

Het gebruik van de Nubel Voedingsplanner



Evenwichtige en gevarieerde voeding op het menu!

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



Nubel Voedingsplanner | Handleiding

Index

- 1. <u>Algemeen</u>
- 2. <u>Log-in</u>
- 3. <u>Startscherm</u>

3.1. Bovenbalk

3.2. Navigatie structuur

4. <u>Content</u>

<u>4.1. Home of Dashboard</u>

4.1.1. Gewichtsevolutie

4.1.2. Dieetplan

<u>4.1.3. Opname</u>

4.1.4. Verbruik

- 4.1.5. Tip van de dag
- <u>4.2. Instellingen</u>

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

<u>4.4.1. Dag en Weekoverzichten</u>

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 merknamendatabank. 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): <u>https://www.nubel.be/organization/default.aspx</u> Voor de gebruikershandleiding "licentiebeheer" (beschikbaar volgens het gekozen abonnement) : <u>https://www.nubel.be/organizationPro/help.html</u>

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



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	2.8
12/02/2016	61.9	22.74	
Lichaamsgewicht (kg)			
51,8			X
			OPSLAAN D

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



4.1.4. Verbruik

Verbruik 266.5 kcal 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 innamen van **koolhydraten, eiwitten en het totaal aantal vetten** worden % en grafisch voorgesteld.

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

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

Tip van de dag Begin en eindig de dag met een glas water.

Begin de dag met één of twee glazen lauw water. Drink voldoende per dag (minimum 1,5 tot 2 liter). Vocht draagt in belangrijke mate bij tot een goede Deze random tips bevatten interessante weetjes over voedi



4.2. Instellingen

	Fysische instellingen	Dieetplan en gewichtsevolutie
Naam * Seeuws	Lichaamslengte (m) * 1.9	Activiteitsgraad:
Voornaam * Carine	Uchaamsgewicht (kg) * 40	Weinig actief (Bureauwerk zonder sportactiviteit,) Matig actief
Email * carine.seeuws3@health.fgov.be	Vetpercentage (%) 0	(Zttend werk met weinig verplaatsingen of zonder sportactivitet,) Actief (Rechtstaand werk met verplaatsingen,)
Gebruikersnaam * Nubel	Normaal gewicht (kg) 72 - 90	Erg actief (Zwaar fysiek werk of intense fysieke activiteit,)
Wachtwoord *	Je BMI bedraagt 11	Vinje tijds-of sportactiviteiten van 30 – 60 minuten, 4 tot 5 maal per week Dagelijkse energiebehoefte:
Geslacht	Indien je Body Mass Index :	1647 kcal 💿 kcal 💿 kJ
Man 🕒 Vrouw	< 18,5 Ondergewicht	Dieetplan: ³⁾
Zwanger Borstvoeding	25 - 29,9 Overgewicht	+125 KCAL
	30 - 34,9 Obesitas klasse I	

4.2.1. Persoonlijke instellingen

Naam			
Van Passel			
Voomaam			
Nadine			
E-mail			
nadine.van.passel@d	emo.b	e	
Gebruikersnaam			
18.25.28.22.2			
Wachtwoord			
•••••			
Carlasha			
Geslacht			
Man		Vrouw	
Zwanger			
Borstvoeding			
Geboortedatum			
12 🔺 02		1966	
Piikomondo Info			
Bijkomende imo			

Geef uw persoonlijke instellingen in de daarvoor bestemde velden in.



