

Rezepte berechnen mit nut.s

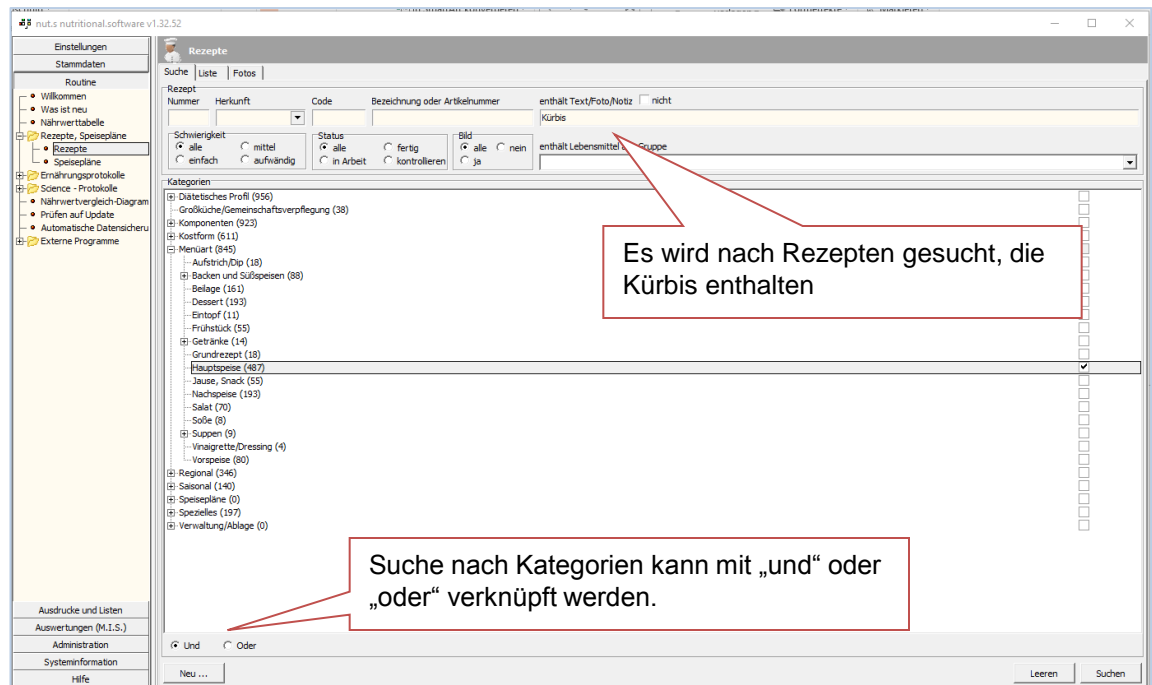


- nach vorhandenen Rezepten suchen
- neue Rezepte erstellen
- Verlustberechnung bei Rezepten
- BLS-Code zuordnen
- Export und Import von Rezepten

Rezepte suchen

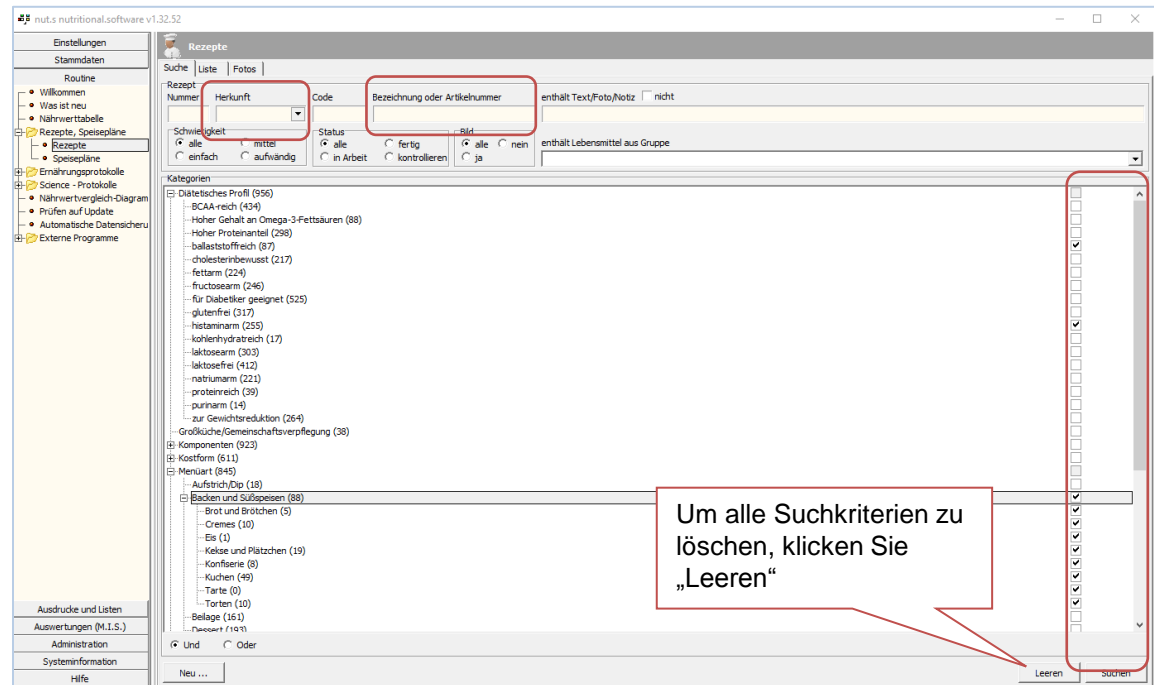
Suchkriterien

- Rezeptnummer
- Bezeichnung
- „enthält (nicht)“: Freitextsuche im ganzen Rezept
- Kategorien ermöglichen z.B. Suche nach Menüarten oder diätetischem Profil (zB. Mittagessen für Diabetiker)



Rezepte: Warum finde ich nichts?

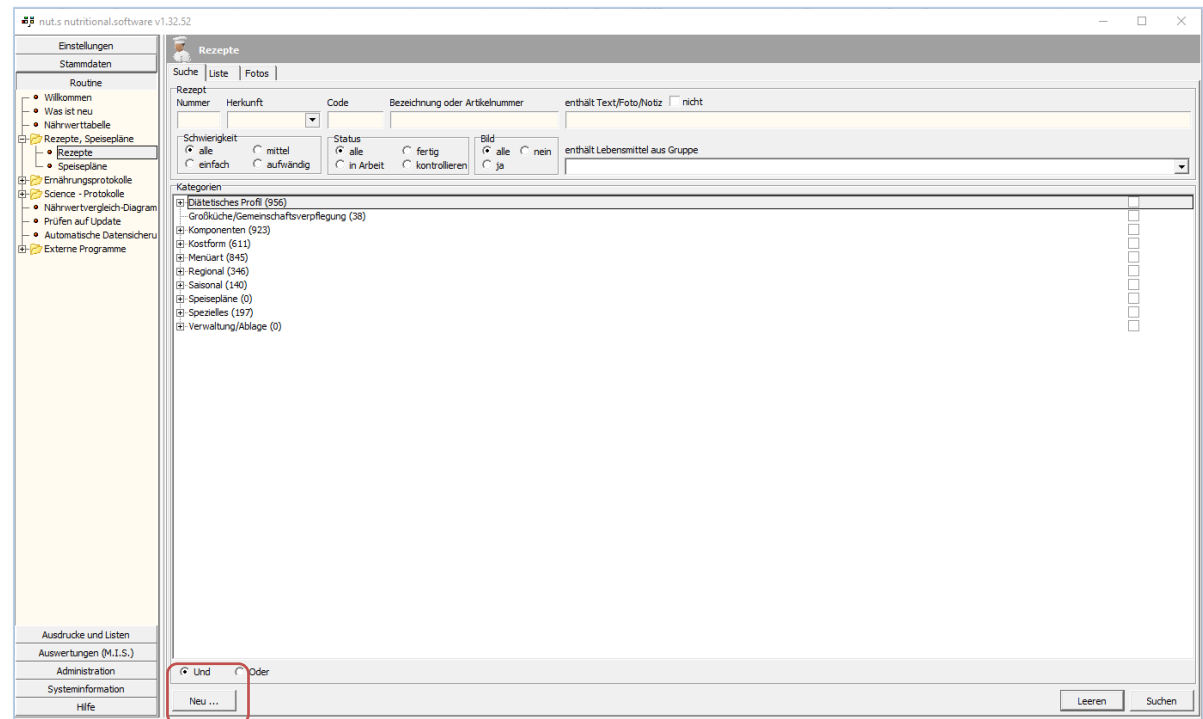
- Zu viele Kategorien angewählt?
Hausmannskost und italienisch?
Hauptspeise und Dessert?
→ „Leeren“ klicken
- (Recht-)schreibfehler in Bezeichnung?
Krübis statt Kürbis
Kürbisrisotto statt Kürbis-Risotto
→ lieber weniger eingeben
- Herkunft
Man sucht unter „Haushaltsrezepte“ braucht aber ein Rezept aus den „Eigenen Daten“ oder „Übung“
→ Herkunft „Alle“ wählen



Rezept anlegen: Basisdaten eingeben

Links unten finden Sie einen Button „Neu“.

