KI KD 2:1

NEUES REZEPT ERSTELLEN

Anleitung für medizinisches Fachpersonal

-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. Schaue also zunächst, ob die Portionsgröße deiner Rezepte aktualisiert werden muss.

PORTIONSGRÖÖE IN REZEPTEN EINGEBEN

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

The screenshot shows the 'Mein KETO PLANER' website interface. The top navigation bar includes 'HOME', 'MEINE ÜBERSICHT', 'REZEPTE', 'DIÄTMANAGEMENT', 'KONTAKT', and 'LOGOUT'. The 'REZEPTE' menu is open, showing options: 'Neues Rezept', 'Eigene Rezepte' (highlighted with a red box), 'Nutricia Rezepte', and 'Rezeptsammlung'. Below the menu, there is a section titled 'Meine Rezepte' with a description and a list of recipe categories: 'Neues Rezept', 'Eigene Rezepte', 'Nutricia Rezepte', and 'Rezeptsammlung'.

2. Wähle „bearbeiten“ bei dem entsprechenden Rezept

Rezept	Kopieren	Teilen	Bearbeiten	Löschen
KetoCal® LQ Erdbeer Smoothie (4:1)				
Champignon und Spinat Curry (2,5:1)				
Heidelbeer-Shake (MAD 2 g KH)				
Avocado-Drink				

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: *

2,51

Tags: *

--- Tags auswählen ---

KetoCal 3:1 Pulver,
Hauptgericht, KL KD 2,51

Zusätzliche Informationen:

1 Portion

Portionsgröße: *

1

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

Hier findest du alles, was du brauchst um die ketogene Ernährungstherapie deiner Patienten zu managen. Tagespläne können hier neu berechnet oder abgeändert werden, Medikamente und Supplemente eingesehen und upgedatet werden. Nutze den Tagesplan, um eine detaillierte Übersicht aller Mahlzeiten, Snacks und Supplemente eines Patienten in ausdrückbarer Form zu kreieren. So können Eltern/Patienten/Betreuer sich ihren Tagesplan ansehen oder ausdrucken und die offenen Punkte über den Tag hinweg abhaken. Du kannst deinem Patienten sogar einen Mahlzeitenplan über die gesamte Woche erstellen, sodass dieser danach planen und auch einkaufen gehen kann.

[Patientenliste/übersicht](#)

[Demographische Daten](#)

[Nährstoffbedarf berechnen](#)

[Tagesplan erstellen](#)

[Medikamenten-Profil](#)

[Supplementen-Profil](#)

[Wochenplan](#)

[Rezept einem Patienten zuordnen](#)

2. Wähle nun einen Patienten aus deiner Liste aus und gehe anschließend auf „Neuen Tagesplan erstellen“.

Tagesplan erstellen

Aktuelle(r) Patient(in)/Alter:

--- Patient auswählen ---



NEUEN TAGESPLAN ERSTELLEN

- Unter „Tagesplan – Verlauf“ siehst du alle bisher für diesen Patienten abgespeicherten Tagespläne.
- Für einen neuen Tagesplan klicke nochmals auf „Neuen Tagesplan erstellen“
- Gebe das Datum für den Tagesplan ein, falls es vom heutigen Datum abweicht (a).
- In der unteren Zeile siehst du die im Diätplan des Patienten 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		
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	2,5:1	

TAGESPLAN SPEICHERN

- In der ersten Spalte kannst du die Art von Mahlzeit auswählen (a).
In der zweiten Spalte wählst du aus, ob ein Rezept, ein Lebensmittel oder ein Supplement in den Tagesplan eingefügt werden soll (b).

Tagesplan vom:(TT.MM.JJJJ) *

13.11.2018

a)

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	select			0	0	0	0	0	0		
Mittagessen	select			0	0	0	0	0	0		
Zwischenmahlzeit	select			0	0	0	0	0	0		
Abendessen	select			0	0	0	0	0	0		
Frühstück					0,00	0,00	0,00	0	0,00	0:1	Weitere 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	2,5:1	

b)

i. Ein Rezept einfügen

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

Folgende Rezepte können hier nun eingefügt werden:

- Rezepte aus deiner eigenen Sammlung (dein Name erscheint in Klammern)
- Rezepte aus der Sammlung deines Patienten (der Name des Patienten erscheint in Klammern)
- Rezepte deines Patienten, die du bereits überprüft hast (in Klammern erscheint der Begriff *überprüft*)
- Rezepte, die du deinem Patienten zugeordnet hast (in Klammern erscheint der Begriff *zugeordnet* [siehe hierzu auch „Rezept einem Patienten zuordnen“])

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

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	Rezept	Spu		0	0	0	0	0	0		
Mittagessen	select	Spundekäs Mainzer Art (MAD)(Tina Rudersdorf)			0	0	0	0	0		
Zwischen	select	Spundekäs Mainzer Art (MAD)(zugeordnet)		0	0	0	0	0	0		
Abendessen	select			0	0	0	0	0	0		
Frühstück					0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.1	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 Bundeslebensschlüssel (BLS) basiert.

