

Website kalorien.de

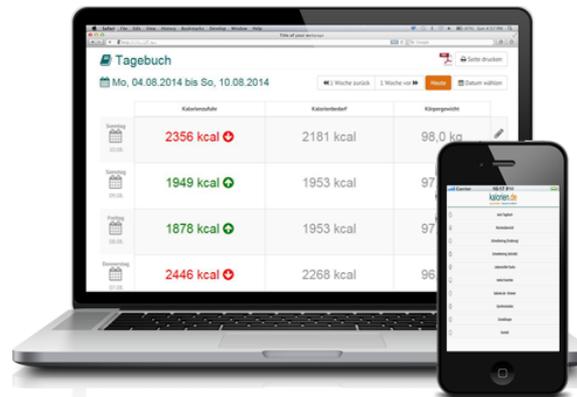
Vorstellung und Anleitung

Startseite

- Persönliche Funktionen (oben rechts): Rezepte und Favoriten verwalten, Tagebuch führen und eigenen Account ansehen und bearbeiten
- kalorien.de bietet außerdem: eine **Kalorientabelle mit aktuell mehr als 15.000 Lebensmitteln**, Informationen über Lebensmittel-Inhaltsstoffe, verschiedene Rechner (z.B. für den täglichen Kalorienbedarf), Wissenswertes über Ernährung, kalorien.de-Shop



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

Lebensmittel

Rezepte

Artikel

Petri Zarte Bratheringsfilets

Natreen Sauerkirchschaft

Frankfurter Grüne Soße

Delikatess Bauerschinken

Premium Protein 90 Extra Whey - Schoko

Dinkelnudeln echt gewalzt

Black & Blue

Tagebuch: Tagesansicht

Eingabe von
Kalorienbedarf +
Körpergewicht

[Tagebuch](#) [Meine Favoriten](#) [Lebensmittel anlegen](#) [Rezepte](#)

Tagebuch > Heute

[Seite drucken](#)

Eingabe

Kalorienbedarf Körpergewicht

Auswertung

Kalorien Gewicht Nährstoffe

Kalender

Mahlzeit um 8 Uhr

[Uhrzeit ändern](#)

Schwarzer Tee	600	Gramm	0 kcal		
Kiwi	60	Gramm	29 kcal		
Hühnerei weich gekocht	60	Gramm	94 kcal		
Graubrot	1	Scheibe	95 kcal		
Bierwurst	30	Gramm	85 kcal		
Gouda -jung	1	Scheibe	111 kcal		
Allgäuer Speisequarkzubereitung 20% F.I.T. 250g	30	Gramm	26 kcal		

[+ Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit hinzufügen](#)

Zwischensumme: **439 kcal**

Mahlzeit um 12 Uhr

[Uhrzeit ändern](#)

Gekochte Kartoffeln	150	Gramm	102 kcal		
Spiegelei	1	Spiegelei	143 kcal		
Kohlrabi gekocht	150	Gramm	51 kcal		

[+ Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit hinzufügen](#)

Zwischensumme: **296 kcal**

Mahlzeit um 13 Uhr

[Uhrzeit ändern](#)

Apfel, mit Schale, roh	1	Stück, mittel (ohne	68 kcal		
Naturjoghurt	1	Becher	105 kcal		

[+ Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit hinzufügen](#)

Zwischensumme: **173 kcal**

Mahlzeit um 18 Uhr

[Uhrzeit ändern](#)

Suchen von Lebensmitteln aus der Datenbank

- bei aktueller Uhrzeit erscheint eine Spalte, über die Lebensmittel, Rezepte oder zuvor gespeicherte vollständige Mahlzeiten gesucht werden können

Mahlzeit um 11 Uhr

Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit suchen 1 0 kcal

Zwischensumme: 0 kcal

- Lebensmittel auswählen, Portion auswählen und über „Häkchen“ bestätigen, über „X“ wieder entfernen; Uhrzeit kann nachträglich noch geändert werden

