

# Webseite kalorien.de

Vorstellung und Anleitung

# Startseite

Registrierung und Anmeldung über die Buttons im oberen rechten Bereich der Seite



## Kostenlos Ernährungstagebuch führen



### Ernährungstagebuch

Sie möchten gerne ein paar Kilos verlieren oder Ihre Ernährung immer im Blick behalten? Kein Problem! Nutzen Sie unser Ernährungstagebuch und dokumentieren Sie hier einfach und schnell alles, was Sie gegessen haben. Behalten Sie den Überblick und verfolgen Sie Ihre Kalorienaufnahme und Ihren Gewichtsverlauf durch eine detaillierte Auswertung.



### Kalorientabelle

kalorien.de bietet Ihnen eine umfangreiche Kalorientabelle, in der Sie Informationen zu vielen Lebensmitteln erhalten. Neben dem Kaloriengehalt eines Produktes können Sie hier auch Informationen zu Inhaltsstoffen wie Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß finden.



### Rechner

Unsere verschiedenen Rechner bieten Ihnen unter anderem die Möglichkeit, auszurechnen wie hoch Ihr BMI ist. Mit der Trainingsintensitätsberechnung haben Sie die Möglichkeit, den für Sie passenden Trainingspuls zu finden. Dadurch optimieren Sie Ihr Training und vermeiden eine Überlastung des Körpers.



### Ernährung

Die Rubrik Ernährung liefert Ihnen viele wertvolle Informationen, Tipps und Tricks rund um eine ausgewogene Ernährung im Allgemeinen und in besonderen Situationen wie z.B. in der Schwangerschaft. Auch Informationen zu Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten sind hier zu finden.

# Tagebuch

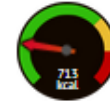
- 5 Reiter ermöglichen die Eingabe von Nahrung, Aktivitäten und Gewicht sowie das Aufrufen von Berichten und Ändern des Profils
- Auswahl des Tages über Pfeiltasten und Kalender möglich
- „mehr“: Favoriten aufrufen, Rezepte verwalten und neue Lebensmittel hinzufügen

## Tagebuch > Heute

Seite drucken

### Kalender

← [Kalender-Symbol] →



Tagesbedarf: 2389 kcal  
Kalorienzufuhr: 713 kcal  
verbleibend: 1676 kcal

- [Nahrung](#)
[Aktivitäten](#)
[Gewicht](#)
[Berichte](#)
[Mein Profil](#)

+ mehr

### Nahrung am Sonntag, 17.05.2015 (Heute):

Uhrzeit	Nahrung	Menge	Einheit	Kalorien	Favorit	löschen
8 Uhr	Gouda 40% Fett i.Tr.	20,0l	Gramm	60 kcal	☆	✕
	Radieschen, roh	4,00	Stück, klein	24 kcal	☆	✕
	Joghurt, natur, 3,5% Fett	150,0l	150 Gramm	108 kcal	☆	✕
	Kaffee, Tee, schwarz	1,00	Tasse	0 kcal	★	✕
	Süßstoffe	1,00	Gramm	3 kcal	☆	✕
	Knäckebrot Roggenvollkorn	2,00	Scheibe	54 kcal	★	✕
+ Nahrung hinzufügen + zusammenfassen				Zwischensumme:	249 kcal	
12 Uhr	Zucchini, gegart	200,0l	Tasse (geschnitt)	30 kcal	☆	✕
	Pilze, gegart, gesalzen	150,0l	Gramm	42 kcal	☆	✕
	Falafel Taler	180,0l	Gramm	392 kcal	☆	✕
	Nahrung suchen	1,0	Portion(en)	0 kcal		✕
+ Nahrung hinzufügen + zusammenfassen				Zwischensumme:	464 kcal	
+ Nahrung um 18 Uhr hinzufügen				Tagessumme:	713 kcal	