4.2.2. Fysische instellingen

Lichaamslengt	e (m) *
1.9	
Jichaamsgewi	chit (kg) *
40	
Vetpercentage	(%)
0	
Je BMI	vicht (kg) 72 - 90 bedraagt 11
Je BMI	wicht (kg) 72 - 90 bedraagt 11
Je BMI	bedraagt 11 by Mass Index :
Je BMI Indien je Boo < 18,5	wicht (kg) 72 - 90 bedraagt 11 by Mass Index : Ondergewicht
Je BMI Je BMI Indien je Boo < 18,5 18,5 - 24,9 25 - 29,9	bedraagt 11 by Mass Index : Ondergewicht Normaal gewicht Overgewicht
Je BMI indien je Boo < 18,5 18,5 - 24,9 25 - 29,9 30 - 34,9	wicht (kg) 72 - 90 bedraagt 11 by Mass Index : Ondergewicht Overgewicht Overgewicht Obestas klasse I
Je BMI Indien je Boo < 18,5 18,5 - 24,9 25 - 29,9 30 - 34,9 35 - 39,9	wicht (kg) 72 - 90 bedraagt 11 by Mass Index : Ondergewicht Normaal gewicht Overgewicht Obesitas klasse I Obesitas klasse I

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.

normaal	
VERMAGEREN	
-250 kcal	
-500 kcal	~
VERDIKKEN	
+125 kcal	
+250 kcal	

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

To and the second	124	ACTIVITEITEN Selecteer een activiteit en voeg ze toe in de Dag	elijkse activiteiten' co	om aan d	e rechterkant.		0				
Nadi	ne Van Passel	Activiteiten Dagelijkse activiteiten									
÷	Home	Zoek in de volledige lijst				Filters :	Activiteit	MET	Duur	Akties	
۵	Instellingen	Q Zoek				Alle activiteiten Sport en spel	Aan- en uitkleden	2.5	00:12		
=	Dagboek –	Activiteit 💙	MET	Akties		Dagdagelijkse activiteiten	Accordeon spelen	1.8	02:00	1	1
	Activiteiten	Aan- en uitkleden	2.5		۲	Mijn lijsten					
	Activiteiten beheer	Aanleggen van garage	5	+	•		BE	WAREN	ALS LIJST		_
	Producten beheer	Aanleggen van grasperk	5	+	۲		Totale tijdsduur : 02	12			
	Maaltijden beheer	Accordeon spelen	1.8	(+)	•						

4.3.1. Activiteiten

ACTIVITEITEN Selecteer een activiteit en voeg ze toe in de 'Dage	elijkse activiteiten' colom aan de rechterkant.		
Activiteiten			Dagelijkse activiteiten
Zoek in de volledige lijst		Filters :	Activiteit MET Duur Akties
Q Zoek		Alle activiteiten Sport en spel	Aan- en uitkleden 2.5 00:12
Activiteit 💙	MET Akties	Dagdagelijkse activiteiten	Accordeon spelen 1.8 02:00
Aan- en uitkleden	2.5 + •	Mijn lijsten	
Aanleggen van garage	5 + •	- ravoleten	BEWAREN ALS LIJST
Aanleggen van grasperk	5 + •		Totale tijdsduur : 02:12
Accordeon spelen	1.8 + •		
Aerobic	6 + •		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).



11.00	/2016 🛱
Duurtijd	
Uren:	
0	
Minuten:	
0	
	BEVESTIGEN
	BEVESTIGEN

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.

-	14	11/02/2016	100 C				- (æ	
Opslaar	n								Ŷ	÷
Naam:										8
				BEVESTIGEN	Activiteit	MET	Duur	Acties		
			- 0	Alle activiteiten Sport en spel	Aan- en uitkleden	2.5	00:12	1	۲	
	MET /	Acties		Dagdagelijkse activiteiten	Accordeon spelen	1.8	02:00	1		
n	2.5	•		Mijn lijsten Favorieten						
jarage	5	+				WAREN				

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: <u>Activiteiten beheer</u>



