



Het gebruik van de Nubel Voedingsplanner



Evenwichtige en gevarieerde
voeding op het menu!

*Handleiding van de Nubel Voedingsplanner
met de beschrijving van alle functionaliteiten.*



I n d e x

1. [Algemeen](#)

2. [Log-in](#)

3. [Startscherm](#)

[3.1. Bovenbalk](#)

[3.2. Navigatie structuur](#)

4. [Content](#)

[4.1. Home of Dashboard](#)

[4.1.1. Gewichtsevolutie](#)

[4.1.2. Dieetplan](#)

[4.1.3. Opname](#)

[4.1.4. Verbruik](#)

[4.1.5. Tip van de dag](#)

[4.2. Instellingen](#)

[4.2.1. Persoonlijke instellingen](#)

[4.2.2. Fysische instellingen](#)

[4.2.3. Dieetplan en gewichtsevolutie](#)



[4.3. Dagboek](#)

[4.3.1. Activiteiten](#)

[4.3.2. Voedingsdagboek](#)

[4.3.3. Activiteiten beheer](#)

[4.3.4. Producten beheer](#)

[4.3.5. Recepten beheer](#)

[4.3.6. Maaltijden beheer](#)

[4.4. Rapporten](#)

[4.4.1. Dag en Weekoverzichten](#)

[4.4.2. Productlijsten](#)

[4.4.3. Recepten](#)

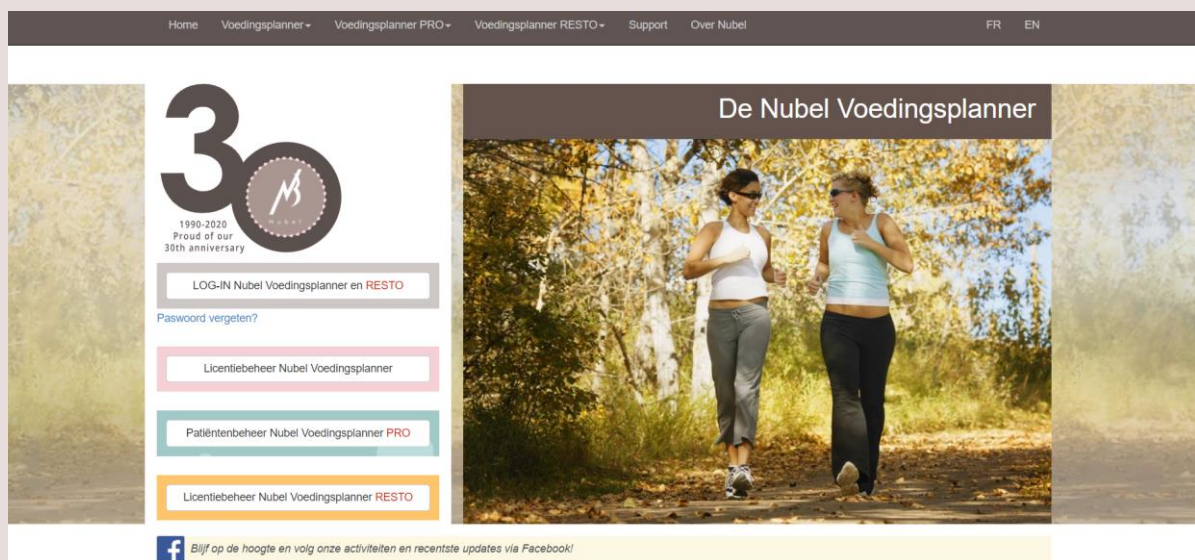
1. Algemeen

De Nubel Voedingsplanner is een Internet toepassing waarmee u op een gebruiksvriendelijke manier uw voedingsgewoonten kan opvolgen en bijsturen waar nodig. Het opbouwen van goede voedingsgewoonten is immers voor iedereen belangrijk, ook als u over een gezond gewicht beschikt.

Gezonde voeding en een gezonde lichaamsbeweging gaan steeds samen. Door gebruik te maken van de Nubel Voedingsplanner kan u perfect de balans tussen enerzijds de opgenomen calorieën (wat gegeten werd) en anderzijds de verbruikte calorieën (o.a. lichaamsbeweging) berekenen.

De Nubel Voedingsplanner zelf is gebaseerd op de Nubel merknamedatabank. Deze database wordt continue aangevuld en bevat reeds meer dan 9 000 courante voedingsmiddelen die op de Belgische markt verkrijgbaar zijn.

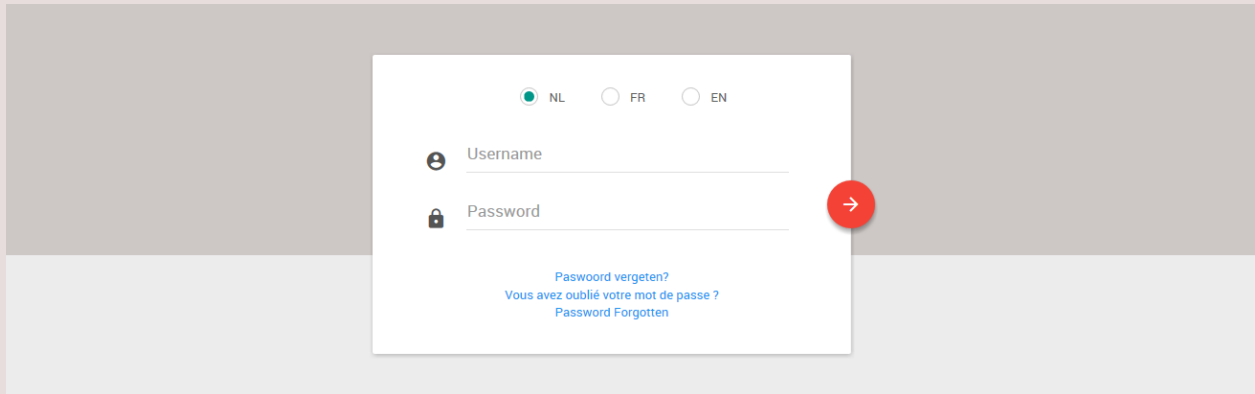
Deze handleiding beschrijft **alle functionaliteiten** van de Nubel Voedingsplanner .



2. Log-in

Voor de aanmaak van de licenties via "licentiebeheer" (beschikbaar volgens het gekozen abonnement): <https://admin.nubel.be/organization/default.aspx>

Voor het gebruik van Voedingsplanner: <https://planner.nubel.be/>



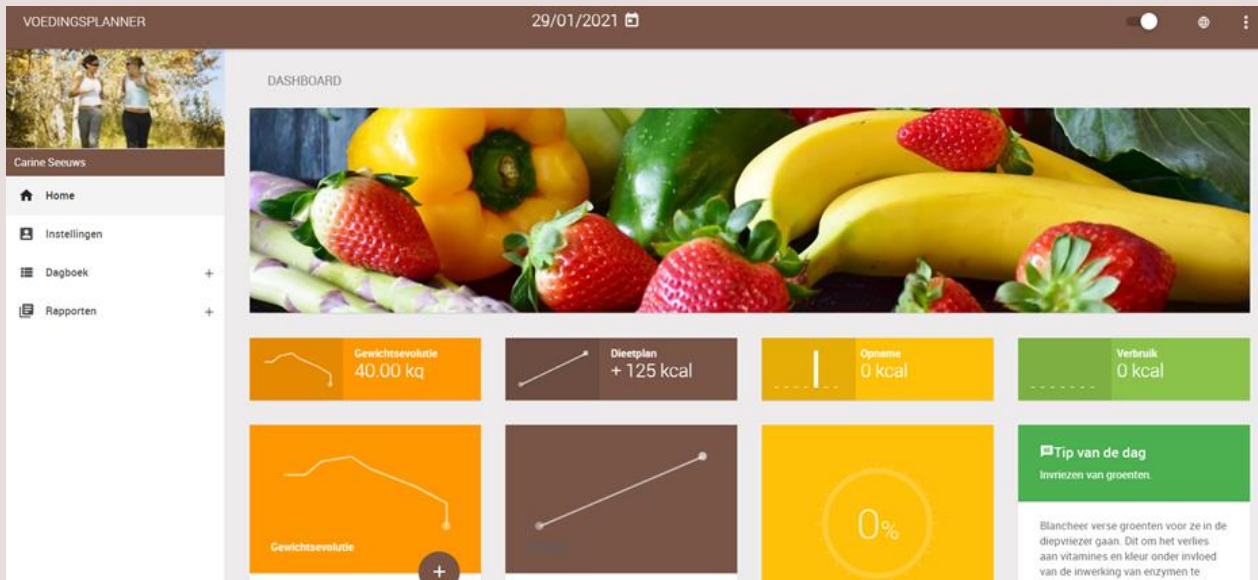
Nadat u zich heeft geregistreerd kan u de Nubel Voedingsplanner gebruiken:

- Vul uw "**Gebruikersnaam**" en "**Paswoord**" in de daartoe bestemde velden in.
- Vervolgens klikt u op het rode icoonpijltje om te kunnen "**Aanloggen**".

Wanneer u uw paswoord bent vergeten klikt u op de link "**Paswoord vergeten?**"

Op deze pagina vult u uw e-mailadres in, waarna u vervolgens via e-mail uw paswoord terug ontvangt.

Eenmaal ingelogd heeft u toegang tot de Nubel Voedingsplanner. U wordt persoonlijk welkom geheten en u ziet volgend scherm:

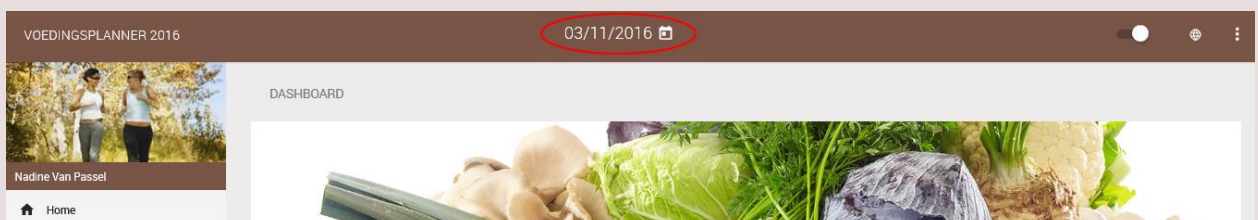


3. Startscherm

Het startscherm (home) bestaat uit:

- **Bovenbalk:** datum van de dag (of zelf te kiezen), taalkeuze, volledig scherm, help, uitloggen
- links van het scherm de **navigatie structuur** voor o.a. algemene instellingen, dagboek (beheren van activiteiten, voedingsdagboek, ...) en verschillende rapporten.
- **Dashboard:** content gedeelde met o.a. gewichtsevolutie, dieetplan, “Tip van de dag”, ...