Mahlzeit um 11 Uhr

Weizenbrot 1 0 kcal

Zwischensumme: 0 kcal

Lebensmittel					
Weizenbrot	260 kcal/100g	150	Gramm	102 kcal	<input type="button" value="✓"/> <input type="button" value="✗"/> <input type="button" value="Uhrzeit ändern"/>
Vital-Brot Weizenbrot mit 23% Vollkornaanteil	271 kcal/100g	1	Spiegelei	143 kcal	<input type="button" value="✓"/> <input type="button" value="✗"/> <input type="button" value="Uhrzeit ändern"/>
M-Budget Toast dunkles Weizenbrot	253 kcal/100g	150	Gramm	51 kcal	<input type="button" value="✓"/> <input type="button" value="✗"/> <input type="button" value="Uhrzeit ändern"/>
Brot: Vitalbrot Weizenbrot mit 23% Vollkornaanteil	250 kcal/100g				
Alnavit Buchweizenbrot mit Sesam	248 kcal/100g				

Zwischensumme: 296 kcal



Eintragen von Lebensmitteln oder Aktivitäten ins Tagebuch

- Button „Eintrag hinzufügen“ anklicken
- anschließend „Lebensmittel Rezept oder Mahlzeit hinzufügen“ auswählen
- Uhrzeit auswählen

+ Eintrag hinzufügen

Eintrag hinzufügen

+ Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit hinzufügen

+ Aktivität hinzufügen

Mahlzeit hinzufügen

Wählen Sie die Uhrzeit zu der Sie Lebensmittel, Mahlzeiten oder Rezepte hinzufügen möchten.

Uhrzeit 11 Uhr

Hinzufügen

Eigenes Lebensmittel neu anlegen (1)

- im Tagebuch
„Lebensmittel
anlegen“
anklicken:

[Lebensmittel anlegen](#)

- als erstes Basis-
daten eintragen:
Name, Kategorie,
evtl. EAN, evtl.
Beschreibung,
evtl. Bild

Lebensmittel eintragen

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

Name*

Kategorie

EAN

Beschreibung

Bild

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 ▶▶

Eigenes 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 ▶▶](#)

Eigenes Lebensmittel neu anlegen (3)

- Portionsgrößen eintragen (oder überspringen)



Portionsgrößen

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

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 ⏩

Lebensmittel neu anlegen (4)

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

Anzeige der Kalorienbilanz im Tagebuch

- Unterhalb der eingetragenen Lebensmittel im Tagebuch wird die Kalorienbilanz angezeigt.
- Berechnet werden der Kalorienbedarf, die verbrannten Kalorien durch Aktivität, die Kalorienzufuhr (in Form eines Tachos mit farblicher Unterlegung) und die verbleibenden Kalorien.



Tagebuch > Heute

Seite drucken

Eingabe

Auswertung

Kalender

Kalorienbedarf Körpergewicht

Kalorien Gewicht Nährstoffe

← 📅

Mahlzeit um 8 Uhr

Schwarzer Tee	600	Gramm
Kiwi	60	Gramm
Hühnerei weich gekocht	60	Gramm
Graubrot	1	Scheibe
Bierwurst	30	Gramm
Gouda -jung	1	Scheibe
Allgäuer Speisequarkzubereitung 20% F.i.T. 250g	30	Gramm

+ Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit hinzufügen

Zwischensumme:

0 kcal
29 kcal
94 kcal
95 kcal
85 kcal
111 kcal
26 kcal
439 kcal

Uhrzeit ändern

✎ ✖

✎ ✖

✎ ✖

✎ ✖

✎ ✖

✎ ✖

✎ ✖



Mahlzeit um 12 Uhr

Gekochte Kartoffeln	150	Gramm
Spiegelei	1	Spiegelei
Kohlrabi gekocht	150	Gramm

+ Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit hinzufügen

Zwischensumme:

102 kcal
143 kcal
51 kcal
296 kcal

Uhrzeit ändern

✎ ✖

✎ ✖

✎ ✖

Mahlzeit um 13 Uhr

Apfel, mit Schale, roh	1	Stück, mittel (ohne
Naturjoghurt	1	Becher

+ Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit hinzufügen

Zwischensumme:

68 kcal
105 kcal
173 kcal

Uhrzeit ändern

✎ ✖

✎ ✖

Mahlzeit um 18 Uhr

Uhrzeit ändern

Auswertung

Auswahl des Tages
über Pfeiltasten
und Kalender möglich

Tagebuch > Heute

Seite drucken

Eingabe

Kalorienbedarf Körpergewicht

Auswertung

Kalorien Gewicht Nährstoffe

Kalender

Mahlzeit um 8 Uhr

Schwarzer Tee	600	Gramm	2	94 kcal	Uhrzeit ändern
Kiwi	60	Gramm	2	95 kcal	Uhrzeit ändern
Hühnerei weich gekocht	60	Gramm	1	85 kcal	Uhrzeit ändern
Graubrot	1	Scheibe	1	111 kcal	Uhrzeit ändern
Bierwurst	30	Gramm	1	26 kcal	Uhrzeit ändern
Gouda -jung	1	Scheibe			
Allgäuer Speisequarkzubereitung 20% F.i.T. 250g	30	Gramm			
+ Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit hinzufügen			Zwischensumme:	439 kcal	