Damit öffnet sich ein neues Fenster, in dem man ein neues Rezept anlegen kann.



Rezept anlegen: Basisdaten eingeben

- Nummer wird automatisch vergeben
- **BENNENUNGS- RICHTLINIEN BEACHTEN!**
Ohne Name kann Rezept nicht abgespeichert werden
- Zubereitung ist entscheidend für die Verlustberechnung und wird auf alle Zutaten angewandt
- Portionen/Anzahl eingeben – ergeben die Portionsgröße!

Rezepte

Nummer	Bezeichnung	Artikelnummer
179	Kürbis-Kartoffel-Gulasch	

Daten | EURO-FIR | Kategorien | Kochbuch | Zubereitung | Foto (*) | Zutaten | Nährwerte gesamt | Allergene | Analyse | Audit-Trail

Zubereitung: kochen, 80-130°C | Dauer gesamt: 01:00 | Vorbereitungszeit: | Garzeit: | Status: in Arbeit fertig zu kontrollieren

Portionen/Anzahl: 3 | Einheit: | Schwierigkeit: einfach mittel aufwändig

Vertraulich Freigegeben

Keywords: | Notiz intern: |

Speichern | Drucken | OK | Abbruch

Rezept anlegen: Zutaten eingeben (Karteireiter Zutaten)

Im Anzeigebereich oben werden die Zutaten aufgelistet.

Im grauen Eingabebereich unten werden die Lebensmittel, Menge etc. eingegeben bzw. bearbeitet.

Mit „+“ kann eine neue Zutat hinzugefügt werden.

The screenshot shows a software window titled "Rezepte" (Recipes) with a tab for "Zutaten" (Ingredients). The main area displays a table of ingredients for the recipe "Kürbis-Kartoffel-Gulasch".

Nr.	Zwischen	Lebensmittel	Anzahl	Einheit	Gr.	Verz.	Cod.	Herkunft	Zubereitung	Energ. kcal	Brenn. kJ	Eiweiß g	Fett g	Kohle. g	Ballas. g	Chole. mg	Wass. g	Vitami. C
10		Maiskeimöl	1	EL	10,0		Q2600C	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	88,4	370,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
20		Zwiebeln	3	Portion	90,0		G48010	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	25,2	104,4	1,1	0,2	4,4	1,3	0,0	82,4	6,7
30		Knollensellerie	1	Portion	70,0		G66010	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	13,3	55,3	1,1	0,2	1,6	2,9	0,0	63,4	5,8
40		Kürbis	2	Portion	350,0		G58010	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	87,5	367,5	3,9	0,5	16,1	7,6	0,0	318,5	42,0
50		Kartoffeln geschält roh	3	Stück groß	300,0		K11010	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	219,0	921,0	5,8	0,0	46,8	3,7	0,0	238,7	56,3
60		Paprikaschoten Pulver	4	Portion	20,0		G54050	BLS3.02		51,0	213,4	3,0	0,7	7,7	5,6	0,0	0,8	131,1
70		Meersalz	2	TL	10,0		R11200	BLS3.02		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
80		Apfelessig	2	Portion	30,0		R12310	BLS3.02		6,0	24,6	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	28,1	0,0
90		Trinkwasser	500	ml	500,0		N11000	BLS3.02		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	499,9	0,0
100		Majoran getrocknet	2	Portion	2,0					5,7	24,0	0,3	0,1	0,8	0,4	0,0	0,1	0,0

Below the table is an input form for a new ingredient:

Zutat: Majoran getrocknet
Lebensmittel: Majoran getrocknet
Anzahl: 2, Einheit: Portion, Gramm: 2,0, Verzehrt: ohne
Kommentar:
Buttons: mehr Felder, weniger Felder, +, -
Bottom bar: Speichern, Drucken, OK, Abbruch

Annotations in the image:

- "Anzeigebereich" points to the ingredient table.
- "Eingabebereich" points to the input form.
- "„+“, um eine neue Zutat hinzuzufügen" points to the plus button.

Rezept anlegen: Zutaten eingeben

The screenshot shows a software window titled "Rezepte" with a header bar containing "Nummer" (5887), "Bezeichnung", and "Artikelnummer". Below the header is a navigation menu with options: "Daten", "EURO-FIR", "Kategorien", "Kochbuch", "Zubereitung", "Foto", "Zutaten", "Nährwerte gesamt", "Allergene", "Analyse", and "Audit-Trail". The "Zubereitung" section includes a dropdown menu and a field for "Portionen/Anzahl" (1) and "Einheit".

The main table lists ingredients with columns for "N", "Zwischen", "Lebensmittel", "Anzahl", "Einheit", "Gr.", "Verze", "Cod", "Herkunft", "Zubereitung", "Energ kcal", "Brenn kJ", "Eiwei g", "Fett g", "Kohle g", "Ballas g", "Chole mg", "Wass g", and "Vitami C -". The first row is highlighted in blue and contains the following data: "10", "Zwiebeln roh", "G48010 BLS3.02", "0,0", "0,0", "0,0", "0,0", "0,0", "0,0", "0,0", "0,0", "0,0".

Below the table is a detailed view for the selected ingredient "1". It shows "Zutat" (Lebensmittel) as "Zwiebeln roh" and "Anzahl" as "0,00". The "Gramm" field is empty. A "+" button is visible in the bottom right corner of this section.

Three red callout boxes provide instructions:

- 1. „+“, um eine neue Zutat hinzuzufügen**: Points to the "+" button in the ingredient detail view.
- 2. Leere Zeile erscheint**: Points to the empty row in the ingredient table.
- 3. Lebensmittel suchen und Menge eingeben**: Points to the search and quantity input fields in the ingredient detail view.

At the bottom of the window are buttons for "Speichern", "Drucken", "OK", and "Abbruch".

Rezept anlegen: Zutaten ändern (Karteireiter Zutaten)

- Wollen Sie eine Zutat wieder löschen, markieren Sie diese im Anzeigebereich und wählen Sie dann links unten das „-“
- Wollen Sie nachträglich eine Menge ändern, markieren Sie die Zutat im Anzeigebereich und ändern Sie die Menge im grauen Eingabebereich.
- Mit einem Klick auf eine beliebige Zeile im Anzeigenbereich werden die geänderten Daten aktualisiert.

The screenshot shows a software window titled "Rezepte" with a tab for "Zutaten". The main area displays a table of ingredients with columns for quantity, unit, weight, and various nutritional values. The ingredient "Majoran getrocknet" is selected and highlighted in blue. Below the table, there is a detailed view of the selected ingredient, showing its name, quantity, and unit. The interface also includes a search bar at the top and a bottom bar with buttons for "Speichern", "Drucken", and "Abbruch".