3.1. Bovenbalk



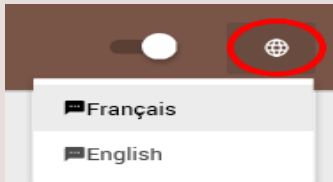
- **Aan de linkerkant:** de gebruikte versie van de Nubel Voedingsplanner: 2016 versie

- **Midden:** de datum (aanpasbaar door aan te klikken)

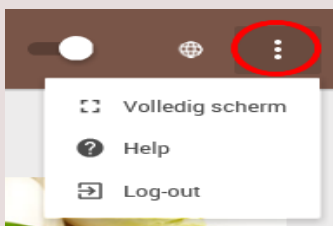
- Functies rechts:



Bolletje verschuiven naar links om de navigatiestructuur in of uit te schakelen.

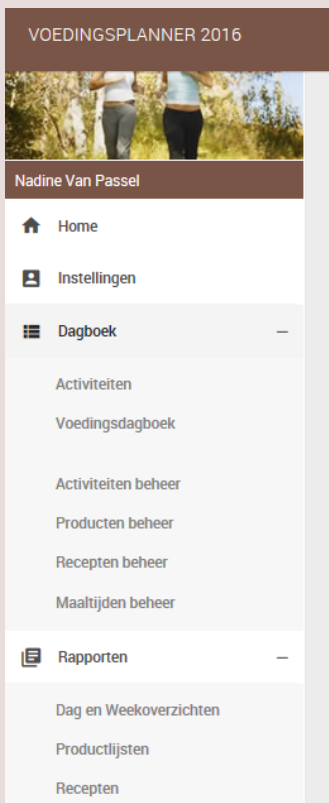


Taalkeuze: schakel over naar het Frans of Engels.



Volledig scherm: schakel de browserbalk uit
Help functie
 De toepassing verlaten door **uit te loggen**.

3.2. Navigatie structuur



Dashboard of Home: Gewichtsevolutie, Opname, Verbruik en directe link naar "Recepten", Dieetplan en "Tip van de dag".

Instellingen: Persoonlijke en Fysische instellingen, Dieetplan en Gewichtsevolutie

Dagboek: uitklapmenu

Activiteiten: lijst aanwezige activiteiten

Voedingsdagboek

Activiteiten beheer: Mijn activiteitenlijst en Favorieten

Producten beheer: mijn producten, nieuw product toevoegen, favorieten.

Recepten beheer: Recepten aanmaken, aanpassen en verwijderen.
 Beheer van de favoriete receptenlijst.

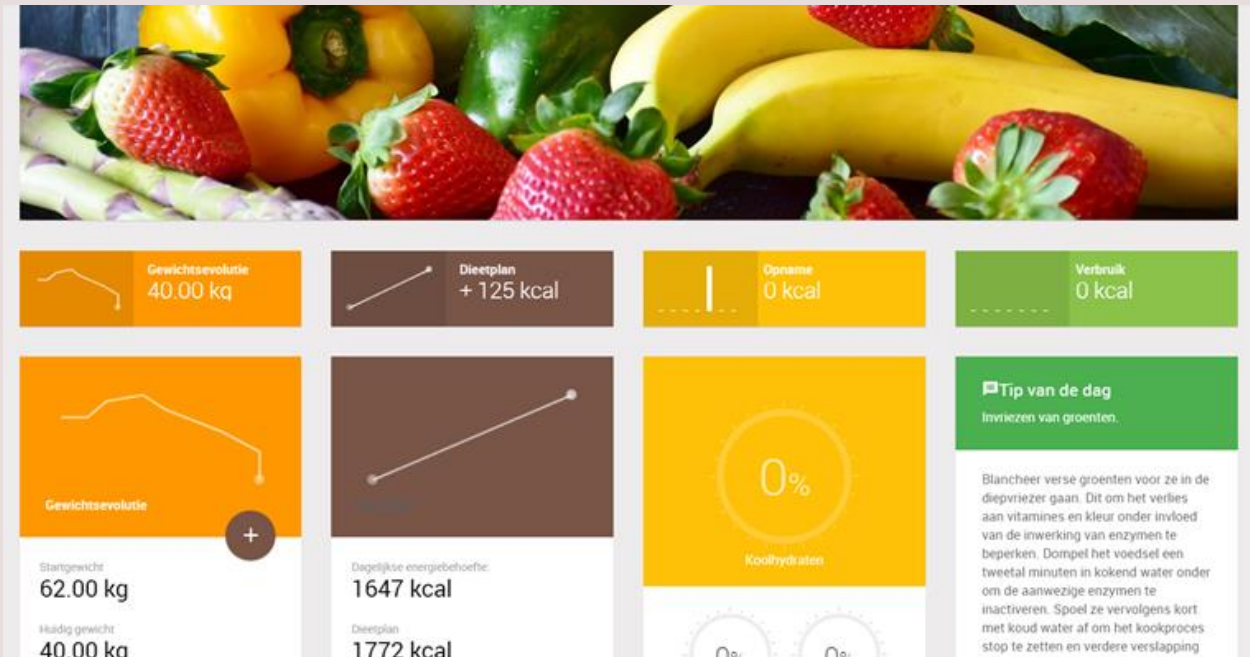
Maaltijden beheer: Mijn maaltijden en Favorieten.

Rapporten: Uitklapmenu

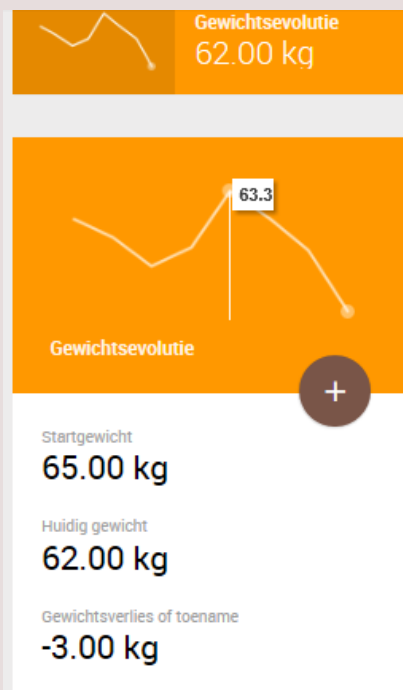
Verschillende rapporten (Dag en Weekoverzichten, Productlijsten, Recepten) met de mogelijkheid om deze af te drukken.

4. Content

4.1. Home of Dashboard



4.1.1. Gewichtsevolutie















De gewichtsevolutie wordt voorgesteld in een curve. Deze bevat de laatste 7 ingegeven dagen.

De gewichtsevolutie kan per dag worden bekeken wanneer men met de cursor over de curvelijn beweegt.

Het start- en huidig gewicht worden hieronder vermeld, samen met het gewichtsverlies of toename.

Klik op het **+** icoon om de gewichtsevolutie per ingegeven dag te bekijken in een **pop-up scherm**. Deze lijst is de volledige gewichtsevolutie die werd ingegeven.

Datum	Gewicht (kg)	BMI		
07/02/2016	62.7	23.03		
08/02/2016	63.3	23.25		
09/02/2016	63	23.14		
10/02/2016	60	22.04		
11/02/2016	62	22.77		
12/02/2016	61.9	22.74		

Lichaamsgewicht (kg)

61.8 ×

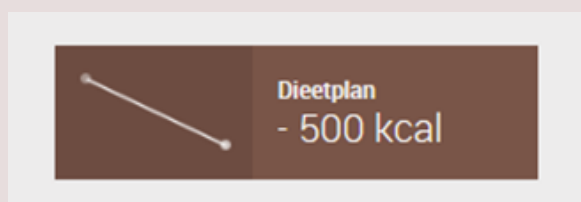
OPSLAAN
X

Geef het huidige **lichaamsgewicht** in en klik vervolgens op de button “**Opslaan**” om deze aan de lijst toe te voegen.

Naast het lichaamsgewicht wordt de **BMI** vermeld. Aanpassingen kunnen worden uitgevoerd door het **potlood icoon** aan te klikken.

Door het **prullenbak icoon** aan te klikken wordt de informatie verwijderd.

4.1.2. Dieetplan



Het **Dieetplan** werd ingegeven bij “**Instellingen**”. Het wordt voorgesteld in een curve van de voorafgaande 7 dagen volgens de aangegeven kalenderdag.

4.1.3. Opname



Selecteer in de **kalender** een ingegeven voedselinname dag.

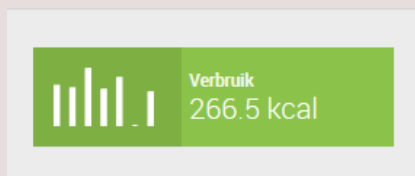
De opnamen van de 7 voorafgaande ingegeven dagen worden in een visuele voorstelling in een **grafiek** voorgesteld.

Daarnaast staan het **aantal ingenomen kcal** vermeld.

De inname van **koolhydraten, eiwitten en het totaal aantal vetten** worden % en grafisch voorgesteld.

Selecteer in de **kalender** een ingegeven voedselinname dag.

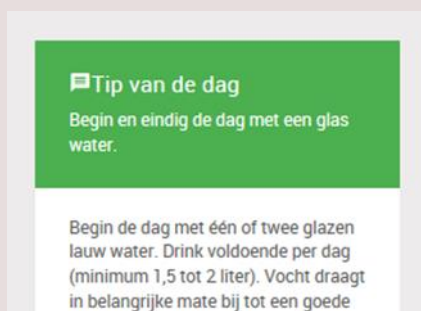
4.1.4. Verbruik



Het **verbruik** van de 7 voorafgaande ingegeven dagen worden in een visuele voorstelling in een **grafiek** voorgesteld.

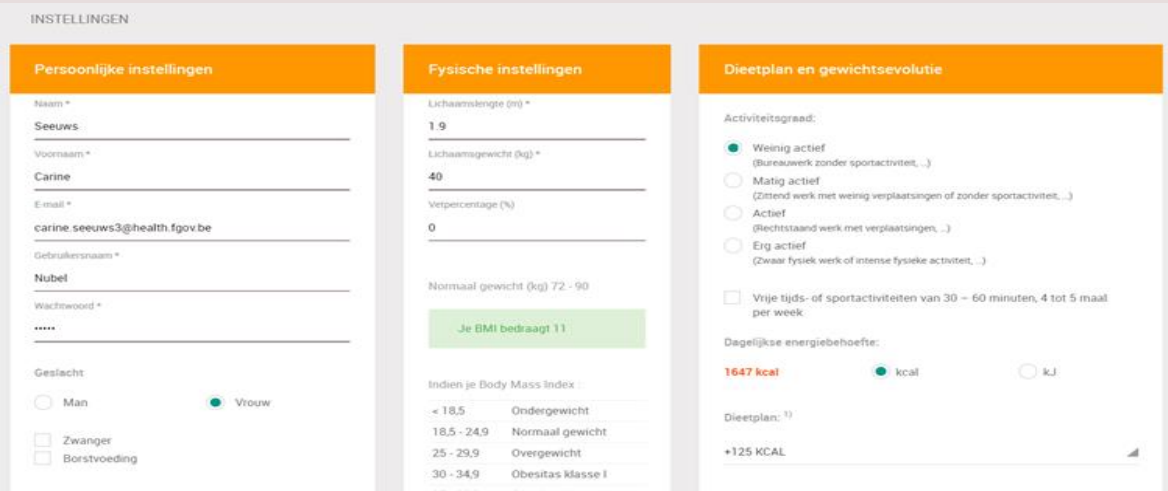
Daarnaast staan het **aantal verbruikte kcal** vermeld.