✓ Nahrung speichern

# Tagebuch: Nahrung eintragen

- Eintragen von Nahrung über Button „Nahrung um ... hinzufügen“ und anschließende Suche im Feld „Nahrung suchen“
- Wahl des Zeitpunktes kann über das Zahlenfeld vor dem Suchfeld nachträglich geändert werden
- Löschen von Einträgen über roten Button
- nach Eintragungen oder Änderungen auf „Nahrung speichern“ klicken

12 Uhr	<input type="text" value="🍴 Zucchini, gegart"/>	200,0l	Gramm	▼	30 kcal	★	✕
	<input type="text" value="🍴 Pilze, gegart, gesalzen"/>	150,0l	Gramm	▼	42 kcal	★	✕
	<input type="text" value="🍴 Falafel Taler"/>	180,0l	Gramm	▼	392 kcal	★	✕
12	<input type="text" value="🔍 Nahrung suchen"/>	1,0	Portion(en)		0 kcal		✕
<input type="button" value="+ Nahrung hinzufügen"/>		<input type="button" value="+ zusammenfassen"/>		Zwischensumme:		464 kcal	
<input type="button" value="+ Nahrung um"/>		18 Uhr	▼	<input type="button" value="hinzufügen"/>	Tagessumme:		713 kcal



# Tagebuch: Aktivitäten eintragen


- über den Reiter „Aktivitäten“
- Eintragen von Aktivitäten über Button „Aktivität um ... hinzufügen“ und anschließende Suche im Feld „Aktivität suchen“
- Ändern der Uhrzeit, Löschen von Einträgen und abschließendes Speichern wie bei Nahrung

**Aktivitäten am Sonntag, 17.05.2015 (Heute):**

Uhrzeit	Aktivität	Dauer	Kalorien	löschen
16	Joggen	0 Min	0 kcal	✕
Zwischensumme:			0 kcal	
Tagessumme:			0 kcal	

# Tagebuch: Gewicht eintragen

- über den Reiter „Gewicht“
- Gewicht in Feld eintragen und anschließend speichern
- das Gewicht wird automatisch auch im Profil aktualisiert



**Gewicht am Sonntag, 17.05.2015 (Heute)**

---

Ihr gespeichertes Gewicht für den angezeigten Tag beträgt 59,0 kg.

Gewicht am 17.05.2015:  kg

---

# Tagebuch: Berichte (Zusammenfassung)

- Zusammenfassung von Kalorienbilanz, Einträgen und Profildaten des ausgewählten Tages
- Einsehen von Gewichts- und Kalorien-Verlauf, Nährstoffauswertung sowie Export-Funktion („Drucken“) über die entsprechenden Reiter