N	Zwischer	Lebensmittel	Anzahl	Einheit	Gr	Verz	Cod	Herkunft	Zubereitung	Ener	Brenr	Eiw	Fett	Kohle	Ballas	Chole	Wass	Vitam
										kcal	kJ	g	g	g	g	mg	g	C
10		Maiskeimöl	1	EL	10,0		Q26000	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	88,4	370,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
20		Zwiebeln	3	Portion	90,0		G48010	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	25,2	104,4	1,1	0,2	4,4	1,3	0,0	82,4	6,7
30		Knollensellerie	1	Portion	70,0		G66010	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	13,3	55,3	1,1	0,2	1,6	2,9	0,0	63,4	5,8
40		Kürbis	2	Portion	350,0		G58010	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	87,5	367,5	3,9	0,5	16,1	7,6	0,0	318,5	42,0
50		Kartoffeln geschält roh	3	Stück groß	300,0		K11010	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	219,0	921,0	5,8	0,0	46,8	3,7	0,0	238,7	56,3
60		Paprikaschoten Pulver	4	Portion	20,0		G54050	BLS3.02		51,0	213,4	3,0	0,7	7,7	5,6	0,0	0,8	131,1
70		Meersalz	2	TL	10,0		R11200	BLS3.02		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
80		Apfelessig	2	Portion	30,0		R12310	BLS3.02		6,0	24,6	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	28,1	0,0
90		Trinkwasser	500	ml	500,0		N11000	BLS3.02		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	499,9	0,0
100		Majoran getrocknet	2	Portion	2,0		R23900	BLS3.02	ohne	5,7	24,0	0,3	0,1	0,8	0,4	0,0	0,1	0,0

Anzeigebereich

Eingabebereich

Mit den Rauf/Runter-Pfeilen kann die Position einer Zutat verschoben werden.

„-“, um eine markierte Zeile zu löschen

Rezepte: Lebensmittelsuche

Über den "..."-Button im Feld „Lebensmittel“ öffnen Sie ein eigenes Fenster, in dem Sie in der Nährwertdatenbank suchen können. Haben Sie das Lebensmittel ausgewählt, erscheint es als Zutat im Rezept.

The screenshot shows a software window titled 'Lebensmittel' with a search interface. Five red callout boxes with numbers 1 through 5 provide instructions on how to use the search function:

- 1. Suchbegriff eingeben (Enter search term)
- 2. Suche starten (Start search)
- 3. Ergebnisfeld (Result field)
- 4. Lebensmittel auswählen (Select food item)
- 5. Auswahl mit OK bestätigen (Confirm selection with OK)

The search results table is as follows:

Standard	Nährwerte	Nährwerte										
Cc / Bezeichnung	Sy	H	Rezep	Energ kcal	Brenn kJ	Eiweiß g	Fett g	Kohler g	Ballas g	Cholel mg	Wasse g	Vitami C -
E107122 Hühnerei Vollei pochiert	BLS3		<input type="checkbox"/>	137,0	572,0	11,8	9,3	1,5	0,0	396,0	76,4	0,0
E108122 Hühnerei Eiweiß pochiert Hühn	BLS3		<input type="checkbox"/>	137,0	572,0	11,8	9,3	1,5	0,0	396,0	76,4	0,0
E110000 Hühnerei	BLS3		<input type="checkbox"/>	137,0	572,0	11,8	9,3	1,5	0,0	396,0	76,4	0,0
E110100 Hühnerei roh	BLS3		<input checked="" type="checkbox"/>	137,0	572,0	11,8	9,3	1,5	0,0	396,0	76,4	0,0
E110101 Hühnerei roh mit Schale	BLS3		<input type="checkbox"/>	120,0	504,0	10,4	8,2	1,3	0,0	348,0	67,2	0,0
E110122 Hühnerei gegart	BLS3		<input type="checkbox"/>	137,0	572,0	11,8	9,3	1,5	0,0	396,0	76,4	0,0
E110182 Hühnerei gebraten (zube	BLS3		<input type="checkbox"/>	146,0	610,0	12,6	9,9	1,6	0,0	422,0	74,8	0,0
E111000 Hühnerei Vollei	BLS3		<input type="checkbox"/>	137,0	572,0	11,8	9,3	1,5	0,0	396,0	76,4	0,0

Rezepte: Eingabe der Zutatenmenge

Rezepte

Nummer: 179 Bezeichnung: Kürbis-Kartoffel-Gulasch Artikelnummer:

Daten | EURO-FIR | Kategorien | Kochbuch | Zubereitung | Foto (*) | **Zutaten** | Nährwerte gesamt | Allergene | Analyse | Audit-Trail

Zubereitung: kochen, 80-130°C Portionen/Anzahl: 3 Einheit:

Nährwerte | Allergene

N	Zwischer	Lebensmittel	Anzahl	Einheit	Gr	Verz	Cod	Herkunft	Zubereitung	Energ kcal	Brenn kJ	Eiweiß g	Fett g	Kohle g	Ballas g	Chole mg	Wass g	Vitami C -
10		Maiskeimöl	1	EL	10,0		Q2600C	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	88,4	370,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
20		Zwiebeln	3	Portion	90,0		G48010	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	25,2	104,4	1,1	0,2	4,4	1,3	0,0	82,4	6,7
30		Knollensellerie	1	Portion	70,0		G66010	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	13,3	55,3	1,1	0,2	1,6	2,9	0,0	63,4	5,8
40		Kürbis	2	Portion	350,0		G58010	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	87,5	367,5	3,9	0,5	16,1	7,6	0,0	318,5	42,0
50		Kartoffeln geschält roh	3	Stück groß	300,0		K11010	BLS3.02	anbraten, 140-250°C	219,0	921,0	5,8	0,0	46,8	3,7	0,0	238,7	56,3
60		Paprikaschoten Pulver	4	Portion	20,0		G54050	BLS3.02		51,0	213,4	3,0	0,7	7,7	5,6	0,0	0,8	131,1
70		Meersalz	2	TL	10,0		R11200	BLS3.02		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
80		Apfelessig	2	Portion	30,0		R12310	BLS3.02		6,0	24,6	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	28,1	0,0
90		Trinkwasser	500	ml	500,0		N11000	BLS3.02		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	499,9	0,0
100			2,0				R23900	BLS3.02	ohne	5,7	24,0	0,3	0,1	0,8	0,4	0,0	0,1	0,0

10 . 32,00

Zutat: Maiskeimöl

Anzahl: 1 Einheit: EL Gramm: 10,0

496,14 2080,24 15,21 11,76 77,69 21,41 0,20 1232,11 241,81

mehr Felder weniger Felder

Speichern Drucken OK Abbruch

Eingabe der Menge kann in Portionen (z.B. EL) erfolgen → Gramm werden automatisch eingesetzt („Anzahl“ UND „Einheit“ müssen ausgefüllt werden)

Es reicht aber auch, die Gramm direkt einzutragen („Anzahl“ und „Einheit“ können auch leer bleiben!)

„Mehr/weniger“ Felder macht die Anzeige übersichtlicher. Mindesteingabe: Lebensmittel und Gramm

Rezepte: Zubereitungsarten hinterlegen

Rezepte

Nummer: 179, Bezeichnung: Kürbis-Kartoffel-Gulasch, Artikelnummer:

Daten | EURO-FIR | Kategorien | Kochbuch | Zubereitung | Foto (*) | Zutaten | Nährwerte gesamt | Allergene | Analyse | Audit-Trail

Zubereitung: kochen, 80-130°C, Portionen/Anzahl: 3, Einheit:

Nährwerte | Allergene

	Zwischer	Lebensmittel	Anzahl			Brenn kJ	Eiweiß g	Fett g	Kohle g	Ballast g	Chole mg	Wass g	Vitami C -
10		Maiskeimöl				8,4	370,0	0,0	10,0	0,0	0,2	0,0	0,0
20		Zwiebeln				5,2	104,4	1,1	0,2	4,4	1,3	0,0	82,4
30		Knollensellerie				23,3	55,3	1,1	0,2	1,6	2,9	0,0	63,4
40		Kürbis	2 Portion	350,0	G58010 BLS3.02	anbraten, 140-250°C	87,5	367,5	3,9	0,5	16,1	7,6	0,0
50		Kartoffeln geschält roh	3 Stück groß	300,0	K11010 BLS3.02	anbraten, 140-250°C	219,0	921,0	5,8	0,0	46,8	3,7	0,0
60		Paprikaschoten Pulver	4 Portion	20,0	G54050 BLS3.02		51,0	213,4	3,0	0,7	7,7	5,6	0,0
70		Meersalz	2 TL	10,0	R11200 BLS3.02		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
80		Apfelessig	2 Portion	30,0	R12310 BLS3.02		6,0	24,6	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0
90		Trinkwasser	500 ml	500,0	N11000 BLS3.02		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	499,9
100		Majoran getrocknet	2 Portion	2,0	R23900 BLS3.02	ohne	5,7	24,0	0,3	0,1	0,8	0,4	0,0

10 | 32,00 | 232,11 | 241,81

Zutat: Maiskeimöl

Zwischentitel: Maiskeimöl

Anzahl: 1, Einheit: EL, Gramm: 10,0, Verzehrt % Zubereitung: anbraten, 140-250°C

Kommentar:

Hier kann ggf. festgelegt werden, wie viel einer Zutat tatsächlich verzehrt wird (z.B. 1l Öl zum Frittieren → nur 50% davon werden verbraucht) → Verzehrt %: 50
Bleibt das Feld leer, wird davon ausgegangen, dass alles in die Berechnung einfließt.

