

# NutriGourmet

## Kurzeinführung

**NutriGourmet® ist eine Software zur Entwicklung und Bearbeitung eigener Rezepte. Neben einer Auswertungsmöglichkeit für wichtige Inhaltsstoffe bietet NutriGourmet® eine intelligente Preiskalkulation. Mit Hilfe der Preiskalkulation werden Sie feststellen, dass gesunde und vollwertige Ernährung nicht immer teuer sein muss.**

Neben der NutriGourmet®-Software, die es auf unserer Seite [www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de) zum kostenlosen Download gibt, finden Sie im Internet ein parallel entwickeltes Internetportal. Die upgeloadeten Rezepte werden in diesem Portal gesammelt und sind sowohl für die NutriGourmet®-Nutzer als auch für die DEBInet-Besucher ersichtlich.

Die einzelnen Rezepte können im Internetportal

- bewertet
- kommentiert
- auf verschiedene Portionen berechnet werden

Die Rezepte, die sich bereits im Internetportal befinden, können von den NutriGourmet®-Nutzer in das lokale Programm downgeloadet und genutzt werden.

Da NutriGourmet® kompatibel mit Prodi® und NutriGuide® ist, können bereits angelegte Rezepte von NutriGourmet® exportiert oder in NutriGourmet® importiert werden.

**Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen Funktionen von NutriGourmet® detailliert beschrieben.**

**Weitere Informationen finden Sie in der integrierten Programmhilfe, die über die Funktionstaste <F1> aktiviert werden kann.**

# Inhaltsverzeichnis

1. Installation.....	3
2. Herzlich Willkommen bei NutriGourmet®.....	6
3. Registrierung/Freischaltung.....	7
4. NutriGourmet® – Die Software.....	8
4.1 Benutzerkonto.....	8
4.2 Mein Kochbuch.....	9
4.3 Rezept bearbeiten.....	12
4.4 Auswertung.....	14
4.5 Preiskalkulation.....	16
5. FAQ.....	18

## **1. Installation**

### Systemvoraussetzungen:

NutriGourmet® ist für die Betriebssysteme Windows XP, Vista und Windows 7 getestet und freigegeben.

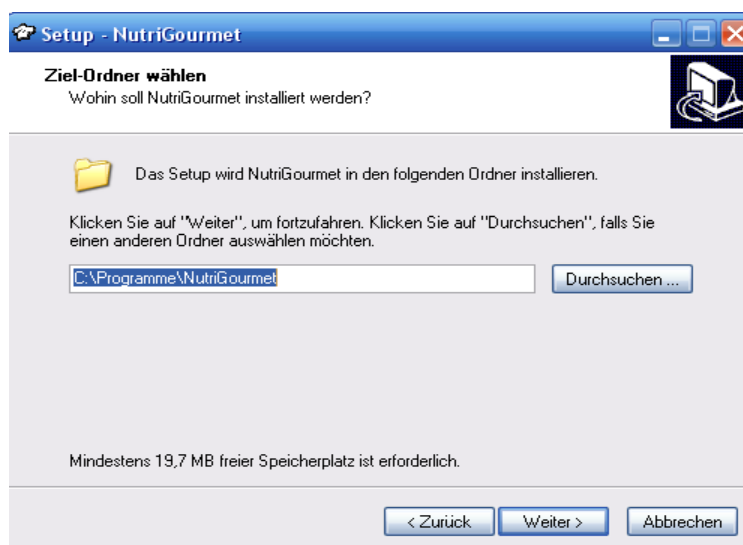
Zur Installation von NutriGourmet® benötigen Sie die „NGourmet.exe“. Diese bieten wir zum kostenlosen Download auf unserer Internetseite [www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de) an. Klicken Sie mit der linken Maustaste auf Link zum Downloaden und speichern Sie die Datei auf der Festplatte ab.

Um NutriGourmet® auf Ihrem PC zu installieren, gehen Sie bitte wie folgt vor:

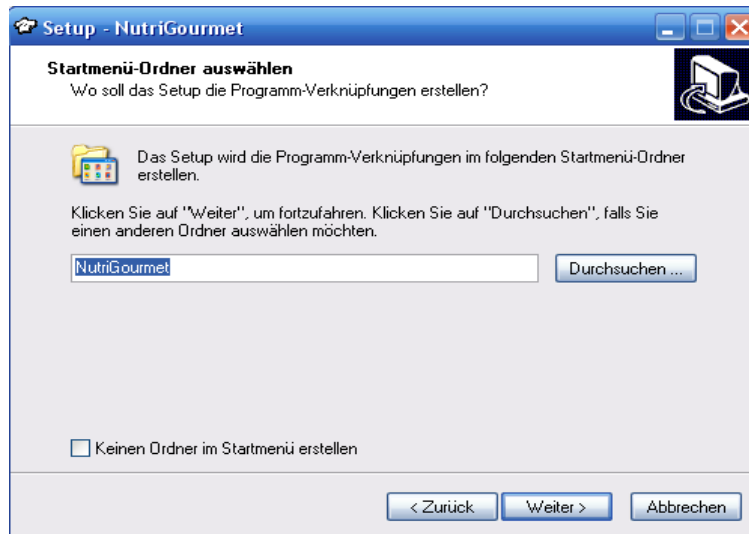
1. Öffnen Sie die zuvor abgespeicherte „NGourmet.exe“ mit einem Doppelklick. Nach der Abfrage der Landersprache erscheint unten stehendes Fenster. Bestätigen Sie mit einem Klick auf den Button „Weiter“.



