

NutriPlan

Benutzer-Handbuch

Dieses Dokument beschreibt die Verwendung der **NutriPlan**-Software zur Verwaltung von Rezepten, Speiseplänen und Speisekarten.

Installation:

Windows:

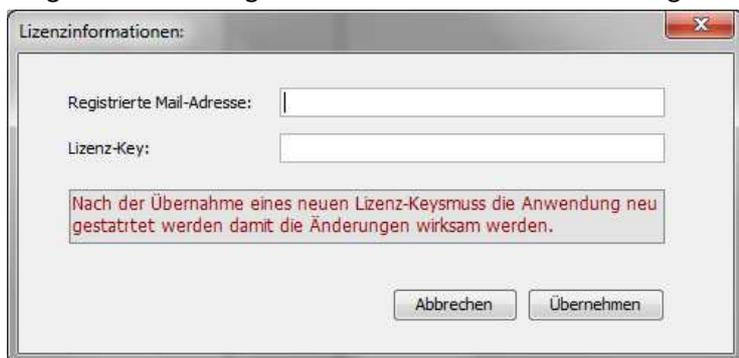
Das Programm **NutriPlan** ist eine Java-Anwendung. In dem Windows-Installer (NutriPlan-Setup.exe) ist bereits eine Java-Laufzeitumgebung für Windows-Betriebssysteme enthalten. Die Lebensmittel-Datenbank sollten Sie in regelmäßigen Abständen in ein separates Verzeichnis für den Fall eines Datenverlusts sichern. Die Lebensmittel-Datenbank heißt „lebensmittel.db“ und enthält neben Ihren Produkten auch alle Rezept-, Gericht-, Menü-, Speiseplan-, Speisekarten-Definitionen und viele weitere Einstellungen

Andere:

Für andere Betriebssysteme, wie **Linux**-Derivate, **UNIXe** oder **Mac OS X** installieren Sie bitte eine Java-Laufzeitumgebung mit mindestens der Version **1.6.0_X**. Die Laufzeitumgebung können Sie hier <http://www.oracle.com/technetwork/java/javase/downloads/jre8-downloads-2133155.html> kostenlos herunterladen. Anschließend entpacken Sie bitte das Zip-Archiv in ein Verzeichnis Ihrer Wahl. **NutriPlan** kann von dort einfach mit einem Doppelklick auf die Datei **NutriPlan.jar** gestartet werden. Auch hier sollte in regelmäßigen Abständen die Datenbank „lebensmittel.db“ gesichert werden.

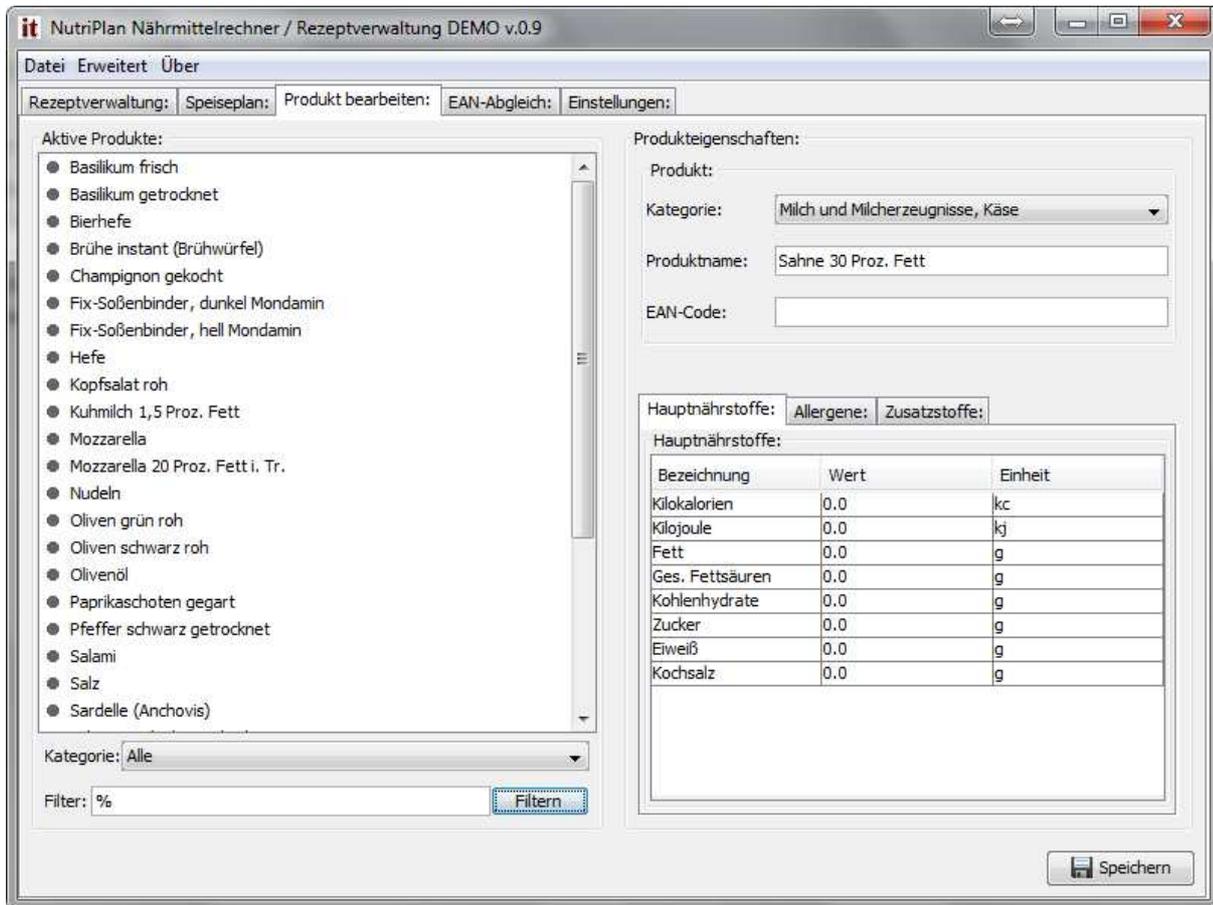
Demo-Version und Lizenz-Version:

Zunächst startet das Programm im Demo-Modus. Nachdem Sie einen Lizenzschlüssel (gültig für einen Computer) erhalten haben, geben Sie diesen, zusammen mit der registrierten eMail-Adresse in den dafür vorgesehenen Dialog ein. Nach einem Neustart des Programms ist das dann Programm freigeschaltet.