Hier kann für jede Zutat eine alternative Zubereitung hinterlegt werden.
Diese ersetzt gegebenenfalls die Zubereitungsart, die für das gesamte Rezept ausgewählt wurde.

Diese Zubereitungsart wird auf alle Zutaten des Rezeptes angewendet – sofern in der Zeile der Zutaten nichts anderes hinterlegt wird.

mehr Felder | weniger Felder

Speichern | Drucken | OK | Abbruch

Nährwerte berechnen

Im Karteireiter „Nährwerte gesamt“ werden die Nährstoffe des Rezeptes errechnet.

Mengenänderungen beruhen entweder auf dem Verlust von Wasser (Verdunstung) oder dessen Aufnahme (quellende Zutaten).

Bei quellenden Zutaten (Reis, Nudeln etc.) sind Quellfaktoren hinterlegt und das Wasser muss nicht als Zutat hinterlegt werden.

Alternativ kann die Berechnung auch „ohne Verlust“ erfolgen.

Standardmäßig erfolgt die Berechnung „mit Verlusten“. Dabei werden die Nährstoffverluste und Mengenveränderungen bei der Zubereitung berücksichtigt.

Code	Nährwert	Einheit	Gesamt (1.160g)	Portion (387g)	100g
- Zusammensetzung					
GJ	Brennwert		2.080,24	693,41	179,33
GCAL	Energie		496,14	165,38	42,77
ZE	Eiweiß		14,98	4,99	1,29
ZK	Kohlenhydrate		77,30	25,77	6,66
ZF	Fett		11,73	3,91	1,01
ZB	Ballaststoffe		21,22	7,07	1,83
ZA	Alkohol		0,00	0,00	0,00
ZM	Mineralstoffgehalt		16,59	5,53	1,43
ZO	Gehalt organischer Säuren	mg	5.118,11	1.706,04	441,21
ZW	Wasser	g	1.013,09	337,70	87,33
- Vitamine					
VA	Vitamin A - Retinoläquivalent	mg	0,51	0,17	0,04
- Ballaststoffe					
KJ_BST	Brennwert Ballaststoffen	kJ	177,7	59,2	15,3
KCAL_BS	Energie aus Ballaststoffen	kcal	42,4	14,1	3,7
- Energie					
E_BST	Energie lt. LMIVO 2011	kcal	530,9	177,0	45,8
E_BST_J	Brennwert lt. LMIVO 2011	kJ	2.232,0	744,0	192,4
EPROZ	Energie Prozent Eiweiss	%	13,0	13,0	13,0

Rezepte: Nährstoff- und Gewichtsveränderungen berücksichtigen

Rezepte

Nummer: 179 | Bezeichnung: Kürbis-Kartoffel-Gulasch | Artikelnummer:

Daten | EURO-FIR | Kategorien | Kochbuch | Zubereitung | Foto (*) | Zutaten | Nährwerte gesamt | Allergene | Analyse | Audit-Trail

Nährwerte berechnen

ohne Verlust mit Verlusten Gewichtsverlust %: 16,1 ohne Flüssigkeitsaufnahme ohne Gewichtsänderung

Berechnen

Menge (g)	Portion Roh	Portion Zubereitet
Roh gesamt	1.382	461
Zubereitet gesamt	1.160	387

Nährwerte speichern unter: Herkunft: ÖNWT Hausha... Lebensmittel-Code: Symp...

Nährwertgruppe: Alle

Code: / Nährwert Einheit Gesamt (1.160g) Portion (387g) 100g

Code	Nährwert	Einheit	Gesamt (1.160g)	Portion (387g)	100g
- Zusammensetzung					
GJ	Brennwert	kJ	2.062,21	687,40	177,77
GCAL	Energ		492,55	164,18	42,46
ZE	Eiweiß		14,98	4,99	1,29
ZK	Kohle		77,30	25,77	6,66
ZF	Fett		11,73	3,91	1,01
ZB	Ballas		21,22	7,07	1,83
ZA	Alkoh		0,00	0,00	0,00
ZM	Miner		16,59	5,53	1,43
ZO	Gehal		5.118,11	1.706,04	441,21
ZW	Wass		1.013,09	337,70	87,33
- Vitamine					
VA	Vitam		0,51	0,17	0,04
- Ballaststoffe					
KJ_BST			177,7	59,2	15,3
KCAL_BS			42,4	14,1	3,7
- Energie					
E_BST			530,9	177,0	45,8
E_BST_J	Brennwert lt. LMIVO 2011	kJ	2.232,0	744,0	192,4
EPROZ	Energie Prozent Eiweiss	%	13,1	13,1	13,1

Speichern | Drucken | OK | Abbruch

Hier können Sie sehen, wie sich das Gewicht durch die Zubereitung verändert.

- Wasseraufnahme (bei quellenden Zutaten, wie z.B. Reis, Nudeln) sowie Wasserabgabe (Verdunstung bei der Zubereitung) werden bei der Verlustberechnung automatisch berücksichtigt.
- Gewichtsverlust%: hier kann der Gewichtsverlust durch Verdunstung frei eingegeben werden oder er wird entsprechend der gewählten Zubereitungsart errechnet und angezeigt.
- „ohne Flüssigkeitsaufnahme“: wenn Flüssigkeit Teil des Rezepts ist (z.B. Wein bei Risotto)
- „ohne Gewichtsveränderung“: wenn Wasseraufnahme und-abgabe nicht berücksichtigt werden sollen.

Berücksichtigung der Zubereitungsverluste

1. Nährstoffverluste

- Vitamine, Mineral- und Nährstoffe gehen bei der Zubereitung verloren
- Zur Berücksichtigung dieser Verluste gibt es „Retention Factors“
- Diese wurden für verschiedene Nährstoffe, Lebensmittel und Zubereitungsarten ermittelt
- Mit diesem Faktor wird der ursprüngliche Nährstoffgehalt multipliziert, um den neuen Gehalt zu errechnen

Retentionsfaktor für Thiamin beim Dünsten von Gemüse = 0,88

⇒ 12% des enthaltenen Thiamins gehen beim Dünsten verloren.

Berücksichtigung der Zubereitungsverluste

2. Mengenänderungen

- Veränderungen im Gewicht bei der Zubereitung sind bedingt durch Flüssigkeitsaufnahme oder -verlust
- Verringert sich das Gewicht eines Lebensmittels bei der Zubereitung, geht Wasser verloren (= Nährstoffe/100g werden konzentrierter)
- Quillt ein Lebensmittel während der Zubereitung auf, verringert sich die Nährstoffdichte pro 100g. Hier muss man berücksichtigen, welche Flüssigkeit aufgenommen wird (Wasser, Suppe,...)
- Für die Berücksichtigung von Mengenänderungen gibt es die Yield Faktoren.

Yield Faktor für das Dünsten von Gemüse = 0,92

⇒ 8% des Gewichts gehen in Form von Wasser beim Dünsten verloren.