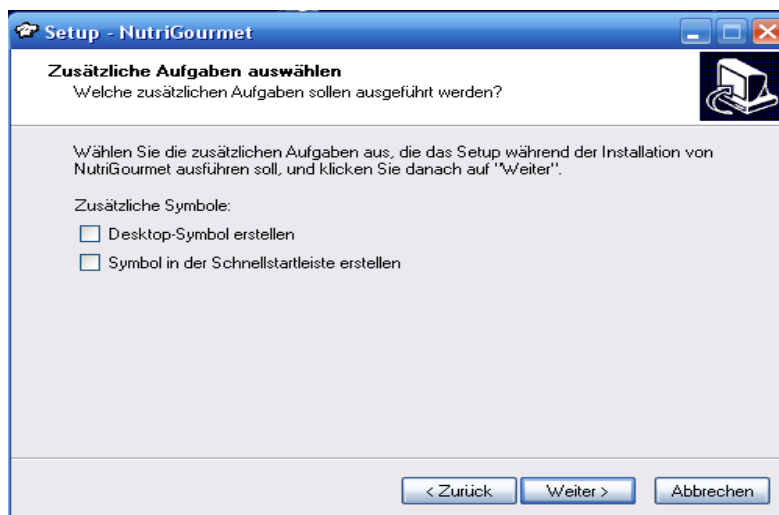
2. Im folgenden Fenster können Sie den Zielordner bestimmen, in den NutriGourmet® installiert werden soll. Standardmäßig wird NutriGourmet® in den Ordner „C:\Programme\NutriGourmet“ installiert.



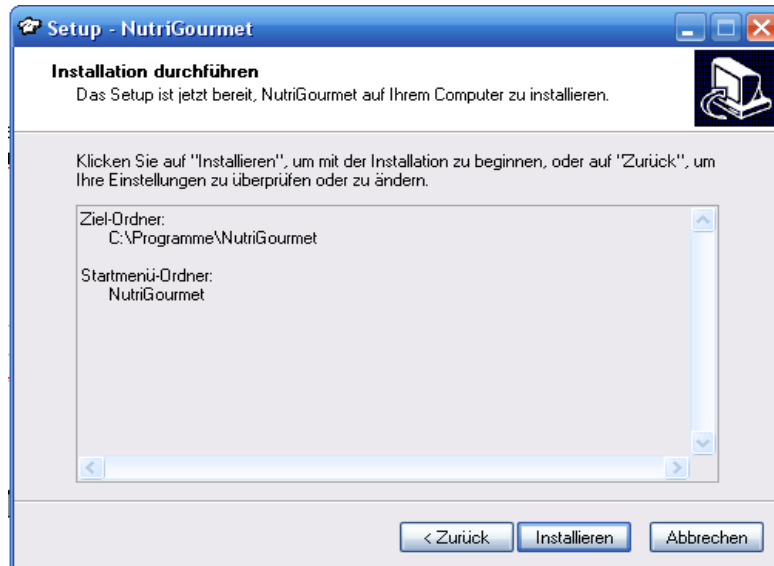
3. Im nächsten Fenster können Sie die Programmgruppe festlegen. Standardmäßig wird vom Installationsprogramm die Gruppe „NutriGourmet“ vorgeschlagen.



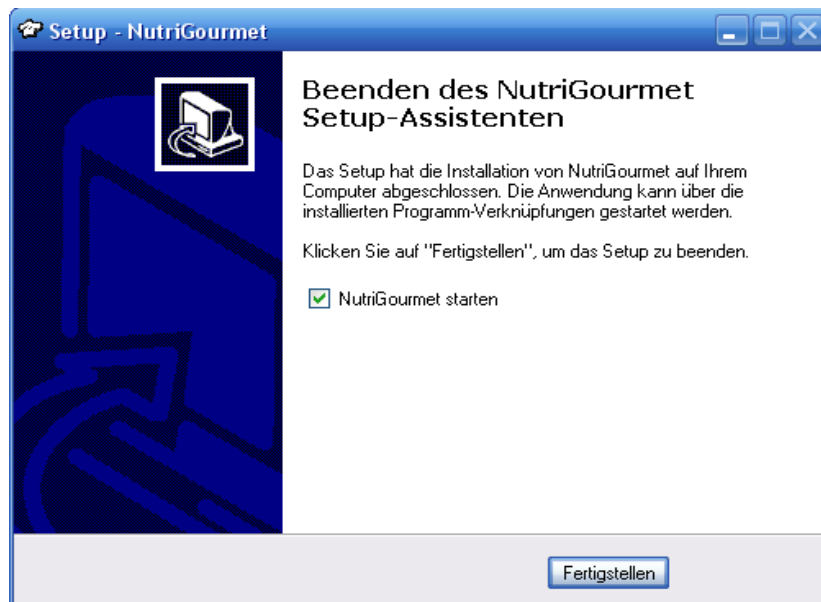
4. Im darauf folgenden Fenster haben Sie die Möglichkeit das „NutriGourmet“- Symbol zusätzlich noch auf dem Desktop oder in der Symbolleiste erstellen zu lassen.