4.1.5. Tip van de dag



Deze random tips bevatten interessante weetjes over voeding.

4.2. Instellingen



INSTELLINGEN

Persoonlijke instellingen

Naam *
Seeuws

Voornaam *
Carine

E-mail *
carine.seeuws3@health.fgov.be

Gebruikersnaam *
Nubel

Wachtwoord *
.....

Geslacht:
 Man Vrouw
 Zwanger
 Borstvoeding

Fysische instellingen

Lichaamslengte (m) *
1.9

Lichaamsgewicht (kg) *
40

Verpercentage (%)
0

Normaal gewicht (kg) 72 - 90

Je BMI bedraagt 11

Indien je Body Mass Index:

< 18,5	Ondergewicht
18,5 - 24,9	Normaal gewicht
25 - 29,9	Overgewicht
30 - 34,9	Obesitas Klasse I
35 - 39,9	Obesitas Klasse II

Dieetplan en gewichtsevolutie

Activiteitsgraad:

Weinig actief
(Bureaauwerk zonder sportactiviteit, ...)

Matig actief
(Zittend werk met weinig verplaatsingen of zonder sportactiviteit, ...)

Actief
(Rechtstaand werk met verplaatsingen, ...)


Erg actief
(Zwaar fysiek werk of intense fysieke activiteit, ...)

Vrije tijds- of sportactiviteiten van 30 - 60 minuten, 4 tot 5 maal per week

Dagelijkse energiebehoefte:
1647 kcal kcal kJ

Dieetplan: ¹⁾
+125 KCAL

4.2.1. Persoonlijke instellingen



Persoonlijke instellingen

Naam
Van Passel

Voornaam
Nadine

E-mail
nadine.van.passel@demo.be

Gebruikersnaam
.....

Wachtwoord
.....

Geslacht:
 Man Vrouw
 Zwanger
 Borstvoeding

Geboortedatum
12 / 02 / 1966

Bijkomende Info
.....

OPSLAAN

Geef uw persoonlijke instellingen in de daarvoor bestemde velden in.

4.2.2. Fysische instellingen

Indien je Body Mass Index :	
< 18,5	Ondergewicht
18,5 - 24,9	Normaal gewicht
25 - 29,9	Overgewicht
30 - 34,9	Obesitas klasse I
35 - 39,9	Obesitas klasse II
≥ 40	Obesitas klasse III

Geef uw persoonlijke instellingen in de daarvoor bestemde velden in.

Na het ingeven van de fysische gegevens wordt de BMI weergegeven. Daaronder staat vermeld tot welke gewichtscategorie u behoort.

4.2.3. Dieetplan en gewichtsevolutie

Met het aangeven van de activiteitsgraad wordt de dagelijkse energiebehoefte aangegeven.

Er kan gekozen worden of de Dagelijkse energiebehoefte in kcal of KJ moet weergegeven worden.

Bijkomende informatie (normaal, vermageren of verdikken) kan via het pop-up scherm bij Dieetplan worden aangegeven.

In de curve wordt het Dieetplan getoond.

4.3. Dagboek

ACTIVITEITEN
Selecteer een activiteit en voeg ze toe in de 'Dagelijkse activiteiten' kolom aan de rechterkant.

Activiteiten

Zoek in de volledige lijst
Zoek

Filters :

- Alle activiteiten
- Sport en spel
- Dagdagelijkse activiteiten
- Mijn lijsten
- Favorieten

Activiteit	MET	Akties
Aan- en uitkleden	2.5	+ ♥
Aanleggen van garage	5	+ ♥
Aanleggen van grasperk	5	+ ♥
Accordeon spelen	1.8	+ ♥

Dagelijkse activiteiten

Activiteit	MET	Duur	Akties
Aan- en uitkleden	2.5	00:12	✎ 🗑
Accordeon spelen	1.8	02:00	✎ 🗑

BEWAREN ALS LIJST

Totale tijdsduur : 02:12

4.3.1. Activiteiten

ACTIVITEITEN
Selecteer een activiteit en voeg ze toe in de 'Dagelijkse activiteiten' kolom aan de rechterkant.

Activiteiten

Zoek in de volledige lijst
Zoek

Filters :

- Alle activiteiten
- Sport en spel
- Dagdagelijkse activiteiten
- Mijn lijsten
- Favorieten

Activiteit	MET	Akties
Aan- en uitkleden	2.5	+ ♥
Aanleggen van garage	5	+ ♥
Aanleggen van grasperk	5	+ ♥
Accordeon spelen	1.8	+ ♥
Aerobic	6	+ ♥

Dagelijkse activiteiten

Activiteit	MET	Duur	Akties
Aan- en uitkleden	2.5	00:12	✎ 🗑
Accordeon spelen	1.8	02:00	✎ 🗑

BEWAREN ALS LIJST

Totale tijdsduur : 02:12

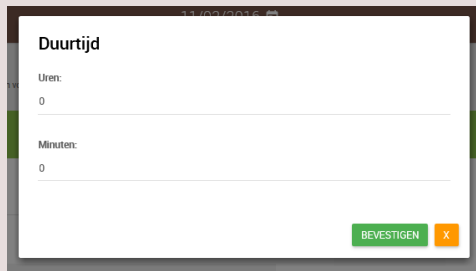
Verbruik
266.5 kcal

In de standaard aanwezige activiteitenlijst kan eenvoudig via het zoekveld worden gezocht. Er kan daarbij worden gefilterd in “Alle activiteiten”, “Sport en spel” en “Dagdagelijkse activiteiten”.

Van elke aanwezige activiteit wordt de MET waarde (*) aangegeven.

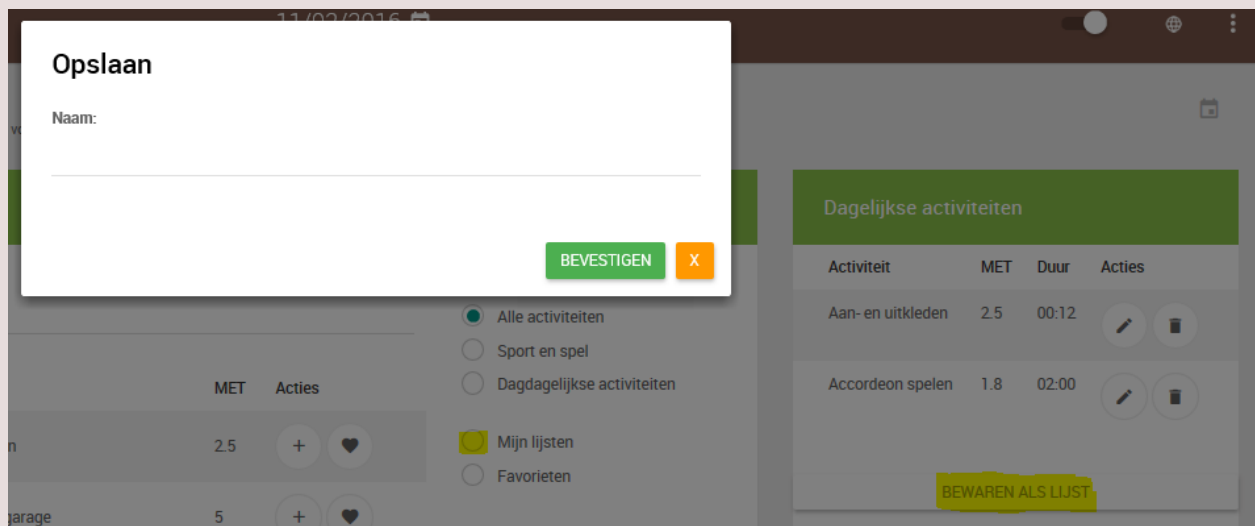
Het hart icoon plaatst de activiteit in de lijst “Favorieten”.

(*)MET's: De intensiteit van lichamelijke activiteit wordt meestal uitgedrukt in MET's (metabolisch equivalent). Het wordt gedefinieerd als de verhouding tussen de energie-uitgaven door lichamelijke activiteit en de basale stofwisselingssnelheid. 1 MET komt overeen met het niveau van het energieverbruik in rust of zittend in een stoel (3,5 ml zuurstof/kg/min).



Een activiteit wordt aan de lijst Dagelijkse activiteiten toegevoegd door het + icoon aan te klikken. Er verschijnt een pop-up scherm waarin de duurtijd wordt ingegeven.

Van alle ingegeven activiteiten in de Dagelijkse activiteitenlijst wordt de totale tijdsduur van alle toegevoegde activiteiten samen en het totaal aantal verbruikte kcal getoond.



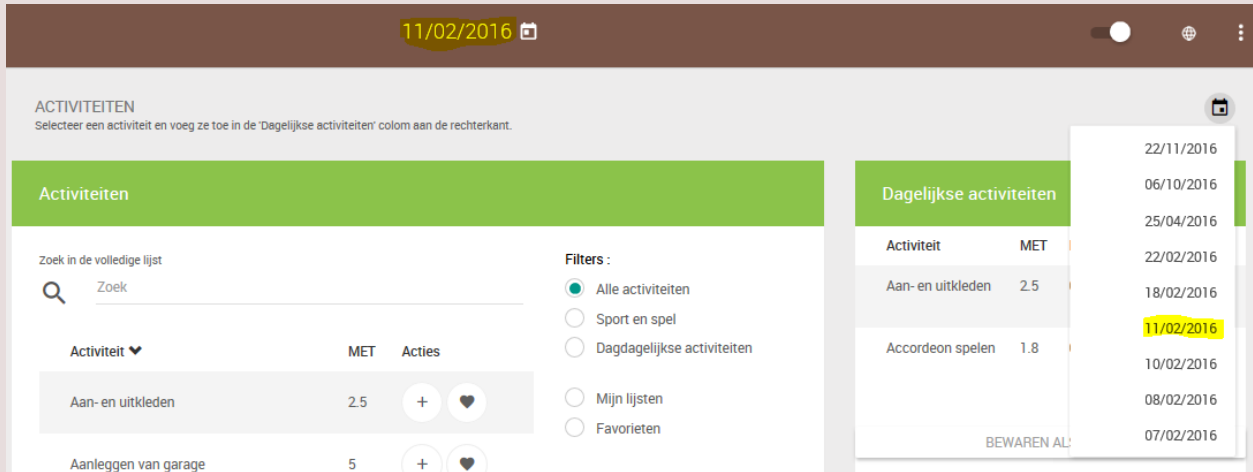
Activiteit	MET	Duur	Acties
Aan- en uitkleden	2.5	00:12	[edit] [trash]
Accordeon spelen	1.8	02:00	[edit] [trash]

Regelmatig weerkerende activiteiten kunnen eenvoudig worden bewaard door “Bewaren als lijst” aan te klikken, zodat deze niet telkens opnieuw moeten worden aangemaakt. Deze lijst kan vervolgens makkelijk worden teruggevonden onder de filter “Mijn lijsten”.