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

Tagesplan vom:(TT.MM.JJJJ) *

13.11.2018

Mahlzeit einfügen	hinzufügen	Auswahl	Einheit	Menge	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß und Kohlenhydrate insgesamt (g)	ketogenes Verhältnis	Löschen
Frühstück	Rezept	Spundekäs Mainzer Art (MAD)	Portion	1	191.41	30.46	41.02	2026	71.48		
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	2.68:1	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	2.68:1	
Ziel					216.98	36	50.79	2300	86.79	2.5:1	

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 gewünschten Supplementes ein. Dadurch öffnet sich automatisch die Auswahl, die auf dem Supplementen-Profil deines Patienten basiert (siehe auch „Supplementenprofil“).

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	2.68:1	Weitere hinzuf
Mittagessen					12.50	1.37	3.55	138	4.92	2.54:1	
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					203.91	31.83	44.57	2164	76.40	2.67:1	
Ziel					216.98	36	50.79	2300	86.79	2.5:1	

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		
Mittagessen	Lebensmittel	Avocado roh	g	100	12.5	1.37	3.55	138	4.92		
Zwischenmahlzeit	Supplemente	Test-Supplement	ml	5	0.02	0.00	0.01	0	0.01		
Abendessen	select			0	0	0	0	0	0		
Summe Ziel					203.93 198.11	31.83 58.5	44.58 20.75	2164 2100	76.41 79.25	2.67:1 2.5:1	Weitere hinzuf.

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		
Mittagessen	Lebensmittel	Avocado roh	g	100	12.50	1.37	3.55	138	4.92		
Zwischenmahlzeit	Supplemente	Test-Supplement	ml	5	0.00	0.00	0.00	0	0.00		
Abendessen	select			0	0	0	0	0	0		
a) Frühstück Mittagessen Abendessen Zwischenmahlzeit Summe Ziel					191.41 12.50 0.00 0.00 203.91 216.98	30.46 1.37 0.00 0.00 31.83 36	41.02 3.55 0.00 0.00 44.57 50.79	2026 138 0 0 2164 2300	71.48 4.92 0.00 0.00 76.40 86.79	2.68:1 2.54:1 0.1 0.1 2.67:1 2.5:1	Weitere hinzuf.
b)	Gesamte Flüssigkeitszufuhr: 1006,64 ml										

TAGESPLAN SPEICHERN

8. Speichere den erstellten Tagesplan ab.

TAGESPLAN SPEICHERN

9. Im Verlauf erscheint nun der abgespeicherte Tagesplan.

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

Ketogene Tagesplan - Verlauf :

Empfohlene Flüssigkeitszufuhr auf Basis eines Körpergewichts von kg
50 mL/kg KG/Tag = **ml** Zuletzt aktualisiert: 20.08.2018

Datum	Ketogenes Verhältnis	KH pro Tag (g)	Ersteller	Mikronährstoffprofil	drucken	Kopieren	Bearbeiten	Löschen
17.10.2018	2.67:1	44.57	christina Meyer (Fachpersonal)					

10. Du kannst diesen Tagesplan

- Ausdrucken (a)
- Kopieren (b)
- Bearbeiten (c)
- Löschen (d)
- Oder dir das Mikronährstoffprofil anzeigen lassen (e)

Ketogene Tagesplan - Verlauf :

Empfohlene Flüssigkeitszufuhr auf Basis eines Körpergewichts von kg
50 mL/kg KG/Tag = **ml** Zuletzt aktualisiert: 20.08.2018

Datum	Ketogenes Verhältnis	KH pro Tag (g)	Ersteller	e)	a)	b)	c)	d)
				Mikronährstoffprofil	drucken	Kopieren	Bearbeiten	Löschen
17.10.2018	2.67:1	44.57	christina Meyer (Fachpersonal)					

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

18. WOCHENPLAN ERSTELLEN

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

Diätmanagement

Hier findest du alles, was du brauchst um die ketogene Ernährungstherapie deiner Patienten zu managen:
Tagespläne können hier neu berechnet oder abgeändert werden, Medikamente und Supplemente eingesehen und upgedatet werden. Nutze den Tagesplan, um eine detaillierte Übersicht aller Mahlzeiten, Snacks und Supplemente eines Patienten in ausdrückbarer Form zu kreieren. So können Eltern-/Patienten-/Betreuer sich ihren Tagesplan ansehen oder ausdrucken und die offenen Punkte über den Tag hinweg abhaken. Du kannst deinem Patienten sogar einen Mahlzeitenplan über die gesamte Woche erstellen, sodass dieser danach planen und auch einkaufen gehen kann.

[Patientenliste/Übersicht](#)

[Demographische Daten](#)

[Nährstoffbedarf berechnen](#)

[Tagesplan erstellen](#)

[Medikamenten-Profil](#)

[Supplementen-Profil](#)

[Wochenplan](#)

[Rezept einem Patienten zuordnen](#)

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

Aktuelle(r) Patient(in)/Alter:

Peter Meyer, 19 Jahre 1 Monate

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

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

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

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

Patient(in): Peter Meyer

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.