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

	11/02/2016			•	:
ACTIVITEITEN Selecteer een activiteit en voeg ze toe in de 'De	agelijkse activiteiten' colom aan de rechterkant.			22/11/2016	
			Dagelijkse activiteit	ten 06/10/2016 25/04/2016	
Zoek in de volledige lijst		Filters :	Activiteit ME	ET 22/02/2016	Π
Q Zoek		Alle activiteiten	Aan- en uitkleden 2.5	5 18/02/2016	
Activiteit 💙	MET Acties	Dagdagelijkse activiteiten	Accordeon spelen 1.8	11/02/2016 10/02/2016	
Aan- en uitkleden	25 + •	Mijn lijsten		08/02/2016	
Aanleggen van garage	5 + •		BEWAR	EN AL 07/02/2016	1

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



4.3.2. Voedingsdagboek

的治水流	DAGBOEK Selecteer een product, recept of maaltijd en voeg ze toe in de colom aan de	rechterkant.						Eerdere ingaven 🗇
Carine Secures	Voedingslijsten				opone 0.0 kcal			
ft Home	PRODUCTEN RECEPTEN MUN MAALTUDEN				Dagboek			
III Dagboek -	+ Filters				– Ontbijt			
Activiteiten Voedingsdagboek	Zoek in de volledige lijst Q. Aardappel, gebakken			ZOEK	Prod.	Hoev.	Eenh.	
Activiteiten bebeer	Productnaam 🗸	Merknaam	Acties			DEWAREN AL	MAALTIJD	
Producten beheer	Aardappel, gebakken		0. + •		+ Tienuurtje			
Recepten beheer					+ Middagmaal			
Baccoten +					+ Vieruartje			
					+ Tussendoortje			
					0.0 kcal			

\circ **Producten**

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

roductnaam ¥	Merknaam	Acties	
Aardappel, gebakken		Q, +	•

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
	merknamendatabank van Nubel, "Mijn
	producten" en "Producten van mijn organisatie"
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**":

20	α		
		~	
	1. Vleesproducten		
	1.1. Vers vlees		
	1.2. Bereide vleeswaren en vleesbereidingen		
	1.3. Vervangproducten		
	2. Vis, week en schaaldieren		



Verder kan ook worden gezocht binnen de "**Merknamen**":



\circ Recepten

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

DAGBOEK Selecteer een product, recept of maaltijd en voeg ze toe in de colo	om aan de rechterkant.		Q.I
Voedingslijsten			− ✓ Aardappelen Aperitieven en aperitiefhapjes
Zoek in de volledige lijst	IEN .	Filters : Alle recepten Mijn recepten	Desserts Eierbereidingen Fruitbereidingen
Recepten 💙 Soufflé van verse kaas met aalbessen uit de magnetron	Acties	Recepten van mijn organisatie Mijn Favorieten Receptgroepen:	Gevogelte Groenten Hartig en zoet gebak
Aardappelen à la Flamande	Q +		Koude voorgerechten Lunch Melkbereidingen
Aardappelgnocchi met jonge spinazie	Q +♥		Rijst, deenwaren andere granen



o 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

+	Ontbijt			
+	Tienuurtje			
+	Middagmaal			
+	Vieruurtje			
-	Avondmaal			
	Prod.	Hoev.	Eenh.	
	BLT op z'n Belgisch	1	portie (s)	2 1
	BE	EWAREN ALS	MAALTI.	D
+	Tussendoortje			
	орлате 1138.8 k			

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:

11/02/2016	6		• • :
DAGBOEK Selecteer een product, recept of maaltijd en voeg ze toe in de colom aan de rechterkant.			25/11/2016
		Dagboek	22/11/2016
PRODUCTEN RECEPTEN MIJN MAALTIJDEN		- Ontbijt	11/02/2016
zoek in de volledige lijst Q Zoek	Filters : Alle producten 	Prod. Hoev.	09/02/2016 08/02/2016
Productnaam 🌱 Merknaam Acties	Merkproducten Basisproducten Mijn producten	+ Tienuurtje + Middagmaal	07/02/2016 05/02/2016