Produkt-Pflege:

Wenn nicht die Option des Zukaufs der BLS-Datenbank (<http://www.bls.nvs2.de/>), welche bereits ca. 14.000 Produktdaten enthält, ist es zunächst erforderlich, die Produkte mit deren Nährwerten, Allergenen und Zusatzstoffen einzupflegen. Aktivieren Sie das Register „Produkt bearbeiten“:

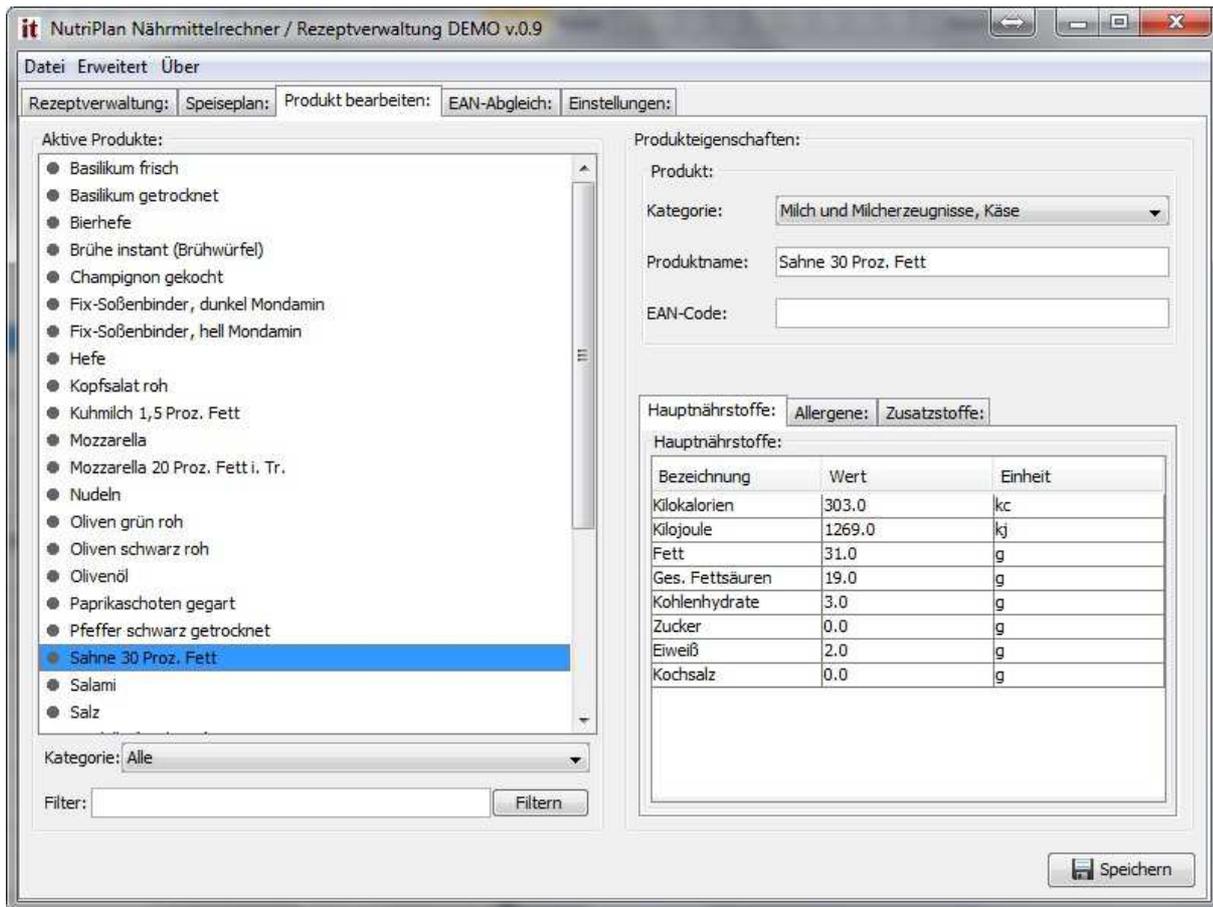


Ein Rechtsklick in den leeren Bereich der Produktliste öffnet ein Kontext-Menü mit der Option ein neues Produkt hinzuzufügen



Nun geben Sie den Namen des Produkts ein und Klicken auf „OK“





Solange die Nährwerte nicht eingegeben sind, erscheint das neue Produkt in der Liste in **roter** Farbe. Dies ändert sich nach Eingabe der Daten und Speichern der Eingabe.

Die Nährwerte sind bezogen auf 100 g des Produkte einzugeben.

Optional: Der EAN / GTIN-Code kann optional mit erfasst werden. Der EAN / GTIN-Code ermöglicht es, unter Verwendung eines Barcode-Scanners beim Wareneingang die EAN / GTIN-Codes zu erfassen, auf den Computer zu übertragen und NutriPlan zu veranlassen zu prüfen ob die EAN / GTIN-Codes aus dem Wareneingang denen in der Datenbank entsprechen. Dieses Vorgehen stellt sicher, dass gesundheitsrelevante Rezeptänderungen von Produkten erkannt werden können und die betroffenen Produkte aktualisiert werden können.

Produkteigenschaften:

Produkt:

Kategorie:

Produktname:

EAN-Code:

Hauptnährstoffe: Allergene: Zusatzstoffe:

Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- Soja und Sojaerzeugnisse
- Eier und Eierzeugnisse
- Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)
- Sesamsamen und Sesamenerzeugnisse
- Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- Lupine und Lupinerzeugnisse
- Sellerie und Sellerieerzeugnisse

Produkteigenschaften:

Produkt:

Kategorie:

Produktname:

EAN-Code:

Hauptnährstoffe: Allergene: Zusatzstoffe:

Zusatzstoffe:

- Calcium-Magnesiumphytat (Calcium-Magnesiumphytat)
- Curcumin (E 100)
- Riboflavin (E 101)
- Tartrazin (E 102)
- Chinolingelb (E 104)
- Gelborange 5 (E 110)
- Invertase (E 1103)
- Lysozym (E 1105)
- Echtes Karmin (E 120)

Neben den Nährwerten sind ebenfalls die Allergene und Zusatzstoffe zu erfassen, ebenso kann das Produkt einer Kategorie zugewiesen werden. Im Anschluss bitte das Speichern der Änderungen nicht vergessen.

