

# Häufig gestellte Fragen zu *Mein* KetoPlaner

## 1. Wie können Lebensmittel in ein neues Rezept eingegeben werden?

Wie kann ich **bestimmte Lebensmittel** in ein neues Rezept eingeben?

Die im KetoPlaner hinterlegte Datenbank beruht auf dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS). Dort sind die Lebensmittel unter einem bestimmten Namen abgelegt und können nur unter diesem eingegeben werden. So werden auch erst die Lebensmittel und dann die Zubereitungsart genannt (z.B. „Broccoli, gekocht). Hier einige Beispiele für Lebensmittel, die im BLS unter einer eher ungewöhnlichen Bezeichnung aufgeführt sind:

| Lebensmittel-Bezeichnung | Lebensmittel-Bezeichnung im BLS |
|--------------------------|---------------------------------|
| Rapsöl                   | Rüböl                           |
| Mandelmehl               | Mandeln süß Mehl                |
| Möhren                   | Karotten                        |
| Eigelb                   | Hühnerei Eigelb                 |
| Lauch                    | Porree                          |

Ich finde ein Lebensmittel nicht in der Datenbank. Wie kann ich ein **neues Lebensmittel** eingeben?

Wird ein bestimmtes Lebensmittel in der Datenbank nicht gefunden, kann es unter folgendem Link neu eingegeben werden:

<https://meinketoplaner.de/MeineLebensmittel.aspx>

Hier werden Name und Menge der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett) sowie die Energiemenge eingetragen. In der Anleitung wird dies auf Seite 13-14 noch einmal genau beschrieben. [Hier](#) geht es zur Anleitung.

Bevor das neue Lebensmittel abgespeichert wird, kann entschieden werden, ob dies mit anderen Nutzern geteilt und somit für alle sichtbar wird. Ein solches Lebensmittel wird dann mit „**(Benutzer-Daten\*)**“ gekennzeichnet.

Zutaten:

| Lebensmittel<br>Fehlt dein Produkt/Lebensmittel? Dann<br>erstelle es selbst! | Einheit | Menge | Fett (g) | Eiweiß<br>(g) | Kohlenhydrate<br>(g) | Kalorien<br>(kcal) | Eiweiß und Kohlenhydrate<br>insgesamt (g) | ketogenes<br>Verhältnis | Löschen  |
|--|---------|-------|----------|---------------|----------------------|--------------------|---|-------------------------|--|
| Chia   |         | 0     | 0        | 0             | 0                    | 0                  | 0   |                         |  |
| Chia Samen (Benutzer-Daten*)   |         |       | 0.00     | 0.00          | 0.00                 | 0                  | 0.00                                      | 0.1                     | Weitere hinzufü <input type="button" value="v"/> |

## 2. Wie können Rezepte ausgedruckt werden?

Wie kann ich ein Rezept ausdrucken?

Um ein Rezept ausdrucken zu können, muss es zunächst durch Anklicken des Namens geöffnet werden. Durch das Anklicken von „Druck-Version“ öffnet sich eine neue Seite.

### Champignon und Spinat Curry (3:1)

Autor: Nutricia KetoCal

Druck-Version

Auf dieser neuen Seite kann nun oben rechts „Diese Seite drucken“ angeklickt werden.

Diese Seite drucken

Die aktuelle Ansicht wird nun ausgedruckt.

## 3. Es erscheint die Fehlermeldung, dass noch kein Diätplan berechnet wurde.

Ich kann kein neues Rezept erstellen; es erscheint die Fehlermeldung:

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

Um ein Rezept neu erstellen bzw. Rezepte abspeichern zu können, wird die Unterstützung einer Ernährungsfachkraft benötigt.

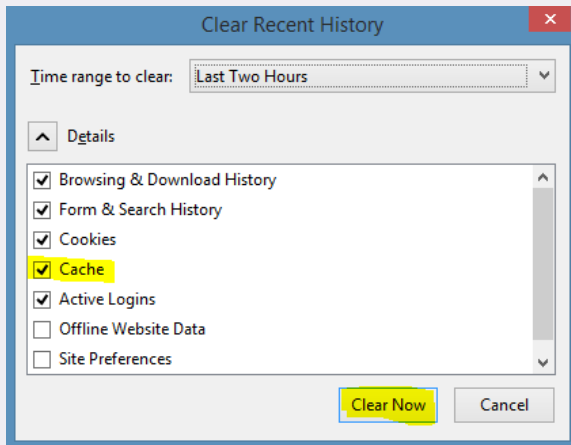
Falls du dich bei der Registrierung noch nicht mit einer Ernährungsfachkraft verlinkt hast, kannst du dies nachholen. Die notwendigen Schritte dafür sind in der KetoPlanner-Anleitung auf Seite 14-15 beschrieben. [Hier](#) geht es zur Anleitung.

Um einen Diätplan zu erstellen, wird die Ernährungsfachkraft in zwei Schritten den Patienten annehmen (1) und den Nährstoffbedarf berechnen (2). Somit stehen dem KetoPlanner-Nutzer alle Funktionen zur Verfügung. Falls diese beiden Schritte noch nicht durchgeführt wurden, schreibe deiner Ernährungsfachkraft eine Nachricht, damit sie dies nachholen kann.

#### 4. Plötzlich kann ich eine Funktion nicht mehr ausführen.

Bisher hat alles funktioniert und nun kann ich bestimmte Funktionen nicht mehr ausführen.

Im Hintergrund des Programms laufen viele Berechnungen und der Zwischenspeicher des Browsers nimmt viele Daten dafür auf. Wenn dieser zu voll ist, kann es zur Verlangsamung des Computers führen. Um den Ketoplaner einwandfrei nutzen zu können, ist es daher ratsam den Zwischenspeicher (Cache) gelegentlich zu leeren. In jedem Browser funktioniert dies ein wenig anders, kann aber mit der Tastenkombination STRG+Shift+Entf aktiviert werden. Durch diese Tastenkombination erscheint ein Hinweisfenster, welches das Leeren des Zwischenspeichers ermöglicht.



Alle Funktionen des KetoPlaners sind in der Anleitung Schritt für Schritt erklärt. [Hier](#) geht es zur Anleitung.