5. Wenn Sie im nächsten Fenster mit Klick auf den Button „Weiter“ bestätigen, wird NutriGourmet® im zuvor (Punkt 2) festgelegten Ordner installiert.



6. Nach der Installation schließen Sie das Fenster mit einem Klick auf „Fertigstellen“.




## 2. Herzlich Willkommen bei NutriGourmet®

Starten Sie nach erfolgreich abgeschlossener Installation Ihr NutriGourmet®. Folgendes Fenster wird geöffnet:




Dieses Fenster zeigt an, dass Sie bislang nicht registriert oder freigeschaltet wurden. Die Registrierung ist kostenlos und ohne zeitliche Begrenzung (Genaueres siehe Punkt 3). Als nächster Schritt könnte die Freischaltung eines Accounts folgen. Nach diesem Schritt können sich in NutriGourmet® einloggen und die erweiterten Leistungen nutzen.

Das Symbol, das Sie links unten im Bildschirmrand sehen, zeigt an, ob Sie bereits einloggt sind oder nicht. Nach Eintragen von Benutzername und Passwort und Betätigen des Buttons „Login“ sehen Sie dieses Symbol .

Über die Symbole, die am rechten unteren Bildschirmrand zu sehen sind, können Sie das Programm beenden, die Hilfe und die Einstellungen öffnen und sich registrieren bzw. freischalten lassen.

Die einzelnen Menüpunkte sehen Sie als Karteireiter am oberen Bildschirmrand angeordnet.

### 3. Registrierung / Freischaltung

Nach der erfolgreichen Installation von NutriGourmet® folgt das Registrieren. Die Registrierung ist kostenlos und ohne zeitliche Begrenzung. Mit Hilfe dieses Buttons  , den Sie am rechten unteren Bildschirmrand finden, öffnet sich folgendes Fenster:

Tragen Sie hier Ihre persönlichen Daten ein und bestätigen Sie mit Hilfe des Buttons „OK“.

Nach erfolgreicher Registrierung stehen Ihnen „Mein Kochbuch“ und „Rezept bearbeiten“ zur Verfügung.

Nach kostenloser Registrierung können Sie Rezepte

- anlegen, bearbeiten und wieder löschen
- exportieren und importieren

Um die Menüpunkte „Auswertung“ und „Preiskalkulation“ nutzen zu können, müssen Sie sich für einen „Account“ freischalten lassen. Sie haben hier die Möglichkeit, zwischen folgenden Accounts zu wählen:

Account	Leistungsumfang
Basis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 Rezept zum Downloaden</li> <li>- Rezept-Auswertung (mit 10 Inhaltsstoffen, mit D-A-CH-Referenzwerten und Nährwertrelation)</li> <li>- Veröffentlichung Ihrer Rezepte (Upload)</li> <li>- Sammeln von Rezeptgutschriften</li> </ul>
Profi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- weitere 100 Rezepte zum Download</li> <li>- Rezept-Preiskalkulation</li> <li>- Nutzung der Online-Preisdatenbank</li> </ul>

Mit Hilfe dieses Buttons  können Sie sich im Karteireiter „Account erweitern“ freischalten oder den Account erweitern lassen.

## 4. NutriGourmet® – Die Software

### 4.1 Benutzerkonto

In diesen Menüpunkt können Sie sich nach der Registrierung oder Freischaltung im NutriGourmet® einloggen.

Das Einloggen ist allerdings nur von Nöten, wenn die Menüpunkte „Auswertung“ und „Preiskalkulation“ benötigt werden. Ohne das Einloggen stehen Ihnen nur „Mein Kochbuch“ sowie „Rezept bearbeiten“ zur Verfügung.

Des Weiteren sind die Funktionen für das Up- und Downloaden abgeblendet. Für diese Funktionen müssen Sie ebenfalls eingeloggt sein.

Folgendes Fenster ist zu sehen, wenn Sie sich z.B. für den Basis-Account freigeschaltet und in NutriGourmet® eingeloggt haben:





### 4.2 Mein Kochbuch

Das Menü „Mein Kochbuch“ dient Ihnen einerseits zum Verwalten und Kontrollieren Ihrer Rezepte und Ihrer Rezeptkonten und andererseits haben Sie hier die Verbindung ins Internetportal von NutriGourmet®. Des Weiteren können Sie hier die Rezepte exportieren und importieren.