Rezept-Pflege:

Aktivieren Sie das Register „Rezeptverwaltung“ und darin das Register „Rezepte“

Führen Sie hier in der Rezeptliste einer Rechtsklick aus und wählen Sie die entsprechende Option aus dem Kontextmenü

it NutriPlan Nährmittelrechner / Rezeptverwaltung DEMO v.0.9

Datei Erweitert Über

Rezeptverwaltung: Speiseplan: Produkt bearbeiten: EAN-Abgleich: Einstellungen:

Aktive Produkte und Rezepte:

Produkte Rezepte Gerichte Menüs

- Bolognese Soße
- Dunkle Soße
- Hefeteig herzhaft
- Helle Soße
- Tomaten Soße

Rezept bearbeiten
Rezept umbenennen
Rezept löschen
Neues Rezept hinzufügen

Kategorie:

Filter:

Zusammenstellung

Rezept / Gericht Beschreibung / Zubereitung Nährwerte:

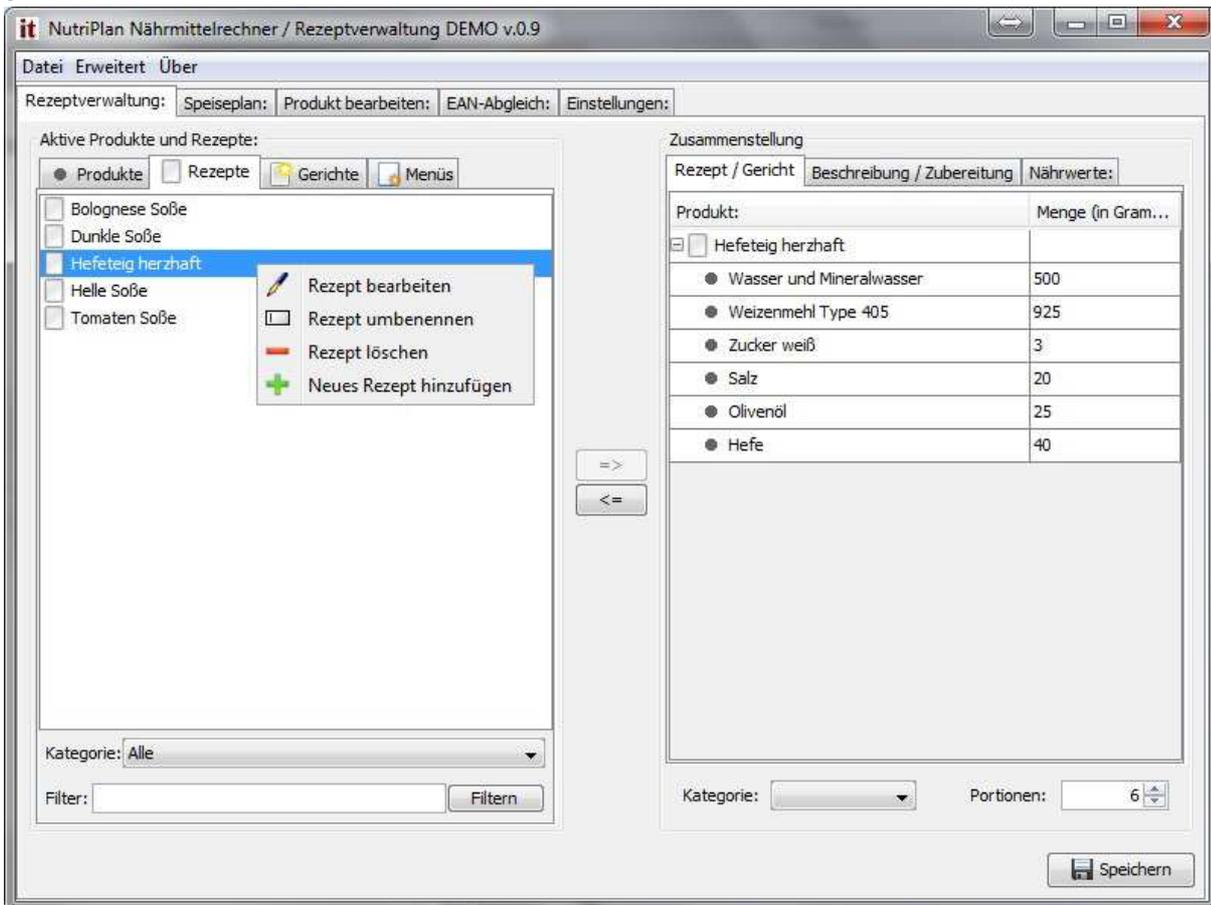
Produkt:	Menge (in Gramm):

Kategorie: Portionen:

Wenn Sie die Option „Neues Rezept hinzufügen“ gewählt haben, erscheint ein Dialog zur Eingabe des Rezept-Namens:



Nachdem Sie das neue Rezept angelegt haben, klicken Sie mit der rechten Maustaste auf das neue Rezept und wählen Sie die Option „Rezept bearbeiten“ aus. Das Rezept wird nun in die rechte Hälfte des Fensters geladen:



Die einzelnen Komponenten des Rezepts können Sie mit dem „<“-Button entfernen. Neue Komponenten fügen Sie hinzu indem Sie das rechte Register „Produkte“ aktivieren, das entsprechende Produkt auswählen und mit dem „=>“-Button dem Rezept hinzufügen. Nun geben Sie die benötigte Menge der Komponente in der Zusammenstellung ein, aktualisieren die Anzahl der Portionen, für die Rezeptangaben und weisen ggfls. eine Rezeptkategorie zu. Wenn gewünscht kann auch noch eine Beschreibung (die später exportiert werden kann), sowie ein Zubereitungstext definiert werden. Die Nährwerte, Allergene und Zusatzstoffe des Rezepts werden nun angezeigt. Ein farbiger Balken zeigt den Anteil des Tagesbedarfs an Nährstoffen an.

Zusammenstellung

Rezept / Gericht Beschreibung / Zubereitung Nährwerte:

Beschreibung:

Herzhafter Pizzateig für Pizza & Co.