Yield Faktor für das Kochen von Nudeln = 2,34

⇒ Die Nudeln quellen beim Kochen um mehr als die Hälfte auf.

Lebensmittel-Code zuordnen

Um die errechneten Nährwerte abspeichern zu können, ist es notwendig, dem Rezept einen „Lebensmittel-Code“ und eine „Herkunft“ zuzuweisen.

Hier müssen Sie die Herkunft „Eigene Daten“ auswählen

Jedem neu erstellten Rezept muss ein BLS-kompatibler Code zugewiesen werden. Über „...“ öffnet man den Assistenten dafür.

Code	Nährwert	Gesamt (1.160g)	Portion (387g)	100g
G3	Brennwert	2.062,21	687,40	177,77
GCAL	Energie	492,55	164,18	42,46
ZE	Eiweiß	14,98	4,99	1,29
ZK	Kohlenhydrate	77,30	25,77	6,66
ZF	Fett	11,73	3,91	1,01
ZB	Ballaststoffe	21,22	7,07	1,83
ZA	Alkohol	0,00	0,00	0,00
ZM	Mineralstoffgehalt	16,59	5,53	1,43
ZO	Gehalt organischer Säuren	5.118,11	1.706,04	441,21
ZW	Wasser	1.013,09	337,70	87,33

Kurzbezeichnung	Bezeichnung				
KJ_BST	Brennwert Ballaststoffen			15,3	
KCAL_BS	Energie aus Ballaststoffen			3,7	
E_BST	Energie lt. LMIVO 2011	kcal	530,9	177,0	45,8
E_BST_J	Brennwert lt. LMIVO 2011	kJ	2.232,0	744,0	192,4
EPROZ	Energie Prozent Eiweiss	%	13,1	13,1	

BLS-Code erstellen

Überblick

- Lebensmittelgruppe (1. und 2. Stelle)
- Verarbeitung (5. Stelle)
- Zubereitung (6. Stelle)
- Das Bezugsgewicht (7. Stelle)
- BLS-Code

Suchen Sie nach ähnlichen Lebensmitteln, um die Gruppe zu bestimmen. Ein Doppelklick auf eine Zeile erzeugt für diesen Code den nächstmöglichen.

Lebensmittel

Herkunft BLS-Code Bezeichnung

Im ersten Schritt können Sie nach ähnlichen Lebensmitteln suchen, um zu sehen, wo diese eingeordnet sind.
Finden Sie nichts Passendes, können Sie auch einfach „weiter“ klicken.

BLS-Code erstellen

Überblick

- Lebensmittelgruppe (1. und 2. Stelle)
- Verarbeitung (5. Stelle)
- Zubereitung (6. Stelle)
- Das Bezugsgewicht (7. Stelle)
- BLS-Code

Suchen Sie nach ähnlichen Lebensmitteln, um die Gruppe zu bestimmen. Ein Doppelklick auf eine Zeile erzeugt für diesen Code den nächstmöglichen.

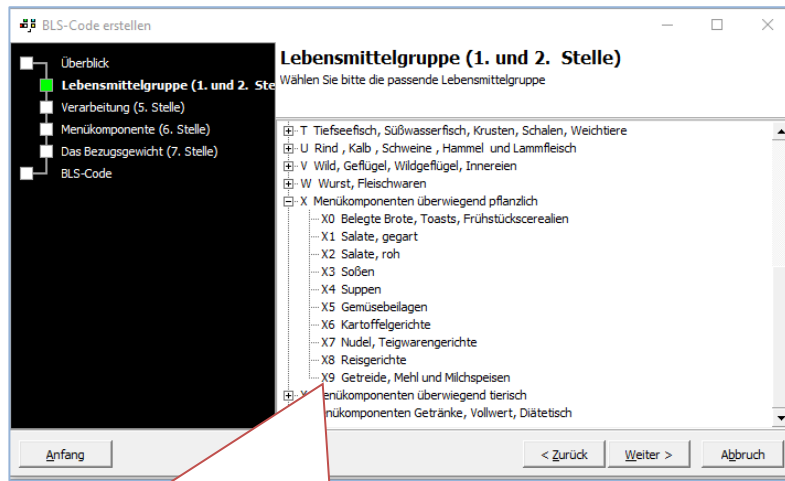
Lebensmittel

Kartoffelgulasch

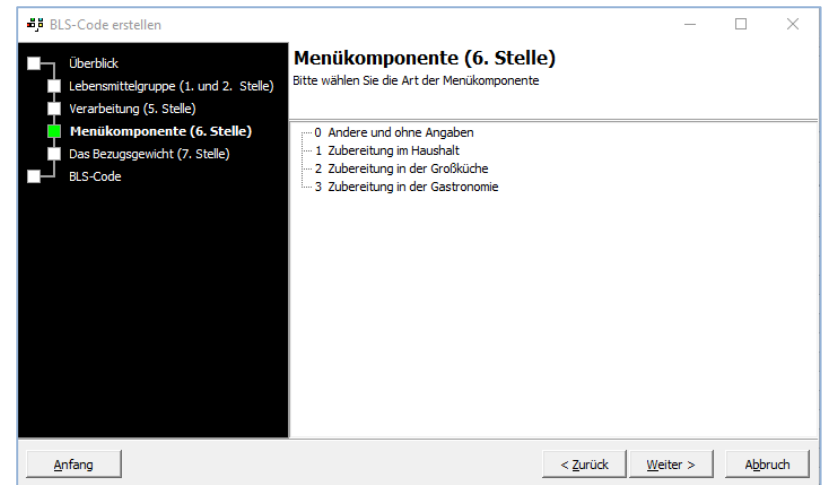
Herkunft	BLS-Code	Bezeichnung
ÖNWT-GV	X607010	Kartoffelgulasch
BLS3.02	X614213	Kartoffelgulasch (1)
ÖNWT-HH	X602713	Kartoffelgulasch Wurst

Finden Sie ein passendes Lebensmittel können Sie mit einem Doppelklick die Über- und Untergruppe übernehmen.

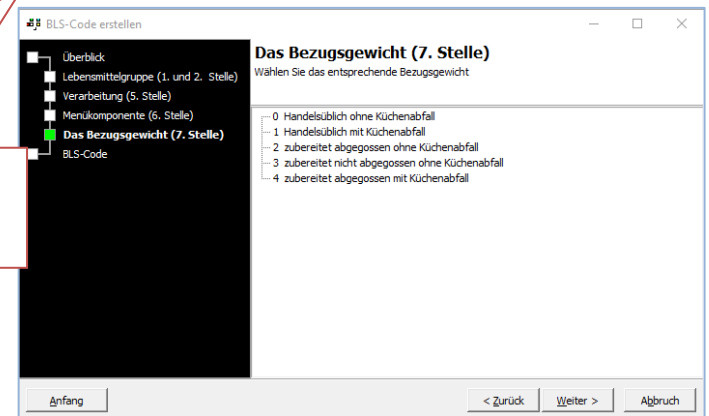
Weiter > Abbruch



Lebensmittelgruppe ggf. selbst auswählen
Und „weiter“



In den nächsten Schritten definieren Sie die
Zubereitungsart und das Bezugsgewicht



BLS-Code erstellen

- Überblick
- Lebensmittelgruppe (1. und 2. Stelle)
- Verarbeitung (5. Stelle)
- Zubereitung (6. Stelle)
- Das Bezugsgewicht (7. Stelle)
- BLS-Code**

BLS-Code
Dieser BLS-Code wurde bestimmt. Ein Doppelklick erzeugt einen neuen Code - den nächsten für das gewählte Lebensmittel möglichen Code.

BLS-Code: X507213 Herkunft: [Auswahl]

Lebensmittel: Kürbis-Kartoffel-Gulasch

Herkunft	BLS-Code	Bezeichnung
BLS3.02	K260282	Kartoffelpuffer tiefgefroren gebraten (zube
BLS3.02	K270000	Gnocchi roh
BLS3.02	K270022	Gnocchi gedämpft
BLS3.02	K270032	Gnocchi gekocht
BLS3.02	K270062	Gnocchi gekocht gebacken
BLS3.02	K270082	Gnocchi gekocht gebraten (zubereitet ohne
BLS3.02	K271000	Gnocchi tiefgefroren
BLS3.02	K271032	Gnocchi tiefgefroren gekocht
BLS3.02	K280100	Kartoffelchips (verzehrfertig)

Nun wird der Code anstatt der fortlaufenden Nummer angezeigt

Im letzten Schritt können Sie überprüfen, ob das Rezept passend eingeordnet wird und können die Code-Auswahl mit „Fertig“ fixieren.