Durch Anwählen des Menüpunktes „Mein Kochbuch“ öffnet sich folgendes Fenster:

Um nach einem Rezept zu suchen, stehen Ihnen zwei Möglichkeiten zur Verfügung. Sie können erstens über die „Rezeptsuche nach Namen(sbestandteil)“ suchen oder zweitens über den Profimodus. Bei der „Rezeptsuche nach Namen(sbestandteil)“ können Sie das Feld entweder ganz leer lassen und er zeigt Ihnen nach Betätigen des Buttons „Suchen“ sämtliche Rezept, die sich in Ihrem Kochbuch befinden, oder Sie suchen direkt nach eindeutigen Rezeptnamen. Bei der Suche mit dem Profimodus steht Ihnen ein Formular zur Verfügung, mit dem Sie nach den unterschiedlichsten Kriterien und Suchoptionen in Rezepten suchen können.



Die im Kochbuch enthaltenen Rezepte können mit einem Doppelklick im Menü „Rezept bearbeiten“ geöffnet und dort verändert werden. Eine weitere Möglichkeit mit den Rezepten zu arbeiten sind die unter der Rezeptauflistung befindlichen Symbole:

Folgende Symbole stehen Ihnen bei der Arbeit mit den Rezepten im Menü „Mein Kochbuch“ zur Verfügung:

#### Neues Rezept anlegen:

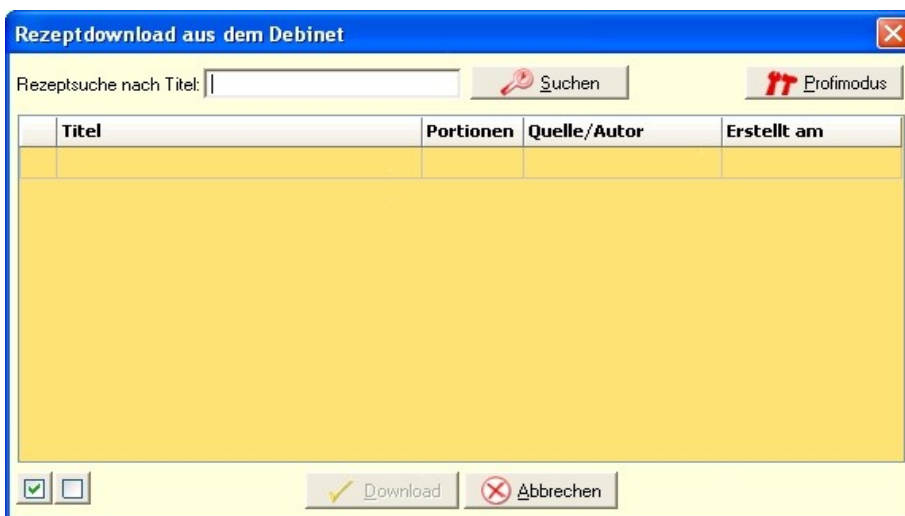
Mit Hilfe dieses Symbols können Sie ein neues Rezept anlegen. Durch Anklicken gelangen Sie automatisch in das Menü „Rezept bearbeiten“.

#### Rezept bearbeiten:

Durch Klick auf diesen Button öffnet sich das zuvor markierte Rezept im Menüpunkt „Rezept bearbeiten“. Dort können Sie die Zutaten und Mengen ändern, ein Bild einfügen oder entfernen, die Zubereitung bearbeiten und die Kategorien ändern.

#### Rezept-Download:

Der Download von Rezepten aus dem Internetportal von NutriGourmet® wird über dieses Symbol gestartet. Hierbei ist zu beachten, dass die Anzahl der Downloads begrenzt ist. Informationen darüber sehen Sie im Online-Rezeptkonto. Durch Betätigen dieses Buttons öffnet sich folgendes Fenster:



Auch hier können Sie über Suchfunktionen nach Rezepten suchen. Entweder über die „Rezeptsuche nach Namen(sbestandteil)“ oder über den Profimodus. Wenn Sie das gewünschte Rezept gefunden haben, markieren Sie es mit einem Haken und klicken Sie auf den Button „Download“.

#### Rezept-Upload ins DEBInet:

Mit Hilfe dieses Buttons können Sie Ihre eigens angelegten Rezepte ins Internetportal uploaden. Durch jeden Upload erhöht sich Ihr Kontoguthaben für die Downloads.

Ihre upgeloadeten Rezepte sind für die NutriGourmet®-Nutzer sowie auch für die DEBInet-Besucher ersichtlich.

Im Internetportal können Ihre Rezepte bewertet, kommentiert, umgerechnet, downgeloadet, exportiert und ausgedruckt werden.



### Rezepte importieren:

Über dieses Symbol können Sie Rezepte in NutriGourmet® importieren. Wichtig ist, dass die zu importierenden Rezepte im xml-Format abgespeichert wurden.

Es können Rezepte von den Programmen Prodi® und NutriGuide® importiert werden. Nach Anklicken dieses Symbols öffnet sich ein Fenster, indem Sie den Ordner mit den zu importierenden Rezepten auswählen können.