Zubereitung:

Im lauwarmen Wasser die Hefe und das Olivenöl mit dem Salz und Zucker auflösen. Dann das Mehl hinzufügen und einen glatten Teig kneten. Eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, zusammenkneten und abgedeckt im Kühlschrank 2 Tage ruhen lassen.

Zusammenstellung

Rezept / Gericht Beschreibung / Zubereitung Nährwerte:

Hauptnährstoffe:

Bezeichnung	Wert	Einheit	Tagesbedarf
Kilokalorien	237	kc	
Kilojoule	993	kJ	
Fett	1,68	g	
Ges. Fettsä...	0,23	g	
Kohlenhydrate	45,06	g	

Allergene:

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus

Zusatzstoffe:

Speicher Sie Ihre Eingaben.

Rezepte können gelöscht werden, sofern kein Gericht oder Menü sie mehr verwendet.

Löschen des Rezepts

Das Rezept kann nicht gelöscht werden da es noch verwendet wird in:

Gericht: **"Pizza Schinken Salami"**

Gericht: **"Pizza Schinken"**

Gericht: **"Pizza Salami"**

Gericht: **"Pizza Blanko"**

Bitte bearbeiten Sie zunächst die abhängigen Gerichte oder Menüs.

Gericht-Pflege:

Mit den Gerichten verfahren Sie ebenso. Bei den Gerichten werden keine Portionen mehr angegeben. Es wird davon ausgegangen, dass ein Gericht immer genau einer Portion entspricht. Zu einem Gericht können Rezepte und Produkte hinzugefügt werden. Für hinzugefügte Produkte müssen Sie die Menge angeben. Gerichte können gelöscht werden sofern keine Abhängigkeiten bestehen.

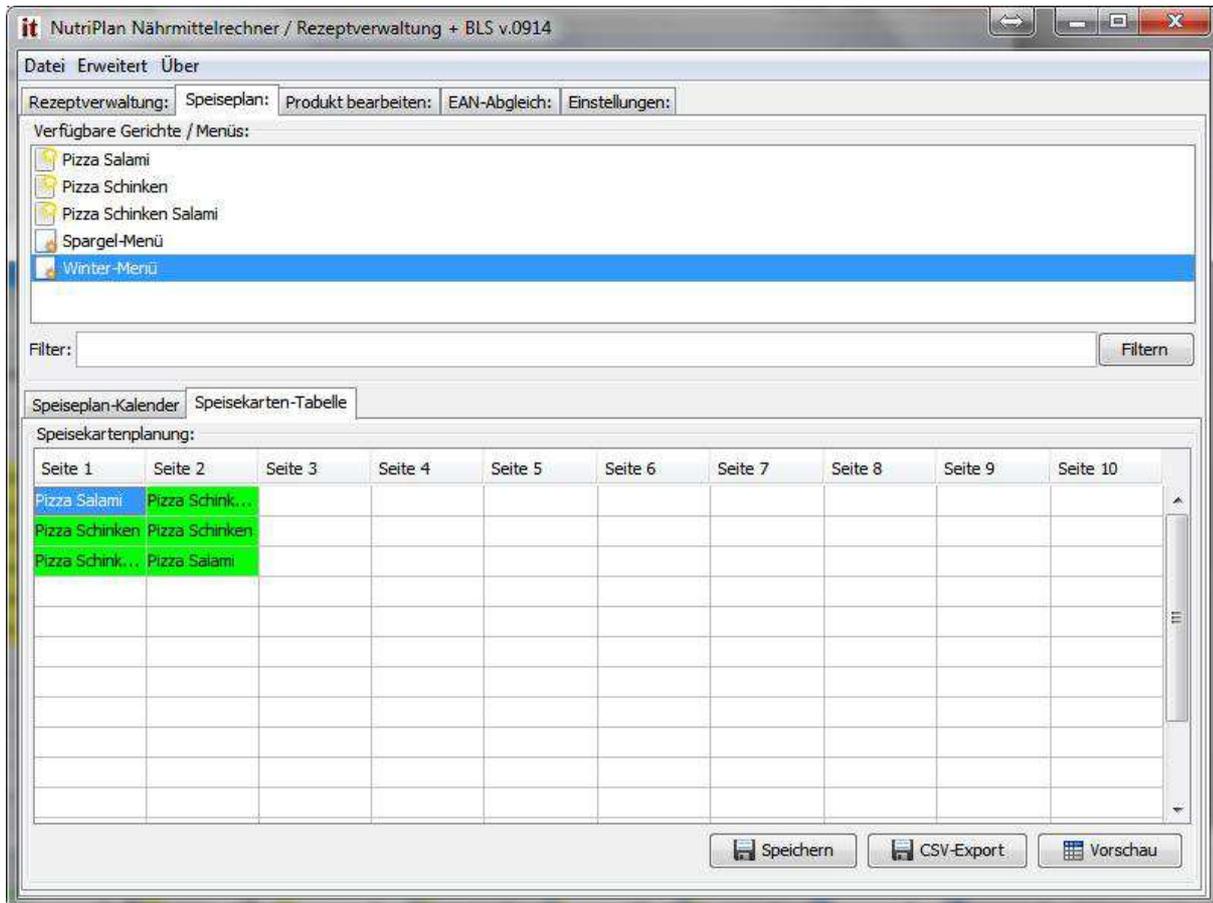
Menü-Pflege:

Mit den Menüs verfahren Sie ebenso. Bei den Menüs werden keine Portionen mehr angegeben. Es wird davon ausgegangen, dass ein Menü immer genau einer Portion entspricht. Zu einem Menü können Gerichte, Rezepte und Produkte hinzugefügt werden. Für hinzugefügte Produkte müssen Sie die Menge angeben. Menüs können immer gelöscht, da keine Abhängigkeiten bestehen.