Bij Acties kunnen activiteiten worden bewerkt (via potlood icoon) of uit de lijst worden verwijderd (via prullenmand icoon).

>>> Zie ook: Dagboek: [Activiteiten beheer](#)

De ingegeven activiteiten kunnen per dag terug worden bekeken en tevens worden bijgewerkt door het icoon boven het paneel “Dagelijkse activiteiten” aan te klikken:



ACTIVITEITEN
Selecteer een activiteit en voeg ze toe in de 'Dagelijkse activiteiten' kolom aan de rechterkant.

Activiteiten

Zoek in de volledige lijst
Zoek

Filters :

- Alle activiteiten
- Sport en spel
- Dagdagelijkse activiteiten
- Mijn lijsten
- Favorieten

Activiteit	MET	Acties
Aan- en uitkleden	2.5	+ ❤️
Aanleggen van garage	5	+ ❤️

Dagelijkse activiteiten

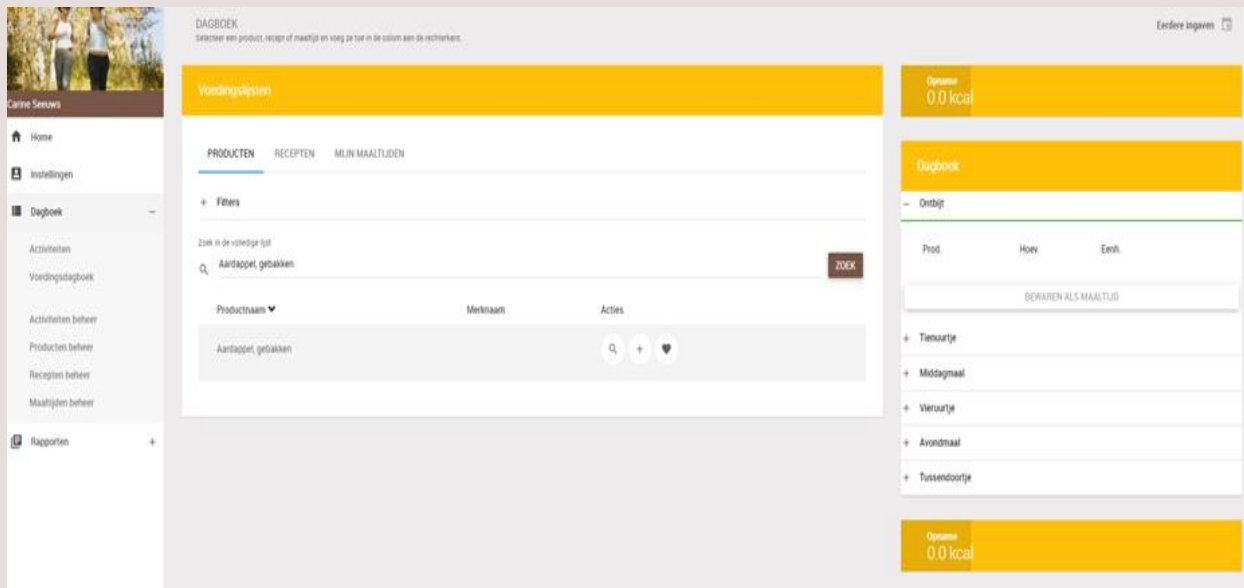
Activiteit	MET
Aan- en uitkleden	2.5
Accordeon spelen	1.8

BEWAREN AL

Calendar dates: 22/11/2016, 06/10/2016, 25/04/2016, 22/02/2016, 18/02/2016, **11/02/2016**, 10/02/2016, 08/02/2016, 07/02/2016

Deze functie is ook van toepassing bij het voedingsdagboek (zie verder).

4.3.2. Voedingsdagboek



o Producten

Achter elk product (idem voor Recepten, Mijn maaltijden) staan 3 icoontjes:



Vergrootglas icoon: Samenstelling van het product in pop-up scherm.

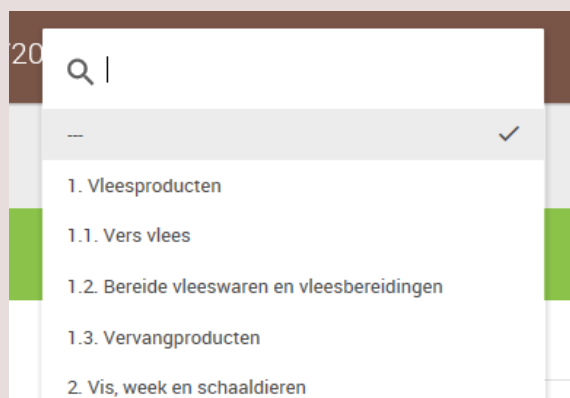
Plusteken icoon: Toevoegen van het product aan het dagboek.

Hart icoon: Favoriet product (terug te vinden in "mijn favorieten").

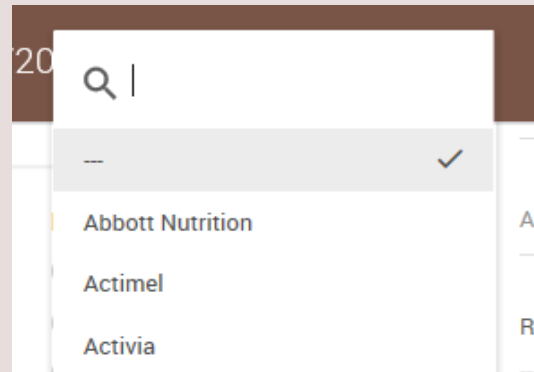
✓ Binnen de lijst met “Producten” kan worden gefilterd:

Alle producten:	alle aanwezige producten uit Internubel, de merknamedatabank van Nubel
Merkproducten:	deze producten hebben een merknaam
Basisproducten:	deze producten hebben geen merknaam en zijn algemene producten
Mijn producten:	zelf ingegeven producten
Producten van mijn organisatie:	door de leden gedeelde producten en dus voor iedereen binnen de organisatie bruikbaar
Mijn favorieten:	producten die werden bewaard als favoriet (Hart icoon)

Daarnaast kan er binnen de producten worden gezocht in de “Productgroepen”:

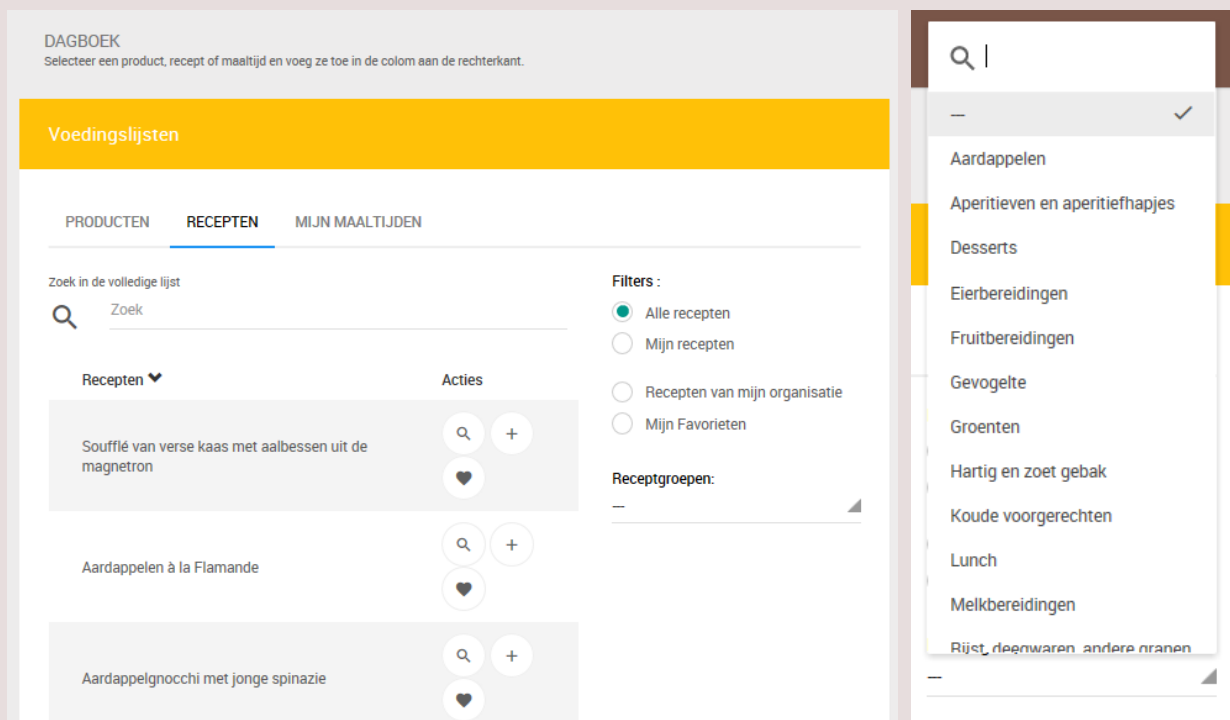


Verder kan ook worden gezocht binnen de “Merknamen”:

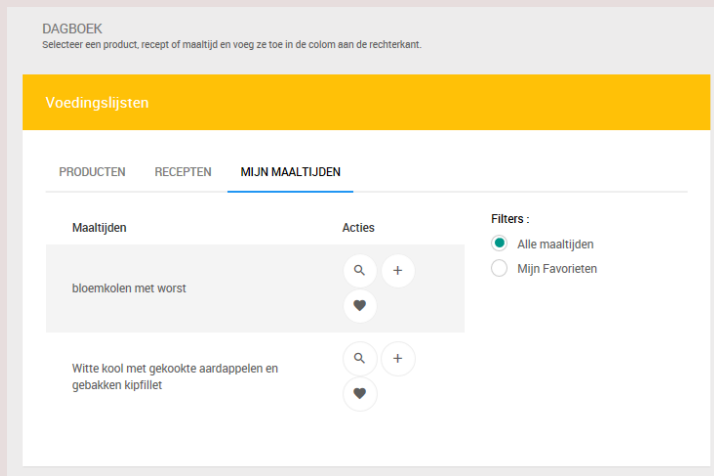


o Recepten

Kies een bestaand recept om toe te voegen aan het dagboek.