### Rezepte exportieren:

Dieses Symbol dient zum Export von Rezepten. Es können sowohl die selbst entwickelten als auch die Rezepte, die downgeloadet wurden, exportiert werden. Hier ist zu beachten, dass Rezepte im xml-Format exportiert werden. Diese können anschließend in einem zum NutriGourmet® kompatiblen Programm wieder importiert werden.



### Rezepte löschen:

Um Rezepte löschen zu können, benötigen Sie diesen Button. Markieren Sie das Rezept/die Rezepte, das/die Sie aus NutriGourmet® entfernen wollen und klicken auf dieses Symbol. Mit Hilfe der Shift- und Strg-Taste können mehrere Rezepte in einem Schritt markiert und gelöscht werden.

Eine Übersicht Ihrer Aktivitäten und Konten in NutriGourmet® finden Sie in folgenden Fenstern im Menü „Mein Kochbuch“:

Mein Kochbuch	Online-Rezeptkonto
enthält derzeit <b>6</b> Rezepte in <b>73</b> Rezeptkategorien.	Basisguthaben 10 Rezepte
Von meinen Rezepten habe ich bisher <b>6</b> in die DEBInet-Rezeptsammlung hochgeladen.	Gutschriften (Freischaltung) 200 Rezepte
Meine durchschnittliche Onlinebewertung liegt bei <b>0.0</b>	Gutschriften (Uploads) 6 Rezepte
☆☆☆☆☆	Guthaben für Rezeptdownloads <b>216 Rezepte</b>
	davon verbraucht <b>2 Rezepte</b>
	es verbleiben noch <b>214 Rezepte</b>
	Onlinefunktionen noch 361 Tage nutzbar

Diese Angaben und Zahlen werden mit jedem Arbeitsschritt, den Sie im NutriGourmet® tätigen, aktualisiert. So sind Sie jederzeit auf dem neuesten Stand, was Ihre lokalen und upgeloadeten Rezepte und vor allem Ihr Online-Guthaben betrifft. Die Anzahl der Rezept-Downloads ist ja nach Account beschränkt. Diese können jedoch mit jedem Upload aufgestockt werden. Mit Hilfe dieser Fenster haben Sie so jeder Zeit einen aktuellen Überblick.

### 4.3 Rezept bearbeiten

Das Menü „Rezept bearbeiten“ dient zur Neuanlage und Bearbeitung von neuen oder bereits bestehenden Rezepten. Alle Angaben, wie z.B. der Titel, Portionen und Kategorien können angelegt und bearbeitet werden. Die Angaben zu „Quelle/Autor“ und „erstellt am“ werden allerdings automatisch eingetragen und können nicht verändert werden.

**NutriGourmet1.0 - registriert für Muster**

Benutzerkonto | Mein Kochbuch | **Rezept bearbeiten** | Auswertung | Preiskalkulation

Titel: Bananen-Mandarinen-Kiwi-Salat | Portionen: 1 | Quelle/Autor: PRODI 4 | erstellt am: 13.01.2004

#	Typ	Menge	Einheit	Lebensmittel	g/E	[g]
1	Text			Bananen-Mandarinen-Kiwi-Salat		
2	Zutat	30	Gramm	Banane	1	30
3	Zutat	80	Gramm	Mandarine	1	80
4	Zutat	50	Gramm	Kiwi	1	50
5	Text			Zitronensaft		
6	Text			Zitronenmelisse		
7	Zutat	5	Gramm	Zucker	1	5


**Bild (max. 260x210)**

**Zubereitung**  
ZUBEREITUNG: Mandarinen, Bananenscheiben und halbierte Kiwischeiben in eine Schüssel geben. Zucker und Zitronensaft zugeben und alle Zutaten vorsichtig vermengen. Obstsalat in ein Dessertschüsselchen füllen und mit etwas Zitronenmelisse garnieren. Die Rezepte wurden erarbeitet und zur Verfügung gestellt vom Marienhospital Stuttgart.

**Kategorien**  
Kühlschrank  
Leichte vollkost  
Salate


Der Titel und die Portionen können durch Klick in die Felder per Hand oder die Portionen durch Klick auf die Pfeile eingegeben und geändert werden.

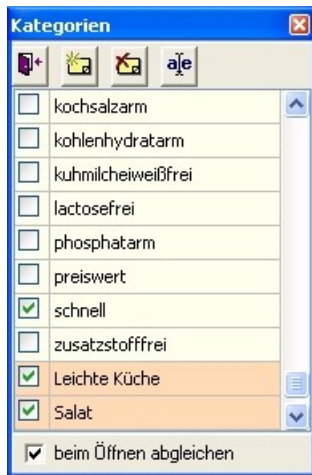
In der Tabelle „Rezept“ können Sie sich durch einen Mausklick oder mit Hilfe der Return-Taste bewegen. In das Eingabeformular lassen sich Lebensmittel- und Textzeilen eingeben. Am Ende des Rezepts wird durch Betätigen der Enter-Taste eine neue Zeile eingefügt. Durch Klick mit der rechten Maustaste in das Rezept öffnen sich weitere Bearbeitungsmöglichkeiten.