Mahlzeit um 12 Uhr

Gekochte Kartoffeln	150	Gramm		102 kcal	Uhrzeit ändern
Spiegelei	1	Spiegelei		143 kcal	Uhrzeit ändern
Kohlrabi gekocht	150	Gramm		51 kcal	Uhrzeit ändern
+ Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit hinzufügen			Zwischensumme:	296 kcal	

Mahlzeit um 13 Uhr

Apfel, mit Schale, roh	1	Stück, mittel (ohne		68 kcal	Uhrzeit ändern
Naturjoghurt	1	Becher		105 kcal	Uhrzeit ändern
+ Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit hinzufügen			Zwischensumme:	173 kcal	

Mahlzeit um 18 Uhr

Uhrzeit ändern

Auswertung

Auswertung von „Kalorien“, „Gewicht“ und „Nährstoffen“ für unterschiedliche Zeiträume möglich

Auswertung der Kalorien und des Gewichts

Eingabe

Auswertung



Kalorienbedarf



Körpergewicht



Kalorien



Gewicht



Nährstoffe



Auswertung der Nährstoffe

Auswertung



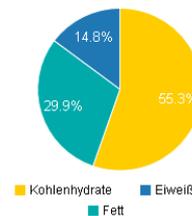
Kalorien

Gewicht

Nährstoffe

- Anzeige der Relation von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett als Kreisdiagramm
- Berechnung der Zufuhr von Kilokalorien und Kilojoule
- Berechnung der Zufuhr von Makronährstoffen inkl. weiterer Aufschlüsselung, z.B. SAFA, MUFA und PUFA
- Berechnung der Zufuhr von Wasser
- Berechnung der Zufuhr von Mikronährstoffen: Mengenelemente, z.B. Calcium, Spurenelemente, z.B. Zink, Vitamine, z.B. Vitamin B₁₂
- Anzeige der prozentualen Erfüllung der empfohlenen Zufuhr nach RDA (Recommended Dietary Allowances)

Nährstoffe am 13.01.2015



Nährstoff	Menge	Einheit	RDA
Kalorien	2.073	kcal	60.13%
Energie (Kilojoule)	8.678	kJ	60.13%
Eiweiß	72,7	g	145.31%
Kohlenhydrate	272,2	g	100.83%
davon Zucker	38,3	g	0%
Fett	65,4	g	93.46%
gesättigte Fettsäuren (SAFA)	4,8	g	23.98%
einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFA)	0,00	g	0%
mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA)	0,00	g	0%
Cholesterin	147,50	mg	0%
Ballaststoffe	26,2	g	104.66%
Wasser	2.614,0	g	100.54%
Natrium	0,74	g	30.65%
Kalium	1.826,52	mg	91.33%
Calcium	428,25	mg	53.53%
Magnesium	336,80	mg	89.81%
Phosphor	808,90	mg	115.56%
Eisen	7,07	mg	50.46%
Zink	1,17	mg	11.70%
Retinol (Vitamin A)	0,08	µg	0.01%
β-Carotin	0,00	µg	0%
α-Tocopherol (Vitamin E)	0,23	mg	1.91%

Tagebuch > Heute



Eingabe

Kalorienbedarf Körpergewicht

Auswertung

Kalorien Gewicht Nährstoffe

Kalender

←

Export der Auswertung

Mahlzeit um 8 Uhr

Schwarzer Tee	600	Gramm	0 kcal		
Kiwi	60	Gramm	29 kcal		
Hühnerei weich gekocht	60	Gramm	94 kcal		
Graubrot	1	Scheibe	95 kcal		
Bierwurst	30	Gramm	85 kcal		
Gouda -jung	1	Scheibe	111 kcal		
Allgäuer Speisequarkzubereitung 20% F.i.T. 250g	30	Gramm	26 kcal		
+ Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit hinzufügen			Zwischensumme:	439 kcal	