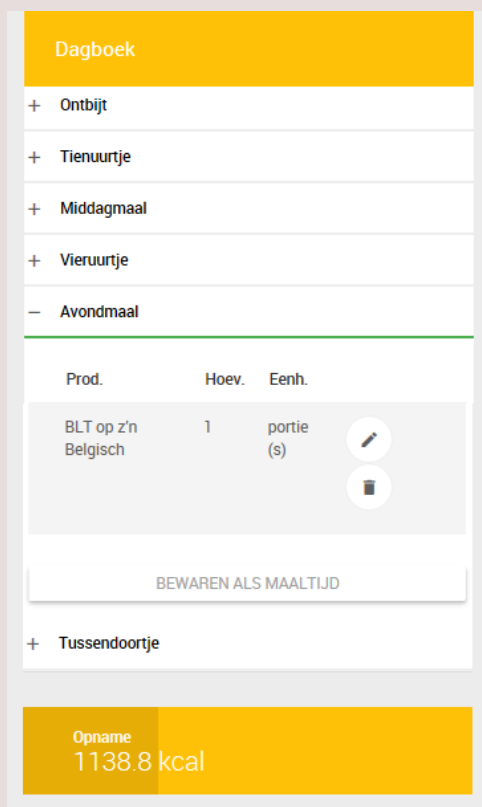
○ Mijn Maaltijden



Vaak keren maaltijden terug in het dagdagelijkse menu. Het is mogelijk een volledige maaltijd te bewaren om later te kunnen hergebruiken.

Veelgebruikte maaltijden kunnen bovendien als Favoriet bewaard worden.

○ Het Dagboek



Klik het Dagboek open op het moment van de dag om producten, recepten of maaltijden toe te voegen.

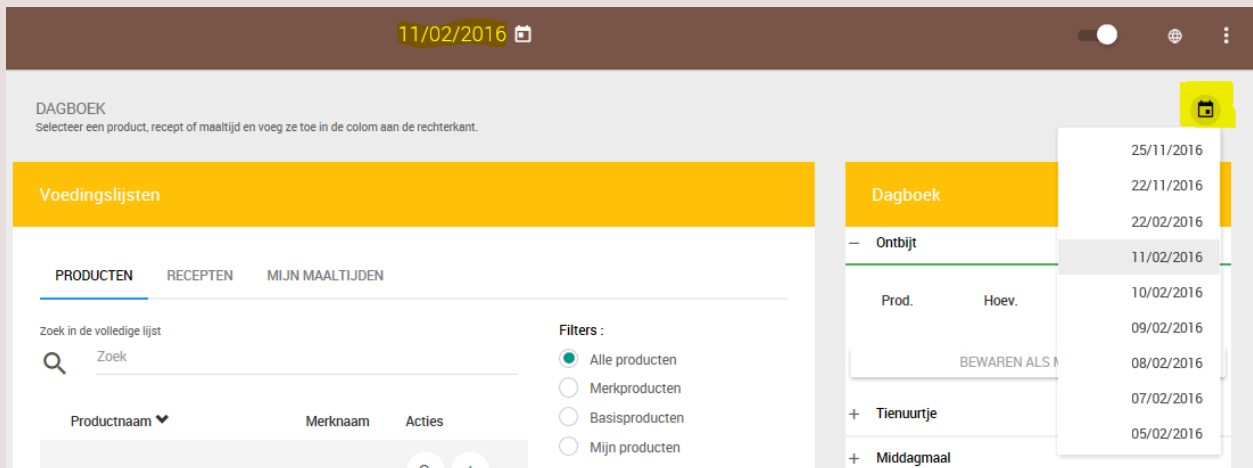
Klik op het + icoon naast het item en geef de verbruikte hoeveelheid in.

Items in het Dagboek kunnen worden bewerkt (potlood icoon) of verwijderd (prullenmand icoon).

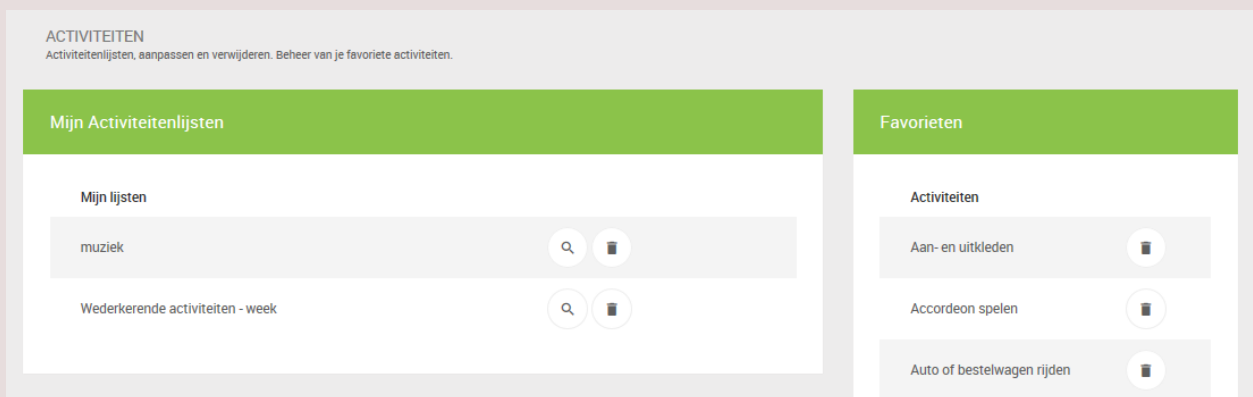
Producten en recepten in het dagboek kunnen bewaard worden als maaltijd.

De totale opname van kcal wordt onder het Dagboek vermeld.

Via het drop down menu (icoon rechts boven "Dagboek") krijgt men een lijst van alle ingevulde data waarop kan geselecteerd worden. Het dagboek kan worden bewerkt door de datum aan te klikken:

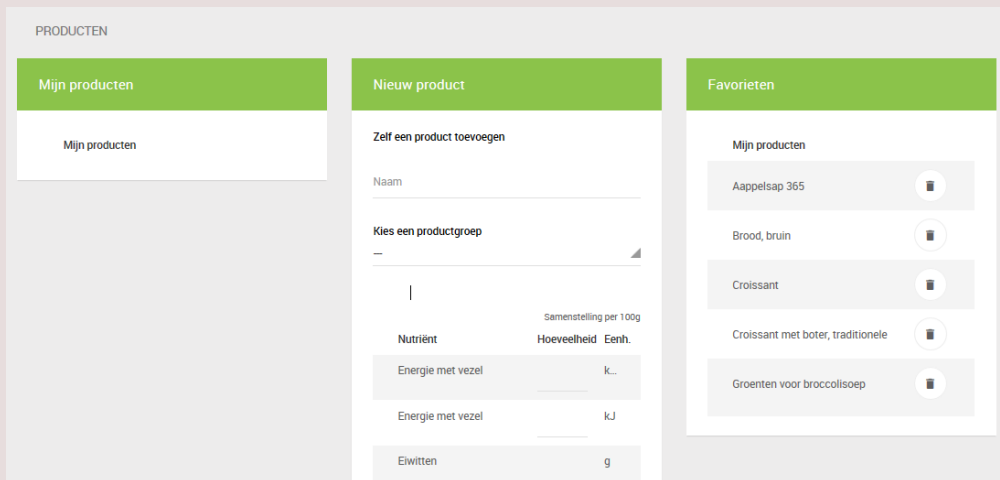


4.3.3. Activiteiten beheer



Persoonlijk activiteitenlijsten waarvan de details via het vergrootglas icoon kunnen bekeken worden of verwijderd met het prullenmand icoon. Lijst met Favorieten.

4.3.4. Producten beheer



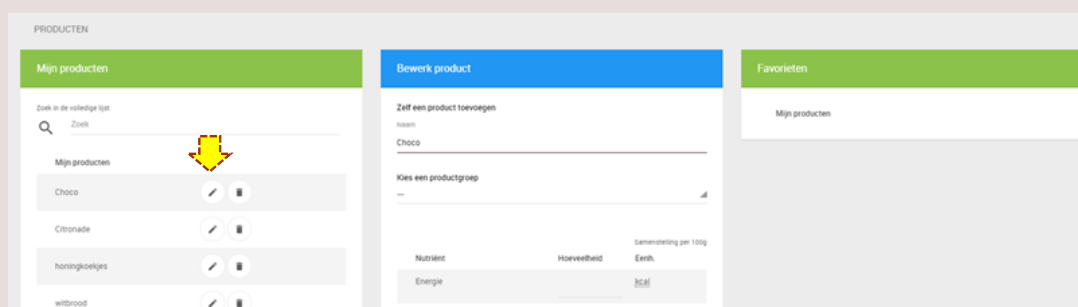
○ **Mijn producten**

Een lijst met eigen producten – producten die niet voorkomen in de Nubel databank en die zelf worden ingegeven - staan hier onder elkaar. Telkens er een nieuw product wordt ingegeven, zal deze aan de lijst onder “Mijn producten” worden toegevoegd.

○ **Nieuw product**

De details van de zelf ingegeven producten kunnen makkelijk worden geraadpleegd en verder bewerkt door op het potlood icoontje naast het product te klikken. Het “Bewerk product” veld wordt actief en kan worden ingevuld of aangepast. Er is een mogelijkheid om zelf een foto toe te voegen. Bewaar het product.