## Zusammenfassung:



Tagesbericht



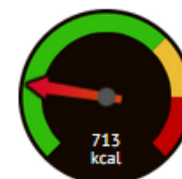
Aktivität

+



Grundbedarf

-



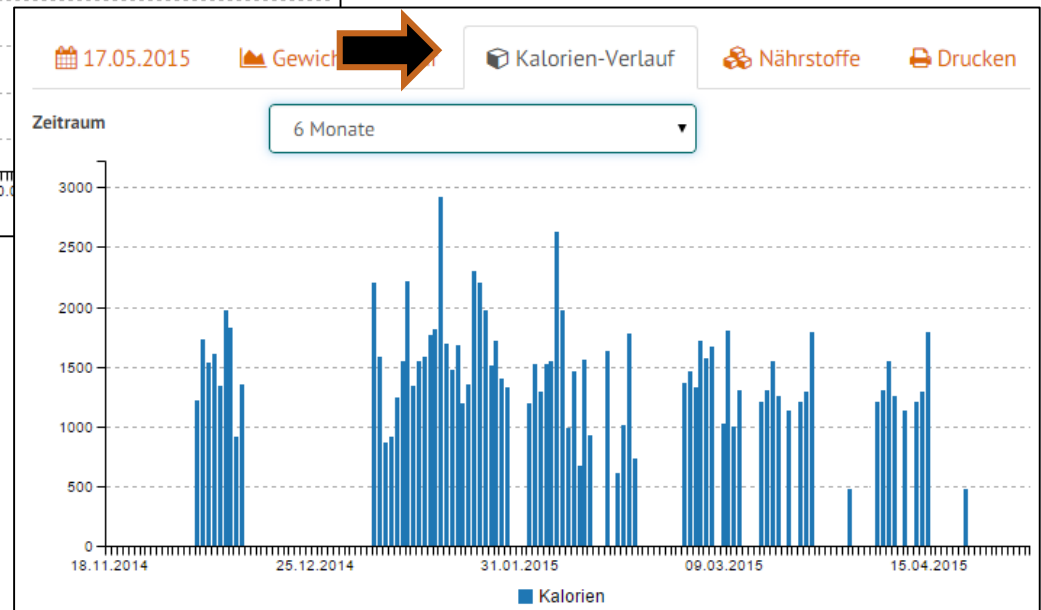
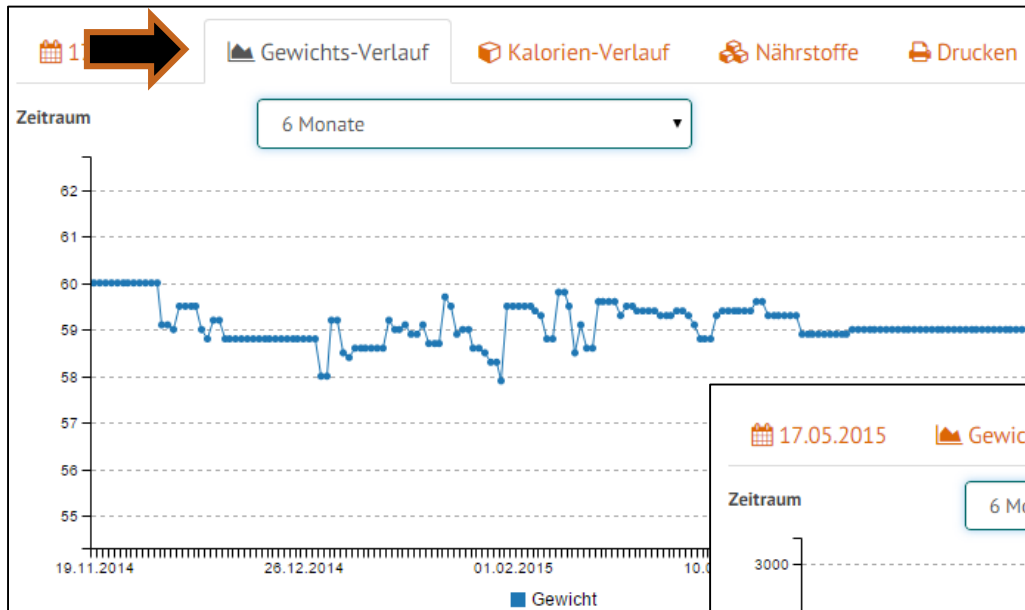
Zufuhr