Mahlzeit um 12 Uhr

Gekochte Kartoffeln	150	Gramm	102 kcal		
Spiegelei	1	Spiegelei	143 kcal		
Kohlrabi gekocht	150	Gramm	51 kcal		
+ Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit hinzufügen			Zwischensumme:	296 kcal	

Mahlzeit um 13 Uhr

Apfel, mit Schale, roh	1	Stück, mittel (ohne	68 kcal		
Naturjoghurt	1	Becher	105 kcal		
+ Lebensmittel, Rezept oder Mahlzeit hinzufügen			Zwischensumme:	173 kcal	

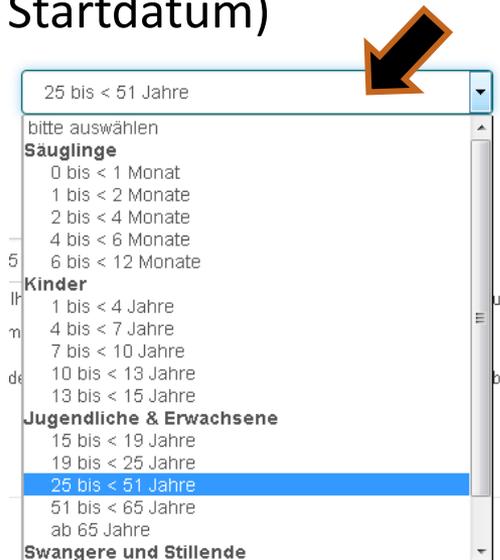
Mahlzeit um 18 Uhr

Uhrzeit ändern

Exportfunktion:
alle Daten, Grafiken
und Nährstoff-
Analysen können als
PDF exportiert
werden

Auswertung Nährstoffe über Export (1)

- über die Exportfunktion
- zunächst Auswahl von Geschlecht, Altersgruppe und Zeitraum der Auswertung (Angabe mit Startdatum)



A screenshot of the 'Ernährungstagebuch Auswertung drucken' form. The form has several fields: 'Auswertungstyp' with radio buttons for 'Mahlzeiten' and 'Nährstoffe pro Tag' (selected); 'Geschlecht' with a dropdown menu set to 'weiblich'; 'Altersgruppe' with a dropdown menu set to '25 bis < 51 Jahre'; and 'Zeitraum' with a dropdown menu set to '1 Woche'. Below these is a 'Startdatum' field with the date '09.01.2015'. A black arrow points to the 'Geschlecht' dropdown. Below the form, there is a paragraph of text: 'Mit dieser Funktion können Sie 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. Zum Ansehen und Ausdrucken des PDF-Dokumentes benötigen sie z.B. den kostenlosen Adobe Reader.' Below this text is a small Adobe Reader logo and a 'PDF erzeugen' button.

Auswertung Nährstoffe über Export (2)

- Folgende Nährstoffe können ausgewertet werden:
 - Kilokalorien und Kilojoule
 - Kohlenhydrate insg., Zucker, Ballaststoffe
 - Fette ges., SAFA, MUFA, PUFA, Cholesterin
 - Eiweiß
 - Wasser
 - Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink
 - Vitamin A, Provitamin A, Vitamin E, Vitamin B1, B2, B6 und B12, Folsäure, Vitamin C, Vitamin D
 - Alkohol

Durchschnittliche Aufnahme pro Tag:

Kalorien ¹		1.569,8 kcal	78,5 %
Energie (Kilojoule) ¹		6.855,7 kj	78,0 %
Eiweiß		72,7 g	119,6 %
Kohlenhydrate		148,0 g	34,3 %
davon Zucker		23,4 g	
Fett		72,4 g	88,1 %
gesättigte Fettsäuren (SAFA) ¹		12,0 g	59,8 %
einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFA)		4,4 g	
mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA)		1,6 g	
Cholesterin		191,8 mg	
Ballaststoffe ¹		19,3 g	77,2 %
Wasser		1.698,8 g	68,9 %
Natrium		1,9 g	0,3 %
Kalium		1.276,0 mg	63,8 %
Calcium		316,3 mg	31,6 %
Magnesium		171,5 mg	57,2 %
Phosphor		502,7 mg	71,8 %

- Nach Export folgt eine Auswertung anhand von Balken mit zusätzlicher Angabe der prozentualen Erfüllung nach RDA. Zusätzlich werden Kalorienbedarf und Gewicht in der PDF angegeben.