Zurück **Fertig** Abbruch

Zubereitet gesamt: 1.160 Portion Zubereitet: 387

Nährwerte speichern unter:
Herkunft: ÖNWT Haushaltsrezepte Lebensmittelcode: X507213

Code	Nährwert	Einheit	Gesamt (1.160g)	Portion (387g)	100g
Zusammensetzung					
GJ	Brennwert	kJ	2.080,24	693,41	179,33
GCAL	Energie	kcal	496,14	165,38	42,77
ZE	Eiweiß	g	14,98	4,99	1,29
ZK	Kohlenhydrate	g	77,30	25,77	6,66
ZF	Fett	g	11,73	3,91	1,01
ZB	Ballaststoffe	g	21,22	7,07	1,83
ZA	Alkohol	g	0,00	0,00	0,00
ZM	Mineralstoffgehalt	g	16,59	5,53	1,43
ZO	Gehalt organischer Säuren	mg	5.118,11	1.706,04	441,21
ZW	Wasser	g	1.013,09	337,70	87,33
Vitamine					
VA	Vitamin A - Retinoläquivalent	mg	0,51	0,17	0,04
Ballaststoffe					
KJ_BST	Brennwert Ballaststoffen	kJ	177,7	59,2	15,3
KCAL_BS	Energie aus Ballaststoffen	kcal	42,4	14,1	3,7
Energie					
E_BST	Energie lt. LMIVO 2011	kcal	530,9	177,0	45,8
E_BST_J	Brennwert lt. LMIVO 2011	kJ	2.232,0	744,0	192,4
EPROZ	Energie Prozent Eiweiss	%	13,0	13,0	13,0

Speichern Drucken OK Abbruch

Nährwerte der Rezepte sind in der Nährwerttabelle

nut.s nutritional.software v1.32.52

Nährwerttabelle

Lebensmittelsuche | Nährstoffrelation | Allergene | Erweitert |

Gruppe: Alle
Suche nach (ß=ss, ü=ue, ä=ae, ...): Kürbis kart
Herkunft: Alle
 nur mit Rezept
 keine Zubereitungsvarianten
 Merkzettel nicht benutzen

Leeren | Laden | Speichern

Export | Drucken

Leeren | Suche

Standard					Nährwerte								
Code	Bezeichnung	Synon	Herk	Rezept	Energie kcal	Brennwert kJ	Eiweiß g	Fett g	Kohlenhydrat g	Ballaststoffe g	Cholesterin mg	Wasser g	Vitamin C - Ascorbinsäure
A002003	Kürbis-Kartoffel-Brei		Kürbis-E	ÖNWT-H	65,8	275,6	1,0	3,7	6,9	1,4	0,1	86,0	14,9
A409800	Alete Apfel-Mango mit Süßkartoffel-Kürbis		ÖNWT-K	<input type="checkbox"/>	54,0	225,9	0,6	0,1	12,4	1,4	0,0	85,0	20,1
A501800	Alete Kürbis und Kartoffeln		ÖNWT-K	<input type="checkbox"/>	50,1	209,9	1,0	1,5	8,0	1,1	0,0	87,9	9,5
A502200	Alete Süßkartoffel-Kürbis		ÖNWT-K	<input type="checkbox"/>	55,3	231,4	2,0	1,8	7,7	1,0	0,0	86,7	4,7
A503400	Kürbis mit Kartoffeln		ÖNWT-K	<input type="checkbox"/>	45,5	190,4	1,0	1,2	7,6	1,5	0,0	88,3	9,9
A504600	Kürbis mit Kartoffeln		ÖNWT-K	<input type="checkbox"/>	49,4	206,9	0,8	1,8	7,4	1,4	0,0	88,3	10,6
A505120	Kürbis, Kartoffeln mit Erbse und Fenchel		ÖNWT-K	<input type="checkbox"/>	42,5	178,1	1,4	0,4	8,2	1,0	0,0	88,6	8,5
A808600	Kürbis mit Kartoffeln & Bio-Rind		ÖNWT-K	<input type="checkbox"/>	62,4	261,1	2,4	2,6	7,3	0,9	8,3	86,5	8,6
A809400	Alete Kartoffel-Kürbis-Gemüse mit Rind		ÖNWT-K	<input type="checkbox"/>	53,9	225,8	2,2	2,2	6,2	1,1	7,2	87,8	3,4
A811210	Kartoffel-Kürbis-Gemüse mit Bio-Hühnchen		ÖNWT-K	<input type="checkbox"/>	69,8	292,1	2,5	2,4	9,4	1,3	11,0	83,8	4,2
A814720	Kürbis mit Kartoffeln und Huhn		ÖNWT-K	<input type="checkbox"/>	63,2	264,8	2,2	2,4	8,1	1,0	6,4	85,9	10,7
X407213	Kürbis-Kartoffelcreme-Suppe		Kürbis-E	ÖNWT-H	42,0	169,5	0,8	2,5	3,6	1,0	2,3	90,8	4,7
X507213	Kürbis-Kartoffel-Gulasch		Kürbis-E	ÖNWT-H	42,8	179,3	1,3	1,0	6,7	1,8	0,0	87,3	16,0
X510110	Kartoffel-Kürbis-Auflauf		ÖNWT-G	<input type="checkbox"/>	74,9	313,5	2,9	2,8	9,3	1,9	51,7	82,2	11,3
X601311	Kürbis-Kartoffelpuffer		Kürbis-E	BSP	76,2	318,8	2,6	2,7	9,9	1,3	33,2	82,6	11,9

15

Ausdrücke und Listen
Auswertungen (M.I.S.)
Administration
Systeminformation
Hilfe

Checkbox: zeigt an, dass Rezept hinterlegt ist.
Rechte Maustaste „Rezept bearbeiten“: so kann man direkt zum Rezept wechseln.

Rezepte: Praktische Funktionen

„Neu mit diesen Daten“
dupliziert das Rezept
→ es kann mit kleinen
Änderungen unter
neuem Namen
abgespeichert werden.

The screenshot shows the 'nuts nutritional software v1.32.52' interface. On the left is a navigation tree with categories like 'Einstellungen', 'Stammdaten', 'Routine', 'Rezepte, Speisepläne', 'Ernährungsprotokolle', 'Science - Protokolle', and 'Externe Programme'. The main window displays a table of recipes with columns for 'Nr.', 'Codi.', 'Herkunft', 'Stati.', 'Bezeichnung', 'Schwierigkeit', 'Por.', 'Quelle', 'Bild', 'Fotos', and 'Nährwerte /100g'. The 'Nährwerte /100g' columns include 'Energ. kcal', 'Brenn. kJ', 'Eiwweiß g', 'Fett g', 'Kohlehydrat g', 'Ballaststoffe g', 'Cholesterin mg', 'Wasser g', and 'Vitamin C %'. A context menu is open over the recipe '179 X50721 ÖNWT Haushaltsrezept fertig Kürbis-Kartoffelbis-Kartoffel', with the option 'Neu mit diesen Daten' highlighted. A red callout box with the text 'Rechte Maustaste: Neu mit diesen Daten' points to this option. At the bottom of the window, there are buttons for 'Neu ...', 'Drucken ...', and 'Export'.