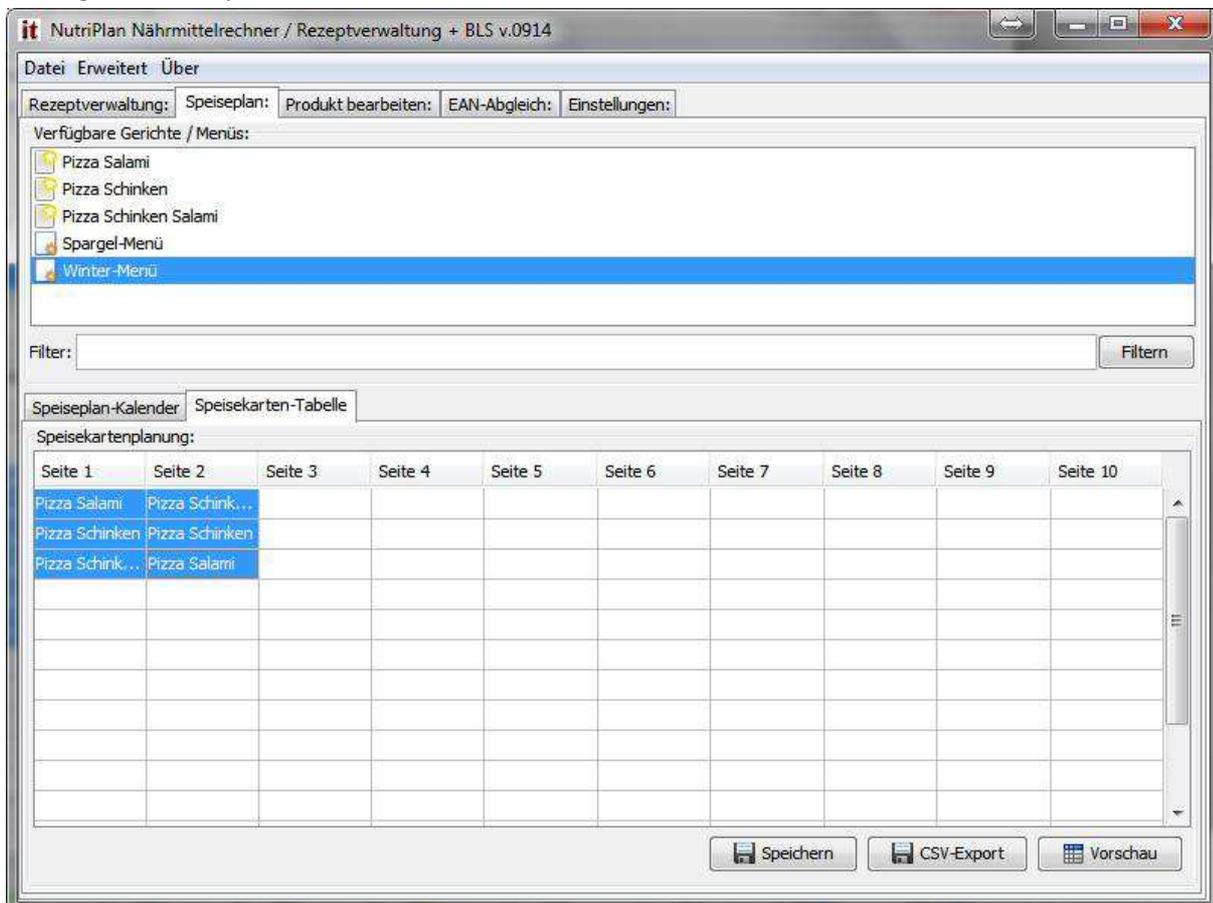
Speise-Planung / Speiskarten-Erstellung:

Mit NutriPlan können Sie Speisepläne oder Speiskarten erstellen.

Basis für die Speisepläne ist ein Kalender und die Liste von bereits angelegten Gerichten und Menüs. Die Gerichte oder Menüs Ihrer Wahl ziehen Sie einfach aus der Liste in das entsprechende Feld in der Kalenderansicht und lassen es an der gewünschten Position fallen.



In dem Kalender können Sie wochenweise zurück- oder vorwärtsblättern. Wenn Sie Ihren Speiseplan (oder Ihre Speisekarte) erstellt haben, speichern Sie Ihren Speiseplan (oder Speisekarte) oder markieren Sie die Einträge die Sie exportieren möchten mit der Maus.



Wenn Sie den „Vorschau“-Button anklicken, wird ein Daten-Vorschau-Fenster mit den selektierten Daten

angezeigt. In diesem Fenster können Sie Änderungen am Erscheinungsbild vornehmen, z. B. Tabellenrahmen ausblenden, Tabellenanordnung verändern etc.

it Datei Bearbeiten

Eiweiß:	8,98 g
Kochsalz:	1,65 g

(Die Angaben verstehen sich pro 100 g)

Pizza Schinken Salami

Pizza mit Schinken und Salami

Allergene:
Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Zusatzstoffe:
Keine

Kilokalorien:	161 kc
Kilojoule:	677 kj
Fett:	11,32 g
Ges. Fettsäuren:	4,98 g
Kohlenhydrate:	2,03 g
Zucker:	0,53 g
Eiweiß:	10,74 g
Kochsalz:	1,71 g

(Die Angaben verstehen sich pro 100 g)

Ausrichtung mitte ▼ Nährwerte Nährwerte Tabellenrand **Tabelle mit 8 Zeilen 2 Spalten** ▼ Name Allergene Datum Beschreibung Zusatzstoffe Seite

it Datei Bearbeiten

Pizza Schinken

Pizza mit Schinken und Käse

Allergene:
Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Zusatzstoffe:
Keine

Kilokalorien:	116 kc	Fett:	6,90 g	Kohlenhydrate:	2,25 g	Eiweiß:	8,98 g
Kilojoule:	485 kj	Ges. Fettsäuren:	3,48 g	Zucker:	0,64 g	Kochsalz:	1,65 g

(Die Angaben verstehen sich pro 100 g)

Pizza Schinken Salami

Pizza mit Schinken und Salami

Allergene:
Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Zusatzstoffe:
Keine

Kilokalorien:	161 kc	Fett:	11,32 g	Kohlenhydrate:	2,03 g	Eiweiß:	10,74 g
Kilojoule:	677 kj	Ges. Fettsäuren:	4,98 g	Zucker:	0,53 g	Kochsalz:	1,71 g

(Die Angaben verstehen sich pro 100 g)

Ausrichtung mitte ▼ Nährwerte Nährwerte Tabellenrand **Tabelle mit 2 Zeilen 8 Spalten** ▼ Name Allergene Datum Beschreibung Zusatzstoffe Seite

Die modifizierte Vorschau können Sie ausdrucken, als HTML-Datei speichern oder in die Zwischenablage kopieren und anschließend in einem Textverarbeitungsprogramm Ihrer Wahl einfügen und verändern.