Im Fenster „Bild“ können Sie dem Rezept ein Foto zuordnen. Über das grüne Symbol kann ein Bild eingefügt und über das rote Symbol kann ein Bild gelöscht werden. Nach Klick auf das grüne Symbol öffnet sich ein Fenster, indem Sie das gewünschte Bild auswählen können. Hierbei ist zu beachten, dass immer nur die Bilder ausgewählt werden können, die sich in dem voreingestellten Ordner befinden. Der Pfad zum Bilderverzeichnis wird im Menü „Einstellungen“  angegeben und kann bei Bedarf auch geändert werden.

Der Zubereitungstext ist individuell und ohne Einschränkungen einzutragen. Hierbei gibt es nichts zu beachten.

Im Fenster „Kategorien“ sehen Sie die bisher dem Rezept zugeordneten Kategorien.

Durch Klick auf dieses Symbol  können die Kategorien im folgenden Fenster angelegt und bearbeitet werden:



In dieser Liste können Sie die einzelnen Kategorien anwählen. Durch Klick auf den Button  wird das Fenster geschlossen und die ausgewählten Kategorien dem Rezept zugeordnet. Wenn Sie eine neue Kategorie anlegen wollen, müssen Sie auf dieses Symbol  klicken. Ihre selbst angelegten Kategorien sind hier orange unterlegt. Diese können nicht upgeloadet werden. Die weiß unterlegte Kategorien sind standardmäßig im Programm angelegt und entsprechen den Online-Kategorien. Diese Kategorien können upgeloadet aber nicht umbenannt werden. Über diesen Button  können Sie Ihre selbst angelegten Kategorien umbenennen. Durch Klick auf dieses Symbol  wird die zuvor markierte Kategorie gelöscht.

*Wichtig:* Wenn Sie eine der voreingestellten Kategorien löschen und den Haken bei „beim Öffnen abgleichen“ **nicht** entfernen, werden Sie bei jedem Öffnen des Fensters „Kategorien“ gefragt, ob Sie die Kategorie in Ihre lokale Datenbank übernehmen wollen.

## 4.4 Auswertung

Der Menüpunkt „Auswertung“ dient Ihnen zur Analyse und Berechnung Ihrer Rezepte.

NutriGourmet® bietet hier eine komfortable Berechnungsmöglichkeit für wichtige Inhaltsstoffe. Zusätzlich bezieht sich die Analyse auf die D-A-CH-Referenzwerte. Des Weiteren werden die Auswertungen grafisch in einer Nährwertrelation dargestellt.

Durch Klick auf den Karteireiter „Auswertung“ öffnet sich folgendes Fenster:

**NutriGourmet1.0 - registriert für Muster**

Benutzerkonto | Mein Kochbuch | Rezept bearbeiten | **Auswertung** | Preiskalkulation

**Auswertung**

Inhaltsstoff	Einheit	Ist	Soll	Erreicht in %	Ausgleich
Kilokalorien		91,86	2900	3,2	+2808,1
Eiweiß	g	2,14	86,3	2,5	+84,2
Fett	g	3,01	93,5	3,2	+90,5
Kohlenhydrate	g	13,92	397	3,5	+383,1
Alkohol	g	0			
Proteinheiten		1,16	12130	0	+12128,8
Kilojoule		384,41	12130	3,2	+11745,6
Ballaststoffe gesamt	g	0,67	30	2,2	+29,3
Cholesterin	mg	17	300	5,7	+283
Natrium	mg	22,15	2000	1,1	+1977,8

\*Sollwerte für: D-A-CH (mod.): Männer 25 - unter 51 Jahre

**Nährwertrelation**

Nährwertrelation

Fett 29,15 %

Alkohol 0 %

Eiweiß 9,44 %


Kohlenhydrate 61,41 %

Um die „Auswertung“ allerdings nutzen zu können, müssen Sie sich zuvor im Menü „Benutzerkonto“ einloggen. Des Weiteren lässt sich die Auswertung nur öffnen, wenn Sie zuvor im Menüpunkt „Mein Kochbuch“ ein Rezept ausgewählt haben.

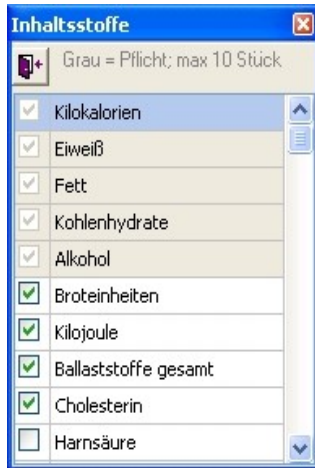
Das Rezept wird für die ausgewählten Inhaltsstoffe analysiert und berechnet. Standardmäßig wird die Altersgruppe und das Geschlecht gewählt, welche Ihren Angaben bei der Registrierung entsprechen.