4.3.3. Activiteiten beheer

CTIVITEITEN liviteitenlijsten, aanpassen en verwijderen. Beheer van je favoriete acti	viteiten.		
lijn Activiteitenlijsten		Favorieten	
Mijn lijsten		Activiteiten	
muziek	۹. ۲	Aan- en uitkleden	
Wederkerende activiteiten - week	Q 1	Accordeon spelen	
		Auto of bestelwagen rijden	

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

PRODUCTEN				
Mijn producten	Nieuw product		Favorieten	
Mijn producten	Zelf een product toevoegen		Mijn producten	
	Naam		Aappelsap 365	•
	Kies een productgroep —	4	Brood, bruin	
	L		Croissant	•
	Nutriënt	Samenstelling per 100g Hoeveelheid Eenh.	Croissant met boter, tradition	iele 🔳
	Energie met vezel	k	Groenten voor broccolisoep	•
	Energie met vezel	kJ		
	Eiwitten	g		

• 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.

PRODUCTEN							
			Bewerk product			Favorieten	
Zoek in de volledige lijst Q, Zoek			Zelf een product toevoegen ween Choco			Mijn producten	
Mijn producten		*	Kies een productgroep				
Citonade	,		-				
honingkoekjes	2		Nutrient	Hoeveelbeid	Samenoteting per 100g Eenih.		
witbrood	1	•	Passa a				

o Favorieten

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



4.3.5. Recepten beheer

RECEPTEN Nieuwe recepten aanmaken, aanpassen en verwijderen. Beheer van je fa	avoriete receptenlijst.	
Mijn recepten	Nieuw recept	Favorieten
Mijn recepten	NIEUW RECEPT	Mijn recepten
fritten et stoofvlees		Aardappelen à la Flamande
		BLT op z'n Belgisch
		fritten et stoofvlees

o Mijn recepten

• Nieuw recept

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.

Nieuw recept 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!



Nubel Voedingsplanner | Handleiding

Faters							Receptnaam *
Alle producten Merkproducten	Mijn producten Producten van mijn organisatie		Productgroeper 	*		4	Aantal porties *
Basisproducten	Mijn Favorieten		Merknamen: 			4	Receptgroepen.
vek in de volledige lijst Znak						1000	- Stan 1 - Baraidocensita 4
Productnaam ¥		Merknaam	Acties			LUCA	B I I≣ + I≣ +
Aardappel, carisma, geschild, ge	kockt		٩	+	٠		
Aardappel, carisma, geschild, rac	24		٩	+	*		
				1.00	-		

Recepten in recepten

RECEPT				
Voedingslijsten			Totale Exergin 0.0 kCal	
PRODUCTEN RECEPTEN			Recept	
- Filters			Receptnaam *	
Alle recepten Mijn recepten	Recepten van mijn organisatie Mijn Favorieten	Receptgroepen: 	A Aantal porties *	
Zoek in de volledige lijst			Receptgroepen.	2
Q, Zoek		Acties	ZDEK	
Souffie van verse kaas met aal	bessen uit de magnetron	8 ÷ •	- Stap 1 - Bereidingswijze *	_
Aardapelen à la Flamande		a, + 🖤		
Aardappel macaire				



✓ Binnen "**Recepten**" kan gefilterd worden tussen:

Alle recepten:

Mijn recepten:

Mijn favorieten:

Recepten van mijn organisatie:

Alle recepten zijn reeds aanwezige Nubel recepten

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

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



✓ Recept aanmaken

Recept		
Receptnaam		
Aantal porties		
Receptgroepen:		

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:

RECEPT								
Voedingslijsten							Totale Energie O.O. kcal	
PRODUCTEN RECEPTEN							Recept	
Alle productes Merigroductes Basisproducten	Mijn producten Producten van mijn organisatie Mijn Pavoreten		Productgroeper Merknamen: 	r i			Receptionant * Applied porties * Recepting toppen:	4
Zoek in de volledige lijst Q. Zoek Productnaam ¥		Markmaarm	Action		77	ZOEK	+ Stap 1 - Bar Julige * + Stap 2 - ON	
Aardappel, carisma, geschild, gei	kookt		٩	+			+ Stap 3 - Ingredienten *	
Aardappel, carisma, geschild, rau	2W		٩	+	•		Deel dit recept	
Aardappel, gebakken			9	٠	٠		Foto toevoegen	
Aardappel, nieuw, gekookt met so	chil, Berber		٩	+	٠		Choisir un fichler Aucun fichler choisi	
Aardappel, nieuw, gekookt met so	chil, Charlotte		٩		٠		RECEPT OPSLAAN	



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

ARDAPPELZETMEEL				
		Samenstelling per 10	Dg	
E soft		Nutriënt	Hoeveelheid	Eenheid
10 - 90 M		Energie met vezel	321	kcal
		Energie met vezel	1341	kJ
State and a state		Eiwitten	0.1	g
		Eiwitten Vetten	0.1	g g
pateenheden		Eiwitten Vetten Verzadigde vetzuren	0.1 0.03 0	g g
aateenheden Maateenheid	Gram	Eiwitten Vetten Verzadigde vetzuren Enkelv. Onv. Vetzuren, totaal	0.1 0.03 0	9 9 9
nateenheden Maateenheid eetlepel(s), gemiddeld	Gram 12	Erwitten Vetten Verzadigde vetzuren Enkelv Onv Vetzuren, totaal Meerv. Onv Vetzuren,	0.1 0.03 0 0	9 9 9 9
ateenheden Maateenheid setlepel(s), gemiddeld coffielepel(s), gemiddeld	Gram 12 4.5	Ewitten Vetten Verzadigde vetzuren Enkelv Orv Vetzuren, totaal Vetoalar Vetzuren, totaal Vz C18.2 n-6 cis	0.1 0.03 0 0 0	g g g

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 - Ingre	edienten		
	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 - Ingredienten
Deel dit recept
Foto toevoegen
Bladeren
RECEPT OPSLAAN
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 recep



4.3.6. Maaltijden beheer

MA/ Maalt	ALTIJDEN ijden, aanpassen en verwijderen. Beheer van je favoriete maaltijden.				
Mij	n maaltijden		Favo	prieten	
	Mijn maaltijden		,	Maaltijden	
	bloemkolen met worst	٩	t	bloemkolen met worst	
	Witte kool met gekookte aardappelen en gebakken kipfillet	٩			

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 slagen 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

			RAPPORTEN Op dit soherm kan je je diest, je voedings en bewegingsevolutie volgen danka rapport. De rapporten worden geogend in een nieuw venster.	cij de uitgebreide rapporten van de voedingsplanner. Kies een start	datum en de peri	ode van het rasport dat je wenst te genereren. Nik vervolgens op 'Toon
Nada	ne Van Passel		1. selecteer een rapport	2. selecteer een startdatum		3. selecteer een periode
n	Home			-		
8	Instellingen		Energie/Nutriënten overzicht Voedselinname	07/02/2016		Dagrapport Weekrapport
=	Dagboek	+	Activiteiten	07/02/2016		
۵	Rapporten	-	Gewichtsevolutie en dieetplan	startdatum: 07/02/2016		TOON RAPPORT
	Dag en Weekoverzichten					
	Productlijsten					
	Recepten					

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):