Wenn Sie den „CSV-Export“-Button (s. weiter oben) anklicken werden die Einträge des Speiseplans (oder der Speisekarte) in eine CSV-Datei exportiert. Die exportierten Felder sind:

Die Kalenderwoche (bei Speiseplan)

Der Name des Gerichts oder Menüs

Die Beschreibung (s. oben) des Gerichts oder Menüs

Die 8 Hauptnährstoffe (eigentlich Big7)

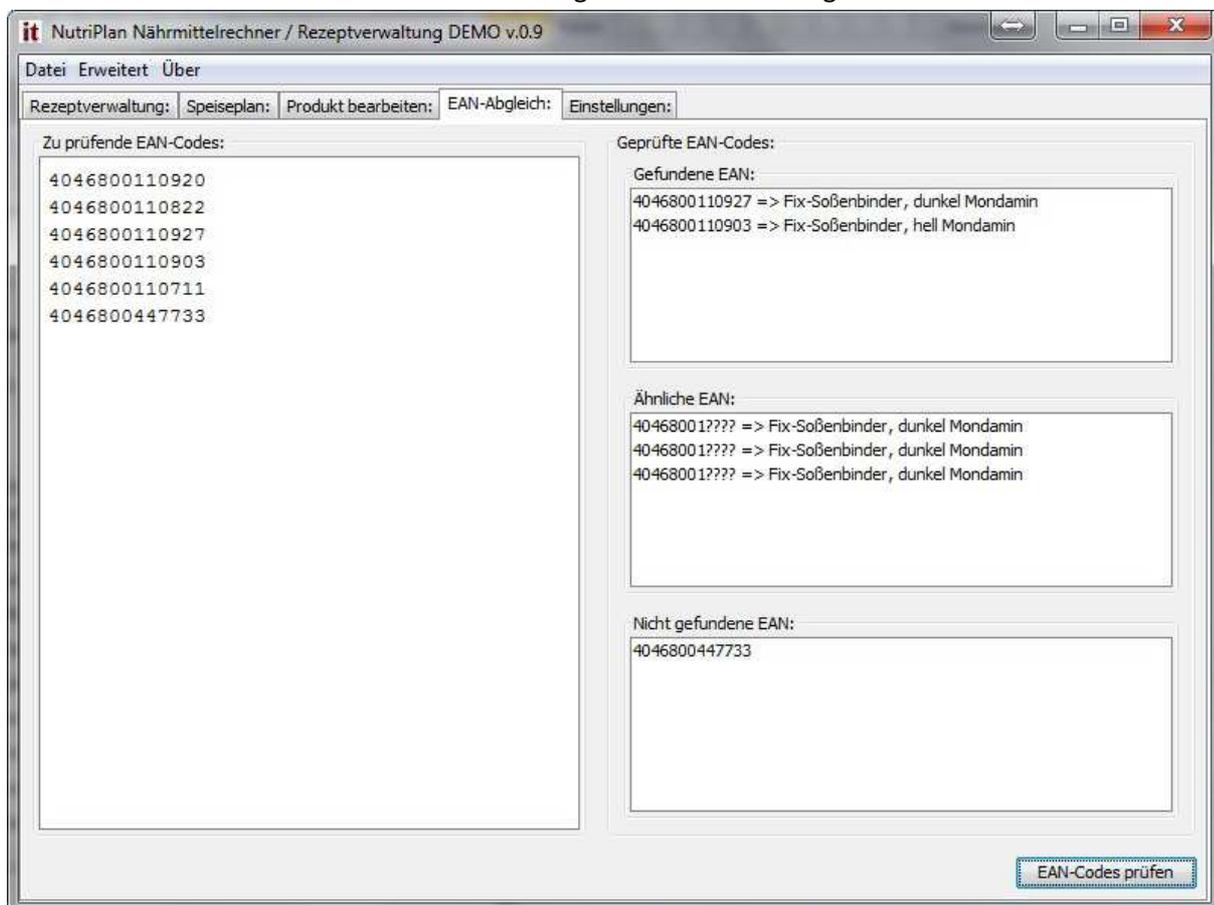
Die Allergene

Die Zusatzstoffe

Die erstellte CSV-Datei können Sie z. B. in ein Textverarbeitungsprogramm (oO-Writer, Word, etc.) einbinden, und mittels Serienbrieffunktion ganz schnell und unkompliziert die exportierten Werte mit in Ihr Speiseplan- oder Speisekarten-Dokument integrieren. Oder Sie erstellen auf Basis der Export-Datei ein separates Dokument, welches Ihre Gäste auf Wunsch einsehen können.

Optional: EAN- / GTIN-Überprüfung:

Wenn Sie bei Ihren Produkten die EAN / GTIN-Nummern berücksichtigt haben, und über einen Barcodescanner verfügen, dann haben Sie hier die Möglichkeit Ihren Wareneingang mit den in der Datenbank von **NutriPlan** erfassen und hinterlegten Produkten abzugleichen.



Die

Liste der Wareneingangs-EANs wird in das linke Fenster kopiert, oder aus der in den „Einstellungen“ definierten Datei eingelesen, und beim Klick auf „EAN-Codes prüfen“ mit den in der Datenbank hinterlegten EANs verglichen. So kann geprüft werden, ob der Datenbestand des Programms mit den tatsächlich gelieferten und verwendeten Zutaten identisch ist. Wenn Sie Produkte ändern, so können Sie einfach Ihre Speisepläne oder Speisekarten erneut exportieren und Ihre Dokumente erneut ausdrucken. Dann sind die neuen Werte sofort auch in Ihren Dokumenten enthalten.