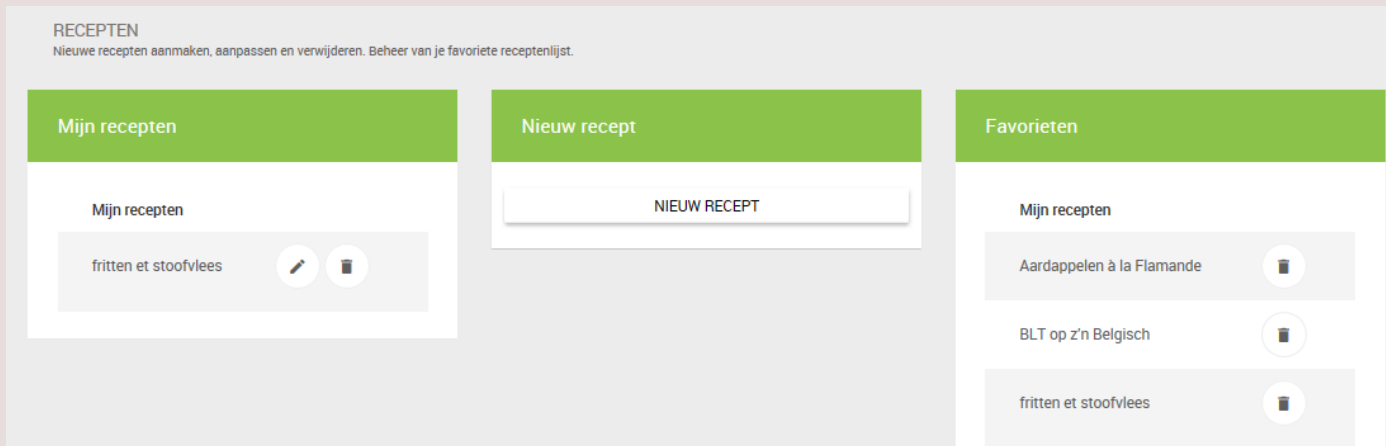
Het product kan ook worden verwijderd door het prullenbak icoon aan te klikken.



○ **Favorieten**

Een product kan bewaard worden bij “Favorieten”. Hier kan u ze ook verwijderen.

4.3.5. Recepten beheer



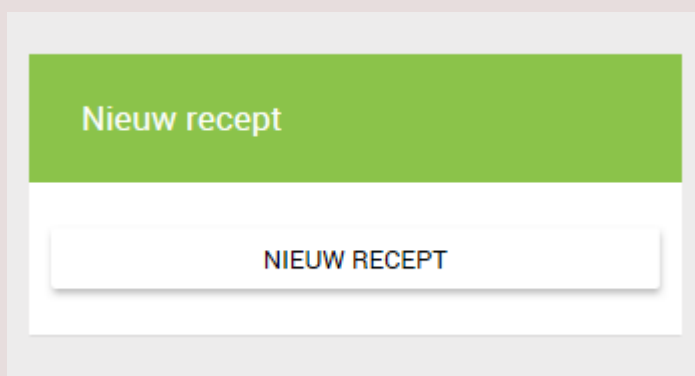
o **Mijn recepten**

Een lijst met zelf aangemaakte recepten staan hier onder elkaar. Telkens er een nieuw recept wordt aangemaakt, zal deze aan de lijst onder “Mijn recepten” worden toegevoegd.

De details van het eigen recept kunnen makkelijk worden geraadpleegd en verder bewerkt door op het potlood icoontje naast het recept te klikken.

Het recept kan ook worden verwijderd door het prullenbak icoon aan te klikken.

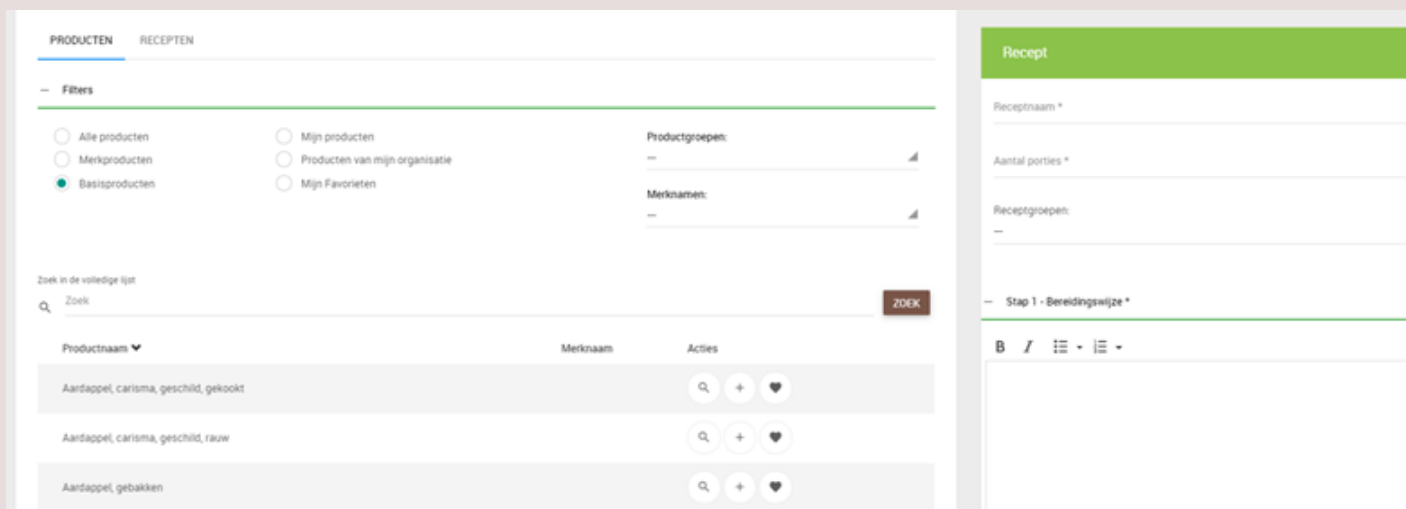
o **Nieuw recept**



Via deze link kan een nieuw recept worden aangemaakt.

Om een recept samen te stellen kan gekozen worden binnen “**Producten**” en “**Recepten**”.

Een recept kan dus als ingrediënt voor een ander recept worden gebruikt!



PRODUCTEN RECEPTEN

— Filters

Alle producten Mijn producten
 Merkproducten Producten van mijn organisatie
 Basisproducten Mijn Favorieten

Productgroepen: --

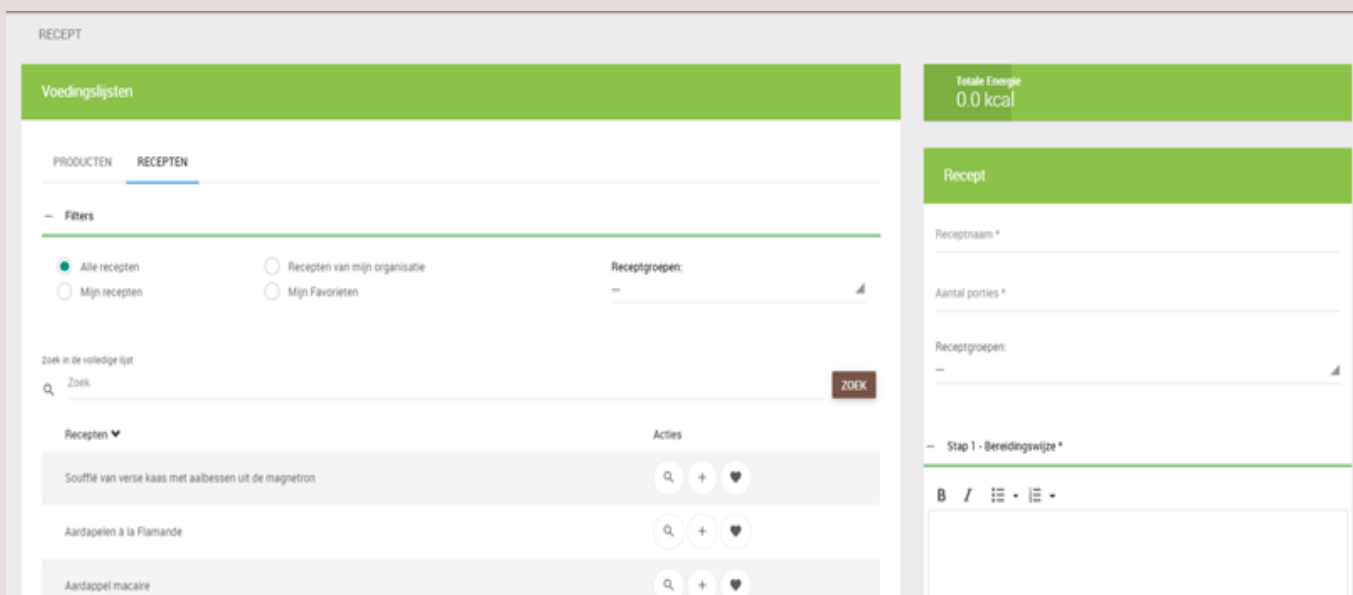
Merknamen: --

Zoek in de volledige lijst

Zoek **ZOEK**

Productnaam	Merknaam	Acties
Aardappel, carisma, geschild, gekookt		<input type="text"/> + <input type="heart"/>
Aardappel, carisma, geschild, rauw		<input type="text"/> + <input type="heart"/>
Aardappel, gebakken		<input type="text"/> + <input type="heart"/>

Recepten in recepten



RECEPT

Totale Energie
0.0 kcal

Voedingslijsten

PRODUCTEN **RECEPTEN**

— Filters

Alle recepten Recepten van mijn organisatie
 Mijn recepten Mijn Favorieten

Receptgroepen: --

Zoek in de volledige lijst

Zoek **ZOEK**

Recepten	Acties
Soufflé van verse kaas met aalbessen uit de magnetron	<input type="text"/> + <input type="heart"/>
Aardappelen à la Flamande	<input type="text"/> + <input type="heart"/>
Aardappel macaire	<input type="text"/> + <input type="heart"/>

✓ Binnen “**Recepten**” kan gefilterd worden tussen:

Alle recepten:

Alle recepten zijn reeds aanwezige Nubel recepten

Mijn recepten:

“**Mijn recepten**” zijn zelf ingegeven recepten en enkel zichtbaar voor uzelf.

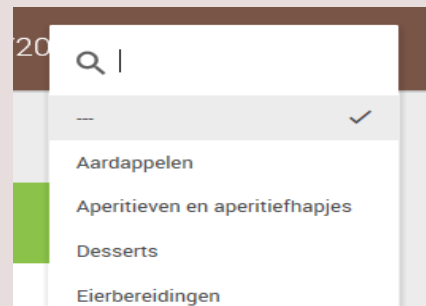
Recepten van mijn organisatie:

Recepten van mijn organisatie zijn de recepten die werden gedeeld binnen de organisatie en die door de andere leden kunnen worden bekeken. (Volgens het gekozen abonnement)

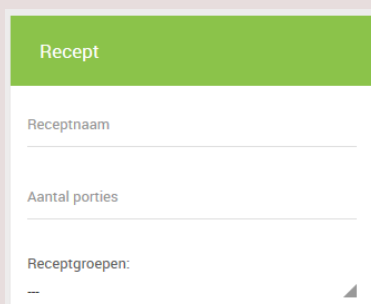
Mijn favorieten:

Mijn Favorieten zijn bijvoorbeeld veel gebruikte recepten die als favoriet werden bewaard, geplaatst binnen een receptgroep en enkel voor uzelf zichtbaar zijn (Hart icoon).