Durch Klick auf den kleinen Pfeil hinter dem Listenfeld „Soll- bzw. Referenzwerte für“ öffnet sich eine Auswahlliste, in der Sie weitere Referenzwerte auswählen können.

Gleichzeitig wird das Rezept, das zur Analyse steht, ständig am linken Bildschirmrand angezeigt. Dieses kann hier jedoch nicht aktualisiert oder verändert werden.


Die Auswahl der Inhaltsstoffe ist auf maximal 10 begrenzt. Ein Auswahlliste erhalten Sie durch einen Klick auf diesen Button 

Folgendes Fenster öffnet sich:



In diesem Fenster können die Inhaltsstoffe ausgewählt werden. Sie können die Inhaltsstoffe durch Setzen oder Entfernen der Haken in die Analyse mitaufnehmen oder entfernen.

Die grau unterlegten Inhaltsstoffe sind Pflicht und können nicht gelöscht werden, da sie zur Berechnung der Nährstoffrelation benötigt werden.

Durch Klick auf dieses Symbol  werden die Änderungen gespeichert und das Fenster geschlossen.

Wenn Sie die Auswertung nach Ihren Wünschen eingestellt und das Rezept mit den gewünschten Inhaltsstoffen analysiert wurde, kann die Tabelle durch Klick mit der rechten Maustaste oder auf die entsprechenden Symbole nach

**Word****Excel****OpenOffice Writer**

und

**OpenOffice Calc**

exportiert werden.

Die Nährwertrelation kann durch Klick mit der rechten Maustaste kopiert, gespeichert und gedruckt werden.

Durch Klick mit der linken Maustaste auf die Grafik ändert diese ihre Position. So kann z.B. ein nicht sichtbarer oder verdeckter Inhaltsstoff sichtbar gemacht werden.

### 4.5 Preiskalkulation

Das Menü „Preiskalkulation“ zeigt Ihnen, dass gesunde und vollwertige Nahrung nicht immer teuer sein muss.

Hier können Sie die Preise der einzelnen Lebensmittel eintragen und pflegen. NutriGourmet® berechnet Ihnen dann automatisch die Gesamtsumme des kompletten Rezeptes.

Die Einzelpreise können Sie im folgenden Fenster im Rezept entweder in die Spalte „€/100g“ oder in die Spalte „€/gesamt“ eingetragen werden. In beiden Fällen wird die jeweils andere Spalte automatisch errechnet und ausgefüllt.

Die restlichen Angaben zum aufgeführten Rezept werden aus der Rubrik „Rezept bearbeiten“ übernommen. Daher ist es von Nöten, vor dem Öffnen der „Preiskalkulation“ im Menü „Mein Kochbuch“ ein Rezept auszuwählen.

An rechten Bildschirmrand finden Sie den Punkt „Preisinformationen“. Hier sehen Sie die wichtigsten Informationen über Lebensmittel und Rezepte und deren Preise.


**Champignons a la Creme für 4.0 Portionen**

Menge	Einheit	Name	BLS-Bezeichnung	g/E	[g]	€/100g	€ gesamt
800	Gramm	Champignons	Champignon frisch	1	800,00	0,60	4,80
80	Gramm	Zwiebel	Zwiebeln frisch	1	80,00	0,30	0,24
400	Gramm	Milch 1,5 % Fett	Kuhmilch Trinkmilch fettarm	1	400,00	0,20	0,80
40	Gramm	Sahne 30 % Fett	Schlagsahne 30 % Fett	1	40,00	0,60	0,24
1	Stück	Zitrone	Zitrone frisch	80	80,00	1,60	1,28
5	Gramm	Stärke	Mais Stärke	1	5,00	1,40	0,07
10	Gramm	Estragon	Küchenkräuter	1	10,00	2,00	0,20
10	Gramm	Petersilie	Petersilienblatt frisch	1	10,00	2,00	0,20
<b>Summe:</b>							<b>1,96</b>

**Preisinformationen**

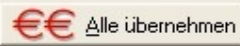

- Lebensmittel mit Preisangabe: 1646
- Lebensmittel ohne Preisangabe: 18
- Durchschnittlicher Preis: € 1,02
- Billigstes Lebensmittel: Hühnerrei Vollei frisch (0,17 €)
- Teuerstes Lebensmittel: Aal geräuchert (7,00 €)
- Rezepte mit Preishinterlegung: 3
- Billigstes Rezept (pro Portion): Champignons a la Creme (1,96 €)
- Teuerstes Rezept (pro Portion): Crepe-Lasagne mit Spitzkohl (2,65 €)



Durch Klick auf diesen Button , den Sie am rechten oberen Bildschirmrand sehen, öffnet sich folgendes Fenster, indem Sie die Online-Preise für Ihre lokalen Lebensmittel übernehmen können:


Name /	€ online	Quellen		€/100g
Aal gegart	1,12	1	->	1,12
Aal geräuchert	2,14	1	->	2,14
Acerola /westindische Kirsche			->	0,00
Akee			->	0,00
Algen frisch			->	0,00
Ananas Fruchtnektar			->	0,00
Ananas Konserve abgetropft			->	0,00
Ananas frisch			->	0,00
Anchosen			->	0,00

\* A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Die Online-Preise, die Sie in der Spalte „€ online“ sehen, werden im Internetportal von NutriGourmet® erfasst, die Durchschnittspreise errechnet und den entsprechenden Lebensmitteln zugeordnet.