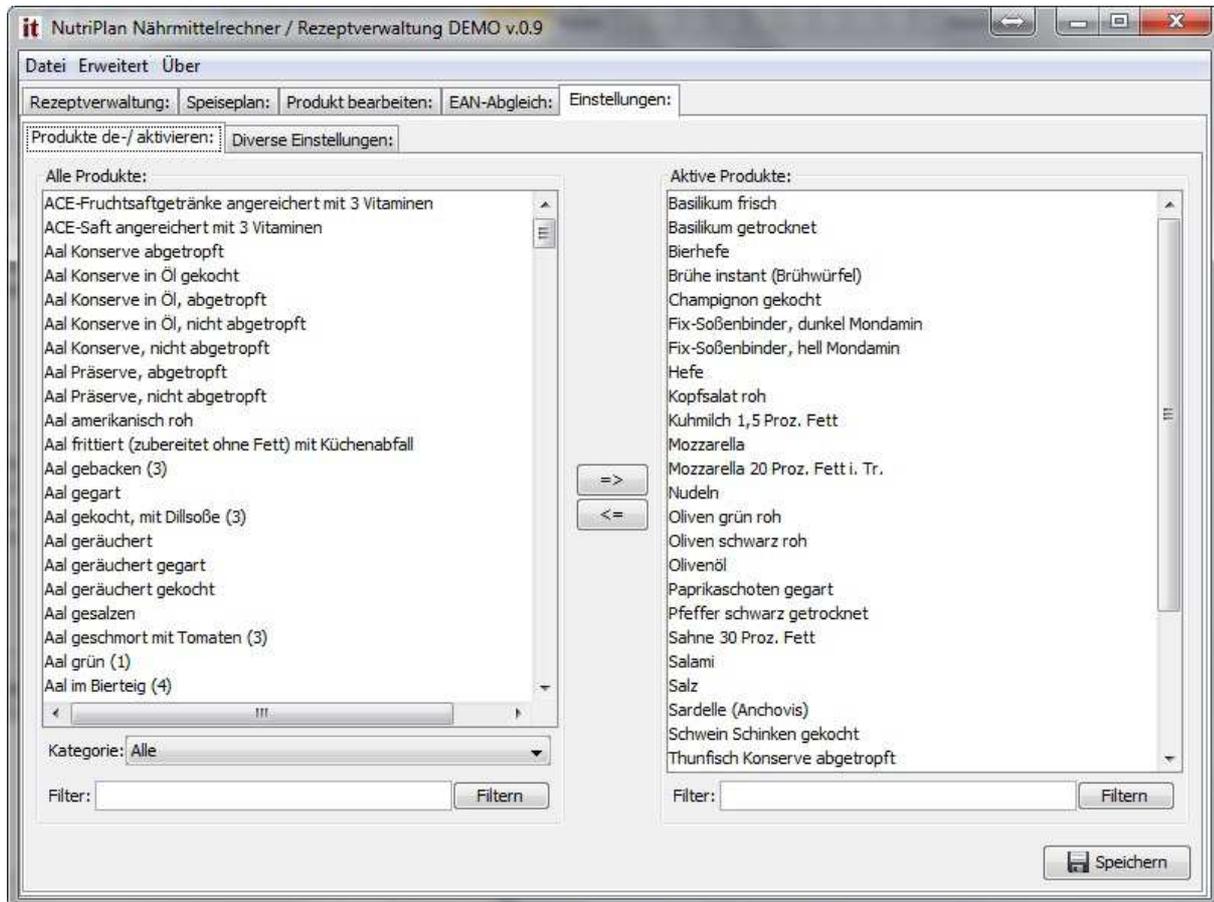
Einstellungen:

Im Register „Einstellungen“ / „Produkte de- / aktivieren“ können Sie die Anzahl der Dargestellten Produkte

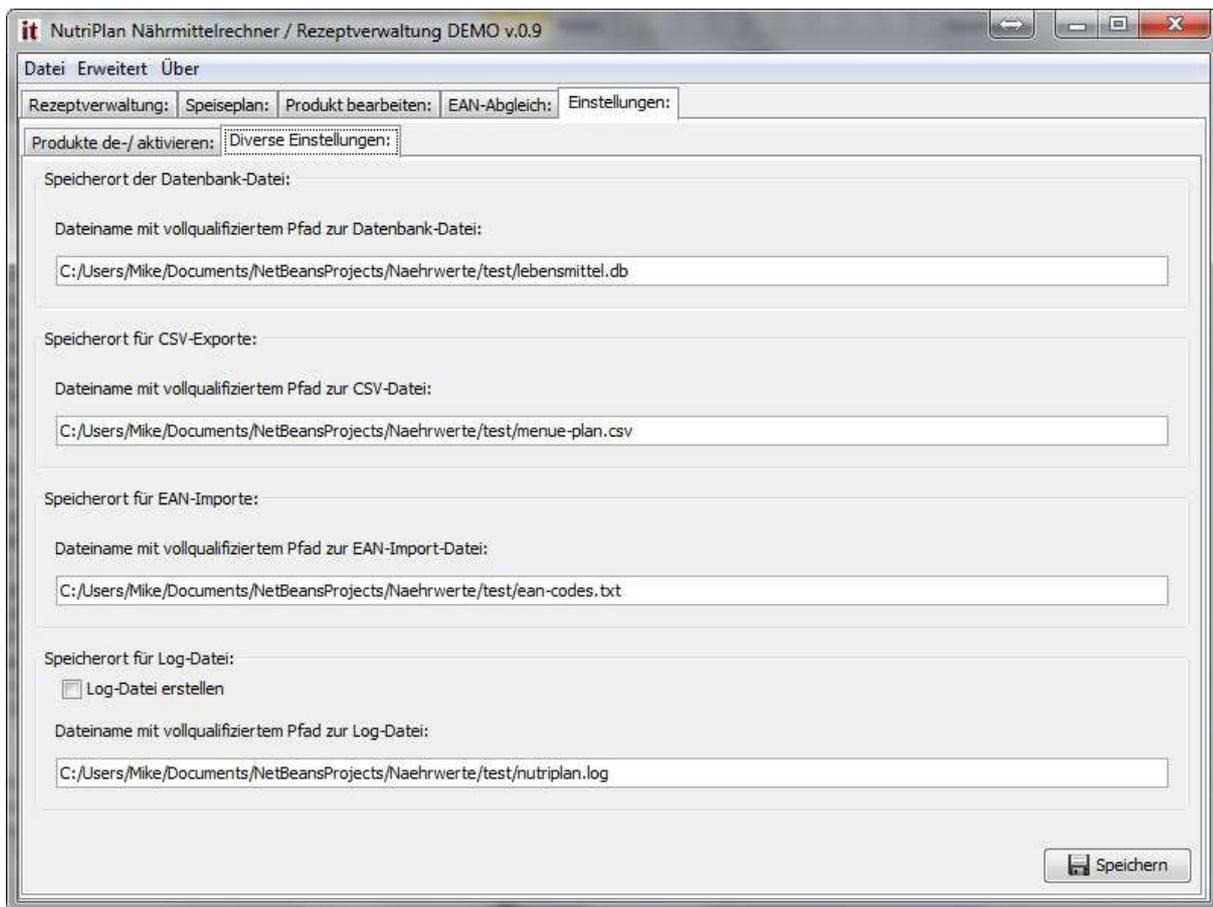
in den anderen Produktlisten des Programms NutriPlan anpassen.