=



verbleibend

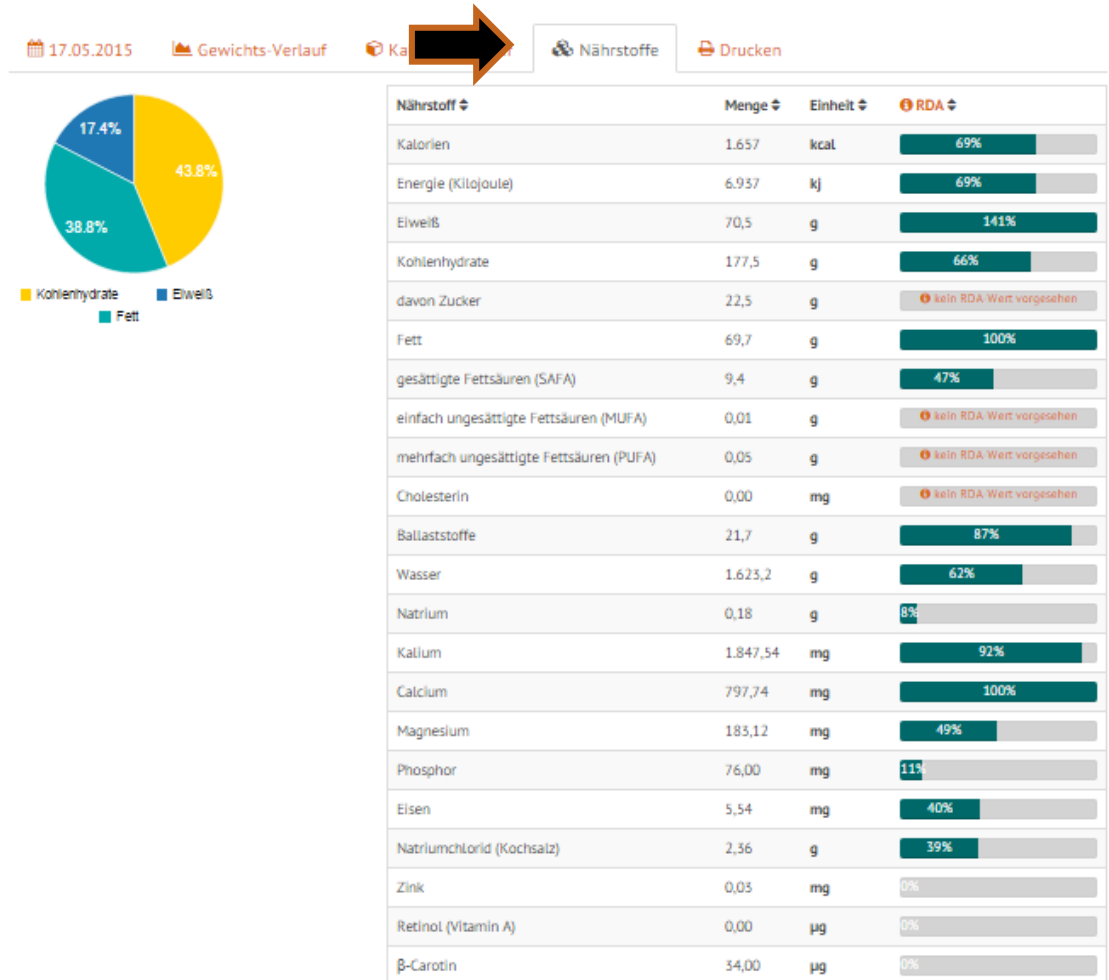
# Tagebuch: Berichte (Gewicht, Kalorien)





# Tagebuch: Berichte (Nährstoffe)

- Anzeige der Relation von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett als Kreisdiagramm
- Berechnung der Zufuhr von Kilokalorien und Kilojoule
- Berechnung der Zufuhr von Makronährstoffen
- Berechnung der Zufuhr von Wasser
- Berechnung der Zufuhr von Mikronährstoffen: Mengenelemente, z.B. Calcium, Spurenelemente, z.B. Zink, Vitamine, z.B. Vitamin B<sub>12</sub>
- Anzeige der prozentualen Erfüllung der empfohlenen Zufuhr nach RDA (Recommended Dietary Allowances)



# Tagebuch: Berichte (Export)

- über den Reiter „Drucken“
- Export von Mahlzeiten und durchschnittlichen Nährstoffe pro Tag möglich
- Zeitraum und Beginn des Zeitraumes muss ausgewählt werden


 17.05.2015

 Gewichts-Verlauf

 Kalorien-Verlauf

 Näh




 Drucken

Sie können Ihr Ernährungstagebuch für bis zu 7 Tage als PDF-Dokument zum Ausdrucken erzeugen. Wählen Sie dazu das Startdatum und für wie viele Tage das Tagebuch ausgegeben werden soll.