Verder kan er specifiek gezocht worden binnen “**Receptgroepen**”:



✓ **Recept aanmaken**



Geef het recept **een naam**.

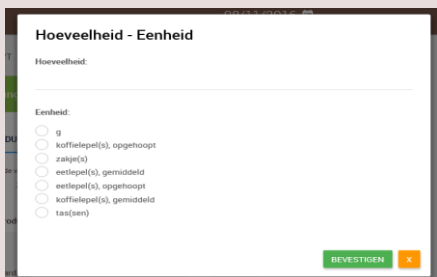
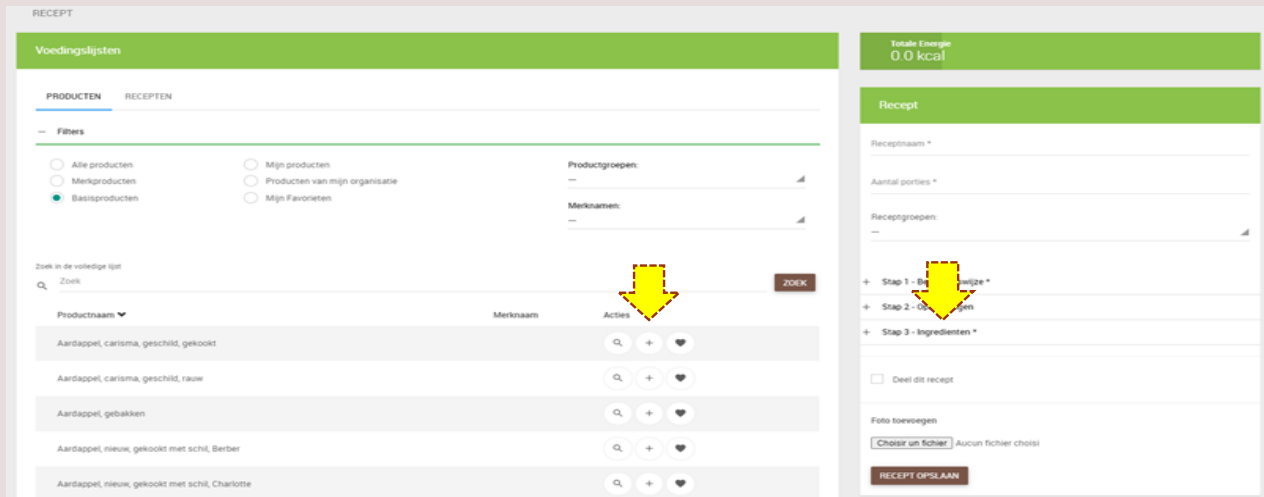
Geef **het aantal porties** van het recept in.

Duidt aan tot welke **receptgroep** het nieuwe recept behoort.

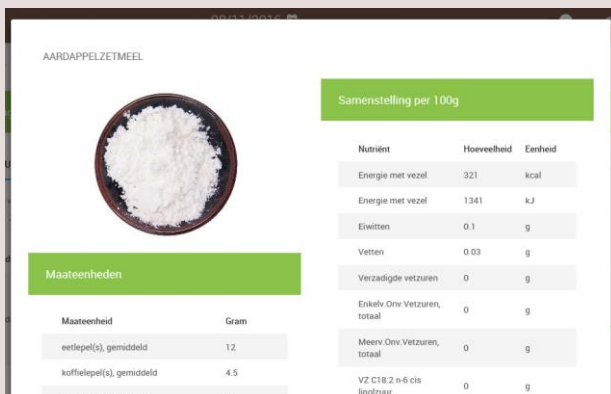
Stap 1 - Voorbereiding: Hier vindt u de verschillende stappen voor het creëren van een recept.

Stap 2 - Opmerkingen: mogelijkheid om bijkomende informatie aan het gerecht toe te voegen.

Stap 3 - Ingrediënten worden aan het recept toegevoegd door op het **plusteken icoon** te klikken:



Geef de **hoeveelheid** in die nodig is bij het recept.



De **maateenheden** en de **samenstelling per 100g** van het ingrediënt kan men terugvinden in een pop-up scherm door het vergrootglas icoon naast het ingrediënt aan te klikken.

De ingrediënten komen het ingeven van de hoeveelheid te staan onder **“Stap 3 – ingrediënten”**.

— Stap 3 - Ingrediënten			
Prod.	Hoev.	Eenh.	
Broccoli	4	portie(s), middelgroot	 
Basmati rijst 10' ongekookt	2	zakje(s)	 
Kipfilet	4	portie(s)	 

Ingegeven ingrediënten kunnen indien nodig verder worden bewerkt (via potlood icoontje) - of verwijderd (via prullenmand icoon)

+ Stap 3 - Ingrediënten


 Deel dit recept

Foto toevoegen

Totale Energie
632.8 kcal

Recept delen met de organisatie. De medeleden kunnen het recept bekijken, maar niet aanpassen of verwijderen! (Volgens het gekozen abonnement)

Foto toevoegen

Illustreer het gerecht met beeldmateriaal.

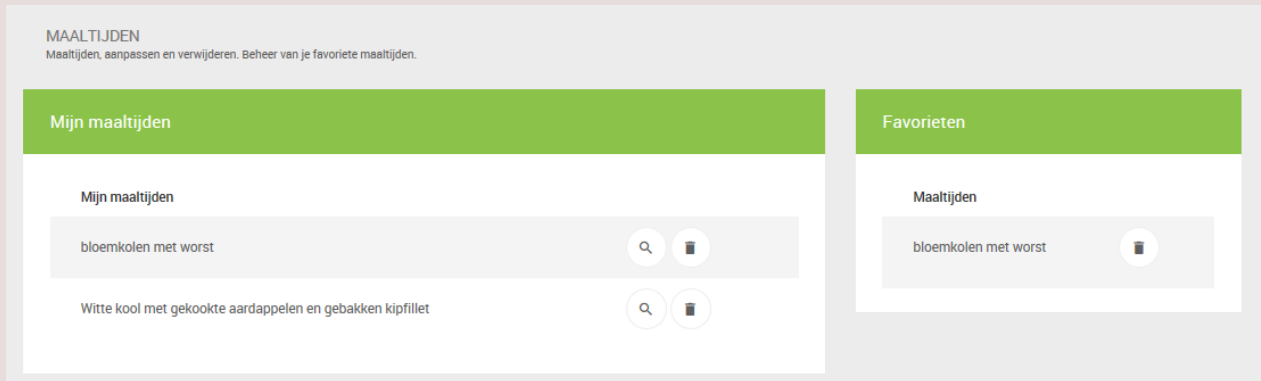
Recept opslaan

Klik steeds de button aan om het recept te bewaren.

Totale Energie

Hier vindt u de totale energie berekening voor uw recept.

4.3.6. Maaltijden beheer



Overzicht van bewaarde eigen maaltijden en maaltijden die als favoriet werden opgeslagen.

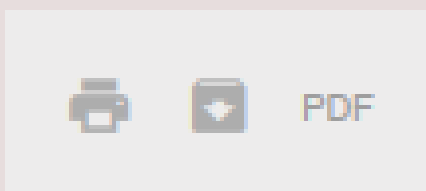
Favorieten

Recepten en/of maaltijden kunnen op verschillende manieren worden bewaard. Een mogelijkheid is om deze op te slaan als favoriet. Dit is handig om makkelijk een veelgebruikt recept terug te vinden. Een lijst van favoriete recepten staan hier onder elkaar.

Een favoriet recept kan van hieruit worden verwijderd door op het prullenbak icoon te klikken naast het recept.

4.4. Rapporten

In de Nubel Voedingsplanner kunnen tal van rapporten worden gegenereerd die bewaard of afgedrukt kunnen worden.



Rapporten afdrukken

Rapporten downloaden (MS Excel)

Rapporten in PDF formaat

4.4.1. Dag en Weekoverzichten



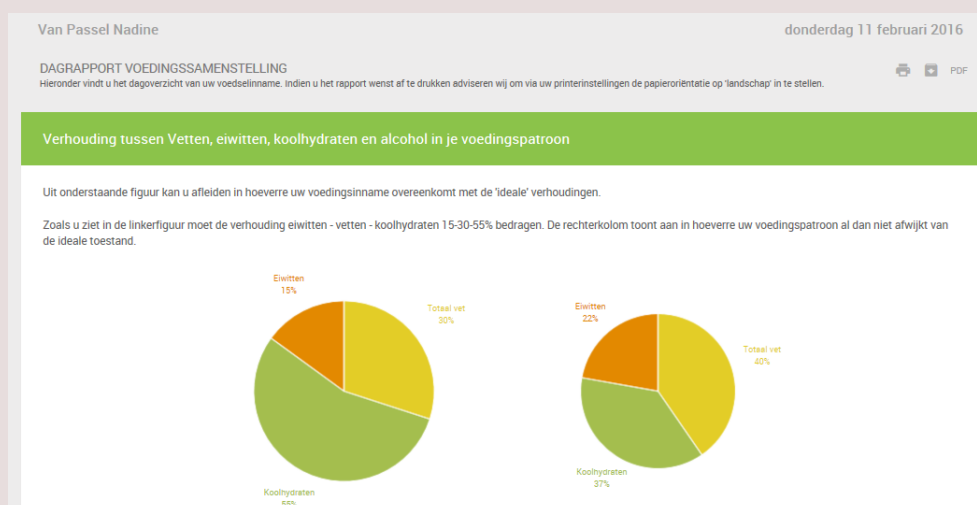
Maak een rapport keuze, selecteer een startdatum en duidt de periode aan.

Het rapport wordt getoond in een nieuw browservenster.

Voorbeeld van een Dagrapport > Energie/Nutriënten overzicht (detail):

Energie en Nutriënten Overzicht					
Geboortedatum: 12/02/1966 Lengte: 1,65 m Bijkomende Info: Periode: vanaf 11/02/2016 gedurende 1 dag(en)			Startgewicht: 65.00 kg (BMI= 24) Huidig gewicht: 61.90 kg (BMI= 23)		
Energie 1104 kcal / 4633 kJ					
	% Energie	kcal	kJ	Aanbevolen Hoeveelheid	
				Min.	Max.
Eiwitten	22,46%	248	1038	12%	
Vetten	40,35%	446	1864	30%	35%
Verzadigde vetzuren	9,78%	108	452		10%
Enkelv. Onv. Vetzuren, totaal	9,95%	110	459	10%	20%
Meerv. Onv. Vetzuren, totaal	6,93%	76	320	4%	10%

Voorbeeld van een Dagrapport > Voedingssamenstelling (detail):



Voorbeeld van een Dagrapport > Activiteiten (detail):

Activiteiten

In dit rapport krijg je een overzicht van je activiteiten die je gedurende één dag hebt uitgevoerd en in de voedingsplanner hebt ingegeven.