Geboortedatum: 12/02/1966 Startgewicht: 65.00 kg (BMI= 24) Lengte: 1,65 m Huidig gewicht: 61.90 kg (BMI= 23) Bijkomende Info: Periode: vanat 11/02/2016 gedurende 1 dag(en) Energie 1104 kcal / 4633 kJ Energie 1104 kcal / 4633 kJ						
	% Energie	kcal	kJ	Aanbevolen H	loeveelheid	
				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 per activiteit hoeveel calori	eën je verbruikt hebt. Dit kan interessant	zijn om te weten welke activiteiten het m	neest geschikt zijn	om calorieën te v	verbranden.		
Indien je sportief bent kan je deze informatie aanwer allemaal moet of kan innemen om dit verlies op een g	iden om te weten hoeveel energie je verlig gezonde mannier terug aan te vullen.	est met de uitoefing van je sport. In de vo	edingsplanner kar	n je dan weer uitre	ekenen wat je		
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 :							
	Energieverbruik per minuut (kcal. / min) =	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):



4.4.2. Productlijsten

Selecteer nutriënten gerangschikt volgens voedingstoffen.

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 GERANGSCHIKT VOLGENS VOEDINGSTOFFEN Op dit scherm kan je de voedingsmiddelenlijst bekijken of indien je wenst afdrukken. Kies eerst drie nutriënten 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'.						
1. selecteer de nutiënten						
ENERGIE MET VEZEL (KCAL)		KOOLHYDRATEN (G)		WATER (G)	4	
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)	J SUIKERS (G)	A ENERGIE N	MET VEZEL (KCAL)
TOON PRODUCTEN			
22. augustastiist			
z. producteniijst			
Q kaas			
Productneam	Merknaam	Eiwitten (g) A Suikers (g)	Energie met vezel (kcal)
Kaas, Parmezaan		40 2	428.5 Q

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

Kaas, Edam, jonge 30+	710	13.23	٩
Kaas, Brigand	712.5	27.6	٩
Kaas, Chimay light	712.71	17.4	٩
Hoevekaas, mager	715.4	15.6	٩
Kaas, Brie 45+	720	23.31	٩
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:

20	(01 (0021 B			
(AAS, PROVOLONE				
		Samenstelling per 100	g	
		Nutriënt	Hoeveelheid	Eenheid
		Energie met vezel	350	kcal
	- International Contraction	Energie met vezel	1466	kJ
		Erwitten	25.58	9
		Vetten	26.62	g
		Verzadigde vetzuren	17.08	9
ateenheden		Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	7.39	9
		Meerv.Onv.Vetzuren, totaal	0.77	9
Aaateenheid	Gram	VZ C18:2 n-6 cis	0.49	q
ge(s)	35	linolzuur		
okje(s) 1cm/1cm	22	VZ C20.5 n-3 cis EPA	0	9
olokje(s) 1cm/4cm	35	VZ C22.6 n-3 cis DHA	0	g
lepel(s), afgestreken	15	Omega-3-vetzuren,	0.28	a

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				-	× 1
p dit scherm kan je een recept in een afdrukbare vorm openen. Klik hiervoor op het verj	rootglas.			Aardappelen	
1. Kies een recept om af te drukken				Apentieven en apentiemapjes	
				Eierbereidingen	
Zoek in de volledige lijst				Fruitbereidingen	
Q. Zoek				Gevogelte	
Recepten 🗸	Porties			Groenten	
Snufflé van verse kaas met aalbessen uit de mannetron	1	0	0	Hartig en zoet gebak	
source our rease must more appreciate an all magnetion		-	Ŭ	Koude voorgerechten	
Aardapelen à la Flamande	4	Q	•	- Lunch -	4
Aproposel machine	4	0	0		





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.



• 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:

dienten		
roductnaam	Hoeveelheid	Eenheid
loot, amandel, ongeroosterd	100,00	g
pinazie	250,00	g
lie, olijf	2,00	eetlepel(s), afgestreken
ardappel, oud, rauw	600,00	g
aas, Oud Brugge	250,00	g
i .	1,00	stuk(s) - groot
zijn	4,00	eetlepel(s), afgestreken
Peper	1.00	a

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

Samenstelling:

enstening				
lutriënt	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
/etten	1,1	2,8	g	4
/erzadigde vetzuren	0,5	1,2	q	5