Auswertungsart:

Zeitraum:

Startdatum:

 PDF erzeugen

Zum Ansehen und Ausdrucken des PDF-Dokumentes benötigen sie z.B. den kostenlosen Adobe Reader:



# Ein Lebensmittel neu anlegen (1)

- im Tagebuch über „mehr“ und „Lebensmittel anlegen“
- als erstes Basisdaten eintragen: Name, Kategorie, EAN (wenn bekannt), ggf. Beschreibung und Bild

## Lebensmittel eintragen

1 Basisdaten   2 Nährstoffe   3 Portionsgrößen   4 Bezugsquellen   5 Speichern & fertig

Name\*

Kategorie

EAN


Beschreibung

Bild  Keine Datei ausgewählt.

Lizenz

Bild-Name

Achtung beim Editieren: Neu hochgeladene Bilder werden sofort gespeichert, ohne dass dieses Formular gespeichert wird! Sie sind sofort sichtbar und ersetzen das alte Bild. Der neue Zuschnittrahmen wird allerdings erst mit diesem Formular gespeichert.

 1 234567 890128  
Geben Sie Ihrem Lebensmittel einen beschreibenden Namen.

Weiter ▶▶

# Ein Lebensmittel neu anlegen (2)

- Nährstoffe eintragen
- Sternchen bedeuten Pflichtangaben
- über „Nährstoffe hinzufügen“ können weitere Angaben gemacht werden

## Lebensmittel eintragen



### Nährstoffe pro 100g

Menge		Nährstoff
<input type="text"/>	*	kcal Kalorien = Brennwert = Energie
<input type="text"/>	*	g Eiweiß
<input type="text"/>	*	g Kohlenhydrate
<input type="text"/>		g - davon Zucker
<input type="text"/>	*	g Fett
<input type="text"/>		g - davon gesättigte Fettsäuren
<input type="text"/>		g Ballaststoffe
<input type="text"/>		g Natrium

[+ Nährstoffangabe hinzufügen](#)

Die Angabe der Kalorien wird benötigt, um das Lebensmittel für das Ernährungstagebuch zu benutzen.

[✖ Eingaben löschen](#) [◀ Zurück](#)

[Weiter ▶▶](#)

# Ein Lebensmittel neu anlegen (3)

- Portionsgrößen eintragen oder überspringen



## Portionsgrößen

Gewicht/Volumen	Name
<input type="text"/> g/ml	<input type="text"/>
<a href="#">+ Portionsgröße hinzufügen</a>	

Hier können Sie übliche Portionsgrößen hinzufügen, z.B. "20 Gramm, Scheibe" oder "150 Gramm, Portion".

✖ Eingaben löschen

⏪ Zurück

[Überspringen](#) ⏩

- Hersteller und ggf. Supermärkte eintragen



Hersteller

Supermärkte

Wählen Sie einen oder mehrere Einträge aus

✖ Eingaben löschen

⏪ Zurück

[Weiter](#) ⏩

# Ein Lebensmittel neu anlegen (4)

- zuletzt werden die Angaben zusammengefasst
- durch Speichern wird das Lebensmittel der Datenbank hinzugefügt
- Lebensmittel kann danach direkt ins Tagebuch übernommen werden

## Lebensmittel eintragen



Test (Kekse / Kleingebäck)

### Nährstoffe pro 100g

Name	Menge
Kalorien	0 kcal
Eiweiß	0 g
Kohlenhydrate	0 g
Fett	0 g

### Portionsgrößen

Menge	Name	Gewicht
1	Gramm	1 g

### Hersteller

Diverse

### Supermärkte

Keine Angaben.

Ihr neues Lebensmittel "Test" wurde erfolgreich gespeichert.

"Test" zu Tagebuch hinzufügen ✕

Speichern