Nr.	Codi.	Herkunft	Stati.	Bezeichnung	Schwierigkeit	Por.	Quelle	Bild	Fotos	Energ. kcal	Brenn. kJ	Eiwweiß g	Fett g	Kohlehydrat g	Ballaststoffe g	Cholesterin mg	Wasser g	Vitamin C %	
1807	A00200	ÖNWT	Haushaltsrezept	fertig	Kürbis-Kartoffel-Brei	einfach	2			0	65,8	275,6	1,0	3,7	6,9	1,4	0,1	86,0	14,9
179	X50721	ÖNWT	Haushaltsrezept	fertig	Kürbis-Kartoffelbis-Kartoffel					0	42,8	179,3	1,3	1,0	6,7	1,8	0,0	87,3	16,0
1649	X40721	ÖNWT	Haushaltsrezept	fertig	bis-Kartoffelbis-Kartoffel					0	42,0	169,5	0,8	2,5	3,6	1,0	2,3	90,8	4,7
180	X60131	Beispiel								0	76,2	318,8	2,6	2,7	9,9	1,3	33,2	82,6	11,9

Rezepte: Praktische Funktionen

- Klick in die Überschrift sortiert nach dieser Spalte
- „Alternative suchen“ sucht ähnliche Lebensmittel

The screenshot shows a software window titled "Rezepte" with a table of ingredients. A context menu is open over the "Maiskeimöl" row, with "Alternative suchen" highlighted. The table columns include: Nummer, Bezeichnung, Artikelnummer, Daten, EURO-FIR, Kategorien, Kochbuch, Zubereitung, Foto (*), Zutaten, Nährwerte gesamt, Allergene, Analyse, Audit-Trail, Zubereitung, Portionen/Anzahl, Einheit, Nährwerte, Allergene, and a table of nutritional values (Energ, Brenn, Eiweiß, Fett, Kohle, Ballast, Chole, Wass, Vitam).

Nummer	Bezeichnung	Artikelnummer	Zubereitung	Portionen/Anzahl	Einheit	Energ kcal	Brenn kj	Eiweiß g	Fett g	Kohle g	Ballast g	Chole mg	Wass g	Vitam C
10	Maiskeimöl		anbraten, 140-250°C	1	Fl	88,4	370,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
20	Zwiebeln		anbraten, 140-250°C			25,2	104,4	1,1	0,2	4,4	1,3	0,0	82,4	6,7
30	Knollensellerie		anbraten, 140-250°C			13,3	55,3	1,1	0,2	1,6	2,9	0,0	63,4	5,8
40	Kürbis		anbraten, 140-250°C			87,5	367,5	3,9	0,5	16,1	7,6	0,0	318,5	42,0
50	Kartoffeln geschält		anbraten, 140-250°C			219,0	921,0	5,8	0,0	46,8	3,7	0,0	238,7	56,3
60	Paprikaschoten Pul					51,0	213,4	3,0	0,7	7,7	5,6	0,0	0,8	131,1
70	Meersalz					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
80	Apfelessig					6,0	24,6	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	28,1	0,0
90	Trinkwasser					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	499,9	0,0
100	Majoran getrocknet		ohne			5,7	24,0	0,3	0,1	0,8	0,4	0,0	0,1	0,0

Alternative suchen

☰ Alternative suchen...

Suche in
 Obergruppe
 Untergruppe
 Alle
 Allen Lebensmitteln

Ziel-Nährstoff

nur mit Rezept

max. Unterschied

Herkunft: BLS3.02 Lebensmittelcode: Q260000 Bezeichnung: Maiskeimöl

C	Bezeichnung	S	F	Unter	einfach ungesättigte Fettsäuren g	Energ kcal	Brenr kJ	einfach ungesättigte Fettsäuren g	Fett g	Kohle g	Ballas g	Chole mg	Wass g	Vitami C -	
	Q580 Sonnenblumenfett	BLS		0	22,3	882,0	3.693,0		22,3	99,8	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Q301 BIO Sonnenblumen	ÖNW		0	24,0	883,7	3.700,0		24,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Q301 Sonnenblumenöl raf	ÖNW		0	24,0	883,7	3.700,0		24,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Q320 Sonnenblumenöl	BLS		0	24,6	884,0	3.700,0		24,6	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Q901 Phase Professional	ÖNW		1	25,0	874,9	3.663,0		25,0	99,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
	Q750 Haifischöl	BLS		1	25,4	879,0	3.682,0		25,4	99,5	0,0	0,0	500,0	0,4	0,0
	Q261 Maiskeimöl	BLS		0	26,4	884,0	3.700,0		26,4	100,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0
	Q683 Butterschmalz ; But	BLS		1	26,9	880,0	3.686,0		26,9	99,5	0,0	0,0	264,0	0,2	0,0
	Q301 Bonella Bio Sonnent	ÖNW		0	27,2	883,5	3.698,9		27,2	100,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
	Q200 Pflanzliche Öle Linol	BLS		0	27,3	884,0	3.700,0								0,0
	Q680 Butterschmalz und f ; But	BLS		1	27,5	880,0	3.686,0								0,0
	Q201 Sonnenblumenöl	ÖNW		0	27,6	883,5	3.699,2								0,0
	Q201 Sonnenblumenöl kal	ÖNW		0	27,9	883,6	3.699,6								0,0
	Q250 Kürbiskernöl	BLS		0	28,0	884,0	3.700,0		28,0	100,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0
	Q501 Kakaobutter Chips	ÖNW		0	30,4	882,8	3.696,3		30,4	99,9	0,0	0,0	3,0	0,1	0,0
	Q530 Kakaobutter	BLS		0	31,4	884,0	3.700,0		31,4	100,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0
	Q911 Backfett (pflanzlich	BLS		3	34,4	866,0	3.626,0		34,4	98,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0
	Q930 Kochfett	BLS		1	34,8	878,0	3.674,0		34,8	99,3	0,0	0,0	200,0	0,7	0,0
	Q202 Kürbiskernöl	ÖNW		1	34,9	871,4	3.648,2		34,9	98,6	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0
	Q201 Steirisches Kürbiske	ÖNW		0	34,9	883,7	3.699,9		34,9	100,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0

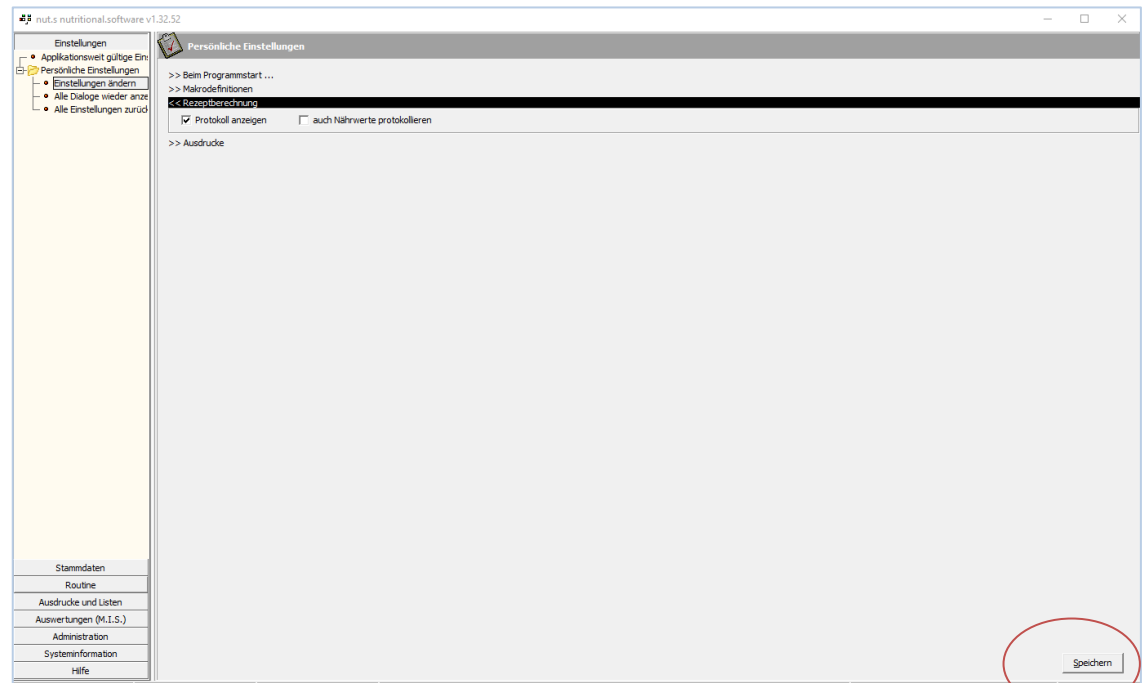
94

Alternativen, die mehr einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten

Einstellungen: Verlustprotokoll anzeigen

Unter „Einstellungen“
„Persönliche
Einstellungen“
„Rezeptberechnung“
„Protokoll anzeigen“

Mit dieser Einstellung
wird nach jeder
Rezeptberechnung mit
Verlusten angezeigt,
welche Verlust-Faktoren
verwendet wurden.