Hierbei werden die Preise, die die anderen NutriGourmet®-Nutzer mit Ihren Rezepten uploaden, berücksichtigt. Durch die Anzahl der Quellen, also die Anzahl der Nutzer, die einen Preis für das gleiche Lebensmittel upgeloadet haben, werden Durchschnittspreise ermittelt.

Diese können Sie in Ihrem lokalen NutriGourmet® für Ihre Lebensmittel durch Klick auf den diesen kleinen Pfeil  übernehmen.

Zur Erleichterung der Suche nach bestimmten Lebensmitteln können Sie den Anfangsbuchstaben des gesuchten Lebensmittels unterhalb der Tabelle mit der Maus anklicken. In der Tabelle erscheinen dann nur Lebensmittel mit dem gewünschten Anfangsbuchstaben. Des weiteren können Sie die Tabelle durch Klick auf die jeweiligen Spaltenkopf auf- und absteigend sortieren.

Durch Klick auf diesen Button  können Sie alle Online-Preise auf einmal in Ihre lokale Preiskalkulation übernehmen.

## **5. FAQ**

### ***Frequently Asked Questions:***

*Liste mit häufig gestellten Fragen und den dazu passenden Antworten.*

#### **1. Was ist NutriGourmet®?**

NutriGourmet® ist ein innovatives Rezeptverwaltungs- und -berechnungsprogramm.

#### **2. Muss man sich für NutriGourmet® registrieren?**

Ja, um das NutriGourmet® nutzen zu können ist eine Registrierung unumgänglich. Die erste Registrierung ist jedoch kostenfrei und ohne zeitliche Begrenzung.

Nach erfolgter Registrierung stehen die Menüpunkte „Mein Kochbuch“ und „Rezept bearbeiten“ zur Verfügung.

#### **3. Wo kann ich mich registrieren?**

Nach der Installation von NutriGourmet® können Sie sich über den Button „Registrieren“, den Sie im rechten unteren Bildschirmrand finden, registrieren lassen. Tragen Sie Ihre Daten ein und bestätigen Sie mit einem Klick auf den Button „OK“.

Des Weiteren können Sie in diesem Fenster Ihre Daten ändern, einen Account freischalten oder erweitern lassen.

#### **4. Was muss man bei der Auswahl eines Benutzernamens beachten?**

Jeder Benutzername kann nur einmal vergeben werden.

Bei der Auswahl des Benutzernamens muss darauf geachtet werden, dass die Anzahl der Zeichen zwischen 5 und 12 liegt. Weiterhin dürfen keine Umlaute und Leerzeichen verwendet werden. Es sind nur Buchstaben von a-z und von A-Z und Zahlen von 0-9 sowie Unterstriche „\_“ gestattet.

#### **5. Welche Betriebssysteme werden unterstützt?**

NutriGourmet® ist für die Betriebssysteme Windows XP, Vista und Windows 7 getestet und freigegeben.

#### **6. Kann ich Rezepte mit anderen Programmen austauschen?**

Ja, NutriGourmet® ist kompatibel mit Prodi® und NutriGuide®, d. h. dass der Im- und Export von Rezepten im xml-Format möglich ist. Im Menüpunkt „Mein Kochbuch“ können über die Funktionen „Rezept/e importieren“ und „Rezept/e exportieren“ die Rezepte mit anderen Programmen ausgetauscht werden.

## **7. Was muss ich beim Einfügen von Bildern beachten?**

Bei der Bilderauswahl MUSS darauf geachtet werden, dass sich die Bilder, die eingefügt werden, im ausgewählten „Bilderverzeichnis“ befinden. Das „Bilderverzeichnis“ wird im Menü „Einstellungen“ - „Pfade“ angezeigt.

Bei Bedarf kann dieser Pfad durch Betätigen des gelben Ordners geändert werden.

Weiterhin können nur Bilder im ipg/jpeg-Format mit einer maximalen Größe von 260 x 210 Pixel eingefügt werden.

## **8. Kann ich eigene Kategorien vergeben?**

Ja, Sie können eigene Kategorien anlegen und den Rezepten zuordnen. Jedoch müssen Sie beachten, dass ein Upload der eigens angelegten Kategorien nicht möglich ist. Es können ausschließlich die voreingestellten Kategorien mit den Rezepten upgeloadet werden. Genaueres siehe Seite 12!

## **9. Kann ich meine Rezeptdatenbank auch auf ein anderes Verzeichnis legen?**

Ja, im Menü „Einstellungen“ - „Pfade“ kann durch Klick auf den gelben Ordner beim Punkt „Datenquelle“ das Verzeichnis der Rezeptdatenbank geändert werden.