In onderstaande tabel zie je per activiteit hoeveel calorieën je verbruikt hebt. Dit kan interessant zijn om te weten welke activiteiten het meest geschikt zijn om calorieën te verbranden.

Indien je sportief bent kan je deze informatie aanwenden om te weten hoeveel energie je verliest met de uitoefening van je sport. In de voedingsplanner kan je dan weer uitrekenen wat je allemaal moet of kan innemen om dit verlies op een gezonde manier terug aan te vullen.

MET
 Het *Metabool Equivalent van een inspanning* of afgekort *MET* geeft aan wat de verhouding is van het energieverbruik tijdens de inspanning ten opzichte van het energieverbruik in rust.

De MET is een manier om het energieverbruik uit te drukken in relatie tot het lichaamsgewicht. Om het totale energieverbruik van een inspanning in te schatten, moeten de duur, intensiteit, MET-waarde van de inspanning en het lichaamsgewicht gekend zijn.

Volgende formule werd gebruikt in de voedingsplanner :

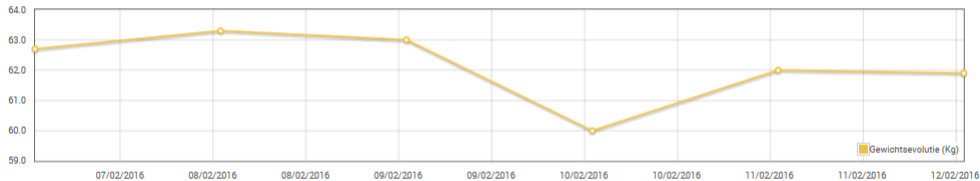
$$\text{Energieverbruik per minuut (kcal. / min)} = \frac{\text{intensiteitswaarde (MET)} \times 3.5 \times \text{gewicht}}{200}$$

Activiteit	MET	Duur	kcal
Aan- en uitkleden	2,50	00:12	32
Accordeon spelen	1,80	02:00	234

Voorbeeld van een Dagrapport > Gewichtsevolutie (detail):

Gewicht: overzicht

In dit rapport krijg je een overzicht van je gewichtsevolutie. In onderstaande tabel zie je per dag je ingegeven gewicht.



Datum	Kg	BMI
12/02/2016	61,90	22,74
11/02/2016	62,00	22,77

4.4.2. Productlijsten

Selecteer nutriënten gerangschikt volgens voedingsstoffen.

Op dit scherm kan de voedingsmiddelenlijst worden bekeken of indien gewenst ook worden afgedrukt. Kies tot drie voedingsstoffen via de drie menu's. Klik vervolgens op **“Toon producten”**.

De producten worden gesorteerd op basis van de hoeveelheid nutriënt. Indien u de producten wenst af te drukken, klik dan op de knop **“Print producten”**.

PRODUCTEN GERANGSCHIJKT VOLGENS VOEDINGSTOFFEN
 Op dit scherm kan je de voedingsmiddelenlijst bekijken of indien je wenst afdrukken. Kies eerst drie nutriënten van de drie menu's. Klik vervolgens op 'Toon producten'. De producten worden gesorteerd op basis van de hoeveelheid nutriënt. Indien u de producten wenst af te drukken, klik dan op de knop 'print producten'.

1. selecteer de nutienten

ENERGIE MET VEZEL (KCAL) ▲ KOOLHYDRATEN (G) ▲ WATER (G) ▲

TOON PRODUCTEN

Nadat de nutriënten zijn geselecteerd wordt de productlijst getoond. Binnen deze lijst kan verder gezocht worden volgens bepaald product:

1. selecteer de nutriënten

EIWITTEN (G) ▲ SUIKERS (G) ▲ ENERGIE MET VEZEL (KCAL) ▲

TOON PRODUCTEN

2. productenlijst

Zoek in de volledige lijst

🔍 kaas

Productnaam	Merknaam	Eiwitten (g) ▲	Suikers (g)	Energie met vezel (kcal)	🔍
Kaas, Parmezaan		40	2	428.5	🔍

Deze lijst(en) kunnen eenvoudig worden afgedrukt door te klikken op de button onderaan de pagina:

Kaas, Edam, jonge 30+		710	13.23	🔍
Kaas, Brigand		712.5	27.6	🔍
Kaas, Chimay light		712.71	17.4	🔍
Hoevekaas, mager		715.4	15.6	🔍
Kaas, Brie 45+		720	23.31	🔍


◀ ◁ 1 2 3 ▷ ▶

PRINT PRODUCTEN

De actieve pagina wordt vervolgens afgeprint.

Van elk product kan de samenstelling in detail worden bekeken door het vergrootglas achter het product aan te klikken. In een pop-up scherm krijgt u de samenstelling per 100g van het product en de maateenheden waarin het wordt uitgedrukt:

KAAS, PROVOLONE



Maateenheden

Maateenheid	Gram
plakje(s)	35
blokje(s) 1 cm/1cm	22
blokje(s) 1 cm/4cm	35
eetlepel(s), afgestreken	15

Samenstelling per 100g

Nutriënt	Hoeveelheid	Eenheid
Energie met vezel	350	kcal
Energie met vezel	1466	kJ
Eiwitten	25.58	g
Vetten	26.62	g
Verzadigde vetzuren	17.08	g
Enkelv Onv Vetzuren, totaal	7.39	g
Meerv Onv Vetzuren, totaal	0.77	g
VZ C18:2 n-6 cis linolzuur	0.49	g
VZ C20:5 n-3 cis EPA	0	g
VZ C22:6 n-3 cis DHA	0	g
Omega-3-vetzuren, totaal	0.28	g

4.4.3. Recepten

Op dit scherm vindt u een lijst met reeds aanwezige recepten: filter staat standaard op **“Alle recepten”**. Binnen deze lijst kan nog eens worden gefilterd door te klikken op de link **“Receptgroepen”**.

Door op het vergrootglas te klikken krijgt u toegang tot het receptenblad met de volledige nutritionele samenstelling voor dit gerecht.

Door op het oog te klikken wordt de samenstelling per ingrediënt aangegeven.

RECEPTEN
Op dit scherm kan je een recept in een afdrukbare vorm openen. Klik hiervoor op het vergrootglas.

1. Kies een recept om af te drukken

Zoek in de volledige lijst

Zoek

Recepten	Porties
Soufflé van verse kaas met aalbessen uit de magnetron	1
Aardappelen à la Flamande	4
Aardappel macaire	4

- Aardappelen
- Aperitieven en aperitiefhapjes
- Desserts
- Eierbereidingen
- Fruittbereidingen
- Gevoeltes
- Groenten
- Hartig en zoet gebak
- Koude voorgerechten
- Lunch

Het aantal porties van het recept worden steeds vermeld.

De details van het recept kunnen worden geraadpleegd door het vergrootglas naast het recept aan te klikken. Het recept wordt geopend in een nieuw browservenster.

RECEPTEN 🖨️ 📄 PDF ⚙️

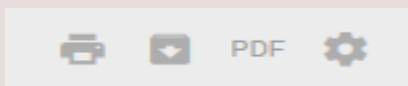
Aardappelsalade met vijgen, oud brugge en spinazie

Aantal porties: 4



Snijdt de ongeschilde aardappelen in schijfjes en gaar ze in licht gezouten water. Bak ze daarna krokant in een beetje olijfolie. Voeg hierbij de amandelen en bak nog enkele minuten. Voeg de helft van de spinazie toe en bak nog een minuut. Zet aan de kant. Snijdt de vijgen in 6 stukken en de lente-ui en rode ui in schijfjes. Voeg samen met de rest van de spinazie bij de gebakken aardappelen. Kruid met peper en zout. Snijdt de kaas in fijne sliertjes en voeg toe aan de aardappelsalade. Meng de honing met de balsamicoazijn en notenolie. Besprenkel hiermee de salade.

○ **Bewaarmogelijkheden van het recept en nutriënten keuze bepalen**



- Recept **afdrukken**

- Recept **downloaden** als Excel bestand

- **PDF document** genereren van het recept

- Bepaal en houd een **lijst bij van de voedingsstoffen** die u wilt bewaren om het rapport te genereren.

○ **Details van het recept:**

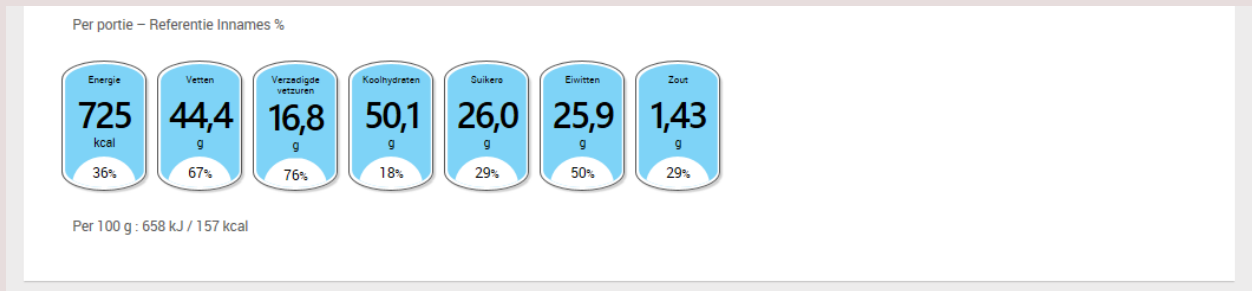
Porties – bereidingswijze (met foto) – referentie inname per portie

Onder de titel staat het aantal porties voor het gerecht vermeld.

Van het recept wordt naast de foto (indien aanwezig) de bereidingswijze uitgelegd.

Onder het recept vindt u een visuele voorstelling van de referentie innames per portie in %.

Dit is de gemiddelde voedingswaarde van uw persoonlijke dagelijks aanbevolen hoeveelheid.



Ingrediëntenlijst:

Ingrediënten		
Productnaam	Hoeveelheid	Eenheid
Noot, amandel, ongeroosterd	100,00	g
Spinazie	250,00	g
Olie, olijf	2,00	eetlepel(s), afgestreken
Aardappel, oud, rauw	600,00	g
Kaas, Oud Brugge	250,00	g
Ui	1,00	stuk(s) - groot
Azijn	4,00	eetlepel(s), afgestreken
Peper	1,00	g

De lijst met de ingrediënten bestaat uit een opsomming van de aanwezige producten. Daarvan wordt de gebruikte hoeveelheid en de eenheid getoond.

Samenstelling:

Samenstelling				
Nutriënt	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*
Energie met vezel	79	189	kcal	9
Energie met vezel	329	793	kJ	
Eiwitten	3,1	7,5	g	15
Vetten	1,1	2,8	g	4
Verzadigde vetzuren	0,5	1,2	g	5