Verlustprotokoll anzeigen

Alle Zutaten werden aufgelistet.

R: gibt an auf welche Retention-Faktoren zurückgegriffen wird

Y: gibt an welcher Yield-Faktor verwendet wurde

The screenshot shows a software window titled 'Rezepte' (Recipes) with a recipe for 'Kürbis-Kartoffel-Gulasch'. A 'Verlustprotokoll' (Loss Protocol) dialog box is open, displaying the following text:

```
-Rezept-Beginn-----  
23.09.2017 22:10:56  
179 Kürbis-Kartoffel-Gulasch <kochen, 80-130°C>  
--Zutaten-----  
BLS3.02 Q260000 Maiskeimöl <anbraten, 140-250°C>  
R: Allgemein-anbraten (anbraten, 140-250°C - ?)  
Y: Allgemein-anbraten (anbraten, 140-250°C - ?)  
Einsatzmenge: 10,0g Wasser: 0,0g Yield: 0,80 Menge neu: 10,0g (=Menge-Wasser  
weil Menge x Yield < Wasser)  
BLS3.02 G480100 Zwiebeln <anbraten, 140-250°C>  
R: Gemüse-anbraten (anbraten, 140-250°C - G)  
Y: Allgemein-anbraten (anbraten, 140-250°C - ?)  
Einsatzmenge: 90,0g Wasser: 82,4g Yield: 0,80 Menge neu: 72,0g  
BLS3.02 G660100 Knollensellerie <anbraten, 140-250°C>  
R: Wurzel-anbraten (anbraten, 140-250°C - G6)  
Y: Allgemein-anbraten (anbraten, 140-250°C - ?)  
Einsatzmenge: 70,0g Wasser: 63,4g Yield: 0,80 Menge neu: 56,0g  
BLS3.02 G580100 Kürbis <anbraten, 140-250°C>  
R: Fruchtgemüse-anbraten (anbraten, 140-250°C - G5)  
Y: Allgemein-anbraten (anbraten, 140-250°C - ?)
```

A red box highlights the bottom line of the protocol, which is explained in a separate text box:

Unterste Zeile gibt an:
Anfangsgewicht - ursprünglicher Wassergehalt – Yield-Faktor- Endgewicht

Rezepte: Exportieren

The screenshot displays the 'nutritional software v1.32.52' interface. The main window shows a list of recipes with columns for Nr., Cod., Herkunft, Stat., Bezeichnung, Schwierigkeit, Por., Quelle, Bild, Fotos, Energ. kcal, Brenn. kJ, einfach unges., Fett g, Nahe Werte /100g, Ballast g, Wasser g, Cholel mg, and Vitamin C. The recipe '173 X50721 ÖNWT Haushaltsreze' is selected. A 'Speichern unter' dialog box is open, showing a search for 'Rezepte nuts' with no results. The dialog box has a 'Dateiname:' field, a 'Dateityp:' dropdown set to 'XML', and 'Speichern' and 'Abbrechen' buttons. Red callouts provide instructions: '1. Rezept markieren' points to the selected recipe row, and 'Als XML-Datei abspeichern' points to the 'Speichern' button. The 'Export' button is also visible in the bottom right corner of the main window.

Nr.	Cod.	Herkunft	Stat.	Bezeichnung	Schwierigkeit	Por.	Quelle	Bild	Fotos	Energ. kcal	Brenn. kJ	einfach unges.	Fett g	Nahe Werte /100g	Ballast g	Wasser g	Cholel mg	Vitamin C	
1807	A00200	ÖNWT	Haushaltsreze	fertig	Kürbis-Kartoffel-Brei	einfach	2			0	65,8	275,6	1,8		9	1,4	86,0	0,1	14,9
173	X50721	ÖNWT	Haushaltsreze	fertig	Kürbis-Kartoffel-Jasch	einfach	3			0	42,0	175,1	0,7		1,1	87,1	0,1	14,9	
1649	X40721	ÖNWT	Haushaltsreze	fertig	Kürbis-Kartoffelcreme-Suppe	einfach	7			0	42,0	169							
180	X60131	Beispiel			Kürbis-Kartoffelpuffer		3			0	76,2	318							

Rezepte: Importieren

Die Importfunktion finden Sie im Hauptmenü unter „Administration“ unter „Hilfsfunktionen“ „Nährwerttabelle“ „Import XML“

The screenshot shows the 'XML Importieren' dialog box in the 'nut.s nutritional software v1.32.52' application. The dialog has a sidebar with a tree view containing categories like 'Einstellungen', 'Stammdaten', 'Routine', 'Ausdrücke und Listen', 'Auswertungen (M.I.S.)', 'Administration', 'Auswertungen und Ausdr.', 'Hilfsfunktionen', 'Importfunktionen', 'Nährwerttabelle', 'Import XML', 'Nährwertformeln', 'Yield aus XLS', 'Retention aus XLS', 'Datenbankpflege', 'Administration', 'LogLevel setzen', 'Drucker einrichten', 'Anmelden verhindern', and 'Registrierung'. The main area of the dialog is titled 'XML Importieren' and contains a list of items to be imported. The list includes 'bestehende Daten überschreiben', 'Bisher importiert:', 'Importieren der Tabelle KaTTCM', 'Importieren der Tabelle Herkunft', 'Importieren der Tabelle Allergen', 'Aspartam/Aspartam-Acesulfamsalz', 'Ei', 'Erdnuß', 'Fisch', 'Gluten', 'Krebs', 'Lupinen', 'Milch', 'Schalenfrüchte', 'SO2 Schwefel', 'Sellerie', 'Senf', 'Sesam', 'Soja', 'Weichtiere', 'Importieren der Tabelle Nährstoff Art', 'Importieren der Tabelle Dimension', 'Importieren der Tabelle Nährstoffe', 'Importieren der Tabelle Lebensmittel', '= Vollkornbrot', '= Vollkornbrot-Mehrkornvollkornbrot', '= Knäckebrot', '= Gurke gesäuert, nicht abgetropft', '= Radieschen roh', '= Kuhmilch < 1% Fett', '= Körniger Frischkäse mind. 20% Fett i. Tr.', '= Frischkäsezubereitung mind. 45% Fett i. Tr.', '= Butter', '= Kakaoapulver stark entölt gezuckert', '= Kabejau (Dorsch) gepart', '= Endviereimlät mit saurer Sahne (4)', '= Nusspalatschinken', '= Petersilkar toffeln', '= Letzlele Frucht div Sorten', 'Importieren der Tabelle Katalog', 'Importieren der Tabelle Mahlzeit', 'Importieren der Tabelle RezeptKategorie', 'Importieren der Tabelle Empfehlung', '1250 - 1500 kcal', 'Importieren der Tabelle Speiseplan', and 'Tagesesspeiseplan Beispiel 1500kcal'. A file explorer window is open over the list, showing the file 'Gemüsereis.xml' selected. The file explorer window has a search bar with 'Rezepte nuts' and a table with columns 'Name', 'Änderungsdatum', and 'Typ'. The table contains one row: 'Gemüsereis', '12.03.2014 15:55', and 'XML-Dok'. The file explorer window has buttons for 'Schnellzugriff', 'Desktop', 'Bibliotheken', 'Dieser PC', and 'Netzwerk'. The file explorer window has a 'Dateiname:' field with 'Gemüsereis' and a 'Dateityp:' field with 'XML'. There are 'Offnen' and 'Abbrechen' buttons. A red callout box points to the 'Rezept suchen' button. Another red callout box points to the 'OK' button. A third red callout box points to the text 'Import mit OK starten'.

Rezept suchen

Import mit OK starten