Hinweis: Wenn Sie die BLS-Datenbank erworben haben, müssen Sie hier ebenfalls die bevorzugten Zutaten „aktivieren“, damit Ihnen nicht immer alle 14.000 Zutaten angezeigt werden.

Mit den Buttons „<“ und „>“ können Sie Produkte aktivieren oder deaktivieren. Deaktivierte Produkte sind in den anderen Produktlisten nicht mehr sichtbar. Um die Ansicht der beiden Fenster überschaubarer zu halten, besteht die Möglichkeit die Darstellung zu filtern. Hier kann ein datenbanktypischer Filter angegeben werden. Der Platzhalter bei Datenbank-Filtern ist das „%“-Zeichen. Ein Filter von „%Öl%“ (ohne Anführungszeichen) zeigt alle Produkte die „Öl“ im Namen tragen, ein Filter von „Öl%“ listet aller Produkte, die mit „Öl“ beginnen.

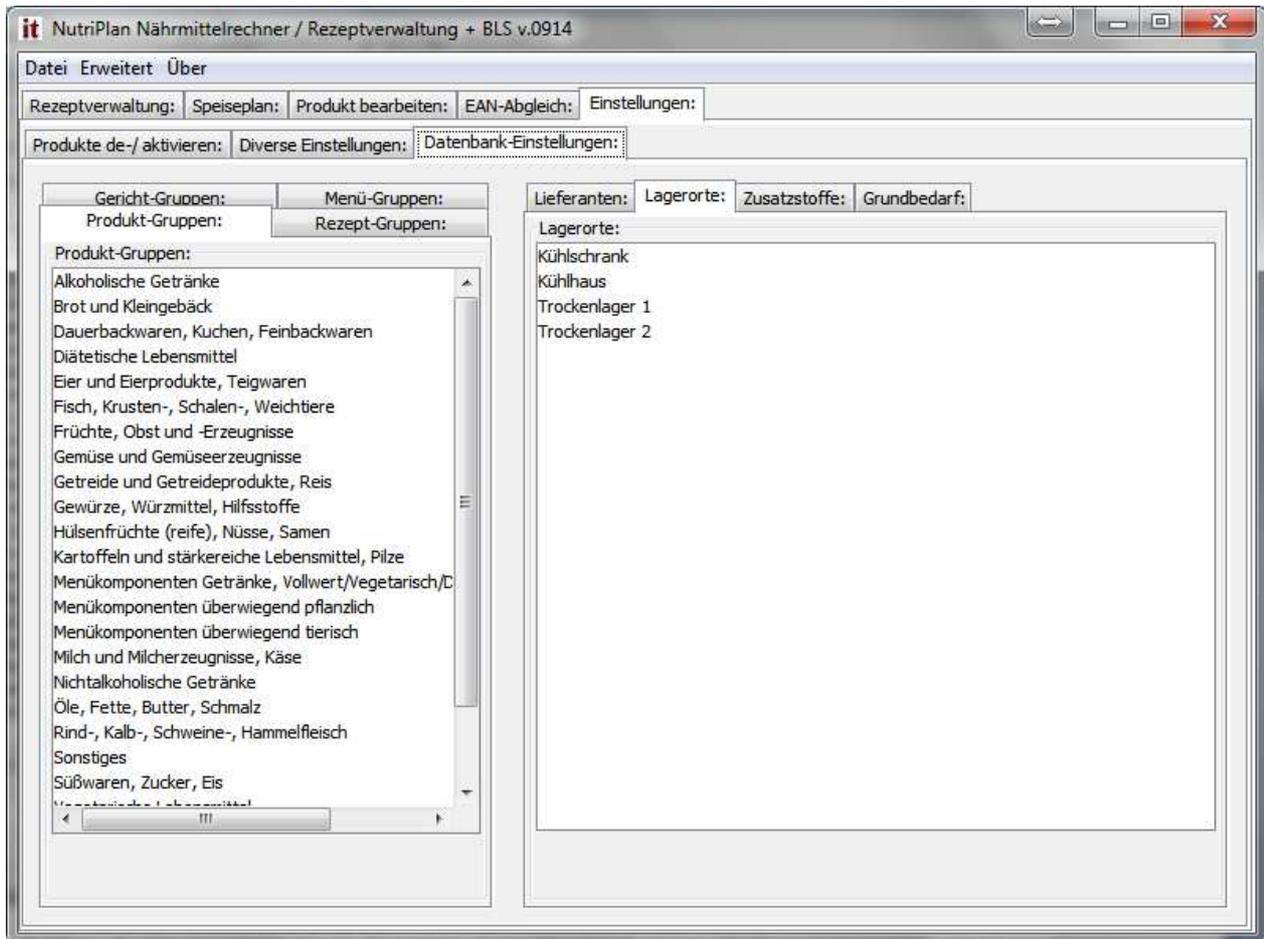


Das Register „Diverse Einstellungen“ ermöglicht es den Ort und Namen der Datenbankdatei, den Ort und Namen für CSV-Export-Dateien, den Ort und Namen für die EAN / GTIN-Listen-Datei, sowie den Ort und Namen für eine optionale Log-Datei zu definieren. Um eine Log-Datei zu erstellen, ist es erforderlich, neben dem Ort und Dateinamen auch das Häkchen in dem Feld „Log-Datei erstellen“ zu setzen. Die Erzeugung einer Log-Datei ist sinnvoll im Fehlerfall. So kann ermittelt werden, an welcher Stelle etwas nicht funktioniert hat. Die sollte aber kaum vorkommen.



Erweiterte Optionen (nicht in der Demoversion):

In der Kaufversion gibt es weitere Verwaltungsmöglichkeiten. Hier können die Produkt-Gruppen, Rezept-Gruppen, Gericht-Gruppen und Menü-Gruppen verwaltet werden. Außerdem können Lieferanten, Lagerorte, die E-Nummern der Zusatzstoffe gepflegt werden.



Ebenso kann die Tabelle für den Grundbedarf, der als Basis für den farbigen Balken in dem Nährwert-Fenster dient, angepasst werden.

