

Benutzerhandbuch

Version 2.0

AT Kalorienplaner

Ersteller:

Andreas Theusner
<http://kalorienplaner.de>
<http://www.ansatheus.de>
ansatheus@gmx.net

Technische Änderungen jederzeit vorbehalten
Stand: Mai 2016

1 Inhalt

1 Inhalt	2
2 Einleitung	3
2.1 Zweck	3
2.2 Überblick	3
2.3 Versionsunterschiede.....	4
3 Systemvoraussetzungen	4
3.1 Hardware	4
3.2 Software.....	4
4 Installation.....	4
5 Bedienung	4
5.1 Ernährungspläne.....	4
5.1.1 Erstellen	4
5.1.2 Bearbeiten.....	5
5.1.3 Duplizieren	5
5.1.4 Löschen.....	5
5.1.5 Drucken	5
5.2 Mahlzeiten	5
5.2.1 Per Lebensmittelliste	5
5.2.2 Per Dialog individuell.....	5
5.3 Lebensmittel	6
5.3.1 Hinzufügen	6
5.3.2 Bearbeiten.....	6
5.3.3 Löschen.....	6
5.3.4 Importieren	6
5.4 Mandanten	6
5.4.1 Mandanten anlegen, bearbeiten und löschen	6
5.4.2 Mandant wechseln	7
6 Lizenz und Haftung	7
6.1 Lizenz.....	7
6.2 Haftung	7
6.3 Copyright und Nutzungsrecht.....	8
7 Sonstiges.....	8
8 Anhang.....	8

2 Einleitung

2.1 Zweck

AT Kalorienplaner wurde aus der Sicht einer Hausfrau, einer Sekretärin oder vergleichbaren Personen konzipiert und entwickelt. Eine praktische Hausfrau möchte schnell wissen, was ihr täglicher Ernährungsplan enthält. Sie möchte auf einen Blick sehen, wieviel Kalorien sie verbrauchen darf. Eine Sekretärin möchte ihr Ernährungsprogramm immer mit dabei haben und eben mal zwischendurch ihren Ernährungsplan eingeben, ohne daß ihr Chef unnötig darauf aufmerksam wird. Und das soll auch funktionieren, wenn eine Installation ohne die entsprechende Berechtigung scheitert.

Die Bedienung ist diesen Gegebenheiten angepaßt. Sie ist einfach, klar und intuitiv. Alles ist auf das Wesentliche beschränkt, es gibt keine überflüssigen Funktionen und Informationen. Dennoch ist das Programm mandantenfähig. Damit erhalten Ernährungsberater und Ärzte die Möglichkeit, ihre Patienten/Clienten/Mandanten zu verwalten und in Ihrer Ernährung zu unterstützen.

AT Kalorienplaner ist ein einfaches und flexibles Tool zur Erstellung und Verwaltung von Ernährungsplänen, welches gleicherweise von einer Hausfrau über die Sekretärin bis hin zum Ernährungsberater oder Arzt eingesetzt werden kann.

Auch Diabetiker können AT Kalorienplaner nutzen, da Broteinheiten unterstützt werden.

2.2 Überblick

The screenshot shows the AT Kalorienplaner software interface. The window title is "AT Kalorienplaner - Version 2.0 Build 38". The interface is divided into several sections:

- 1:** The main menu bar at the top, containing "Datei", "Mandanten", and "Hilfe".
- 2:** The main toolbar below the menu bar, containing icons for file operations and a help icon.
- 3:** The tabs for "Mahlzeiten", "Lebensmittel", and "Information".
- 4:** The toolbar for the "Lebensmittel" tab, containing icons for adding, deleting, and editing items.
- 5:** The "Ernährungspläne" section, showing a list of plans with "Montag" selected.
- 6:** The "Lebensmittelliste" (Food List) table, which lists various food items with their nutritional values (g, kcal, Fett, BE). The item "Cola-Getränk, kalorienlos" is highlighted.
- 7:** The main data entry area, which is a grid for recording food intake for different meals: "Morgen", "Mittag", "Abend", "Zwischenmahlzeit 1", "Zwischenmahlzeit 2", and "Sonstiges". Each meal section has columns for "Lebensmittel", "g", "kcal", "Fett", and "BE".

1 Hauptmenü zur Auswahl von Programmfunktionen.

2 Hauptsymbolleiste zur Auswahl von Programmfunktionen.

3	Register zum Wechseln in andere Programmteile.
4	Funktionen für anlegen, speichern und löschen von Ernährungsplänen.
5	Liste der Ernährungspläne.
6	Liste der verfügbaren Lebensmittel mit Auswahl der Kategorie.
7	Dem jeweils ausgewähltem Ernährungsplan zugeordneten Listen der Mahlzeiten.

2.3 Versionsunterschiede

Funktion	Lite	Standard	Professional
Ernährungspläne	3	✓	✓
Mahlzeitenlisten	✓	✓	✓
Lebensmittellisten	✓	✓	✓
Import von Lebensmittellisten	✗	✓	✓
Löschen von Lebensmittellisten	✗	✓	✓
Mandanten	✗	✗	✓

3 Systemvoraussetzungen

3.1 Hardware

PC mit 1 Ghz CPU, 1 GByte RAM, USB-Anschluß.

3.2 Software

- Windows 2000, XP, Vista, 7, 8, 10

Hinweis

Linux und Mac werden nicht mehr unterstützt.

4 Installation

Es wird ausschließlich nur noch eine portable Version unterstützt. Diese ist auf allen speicherfähigen Medien (wie USB-Stick, HD, Netzwerk oder Diskette) direkt aufrufbar. Es ist keine Installation mehr nötig.

Dazu folgendermaßen vorgehen:

1. Zip-Archiv von Kalorienplaner an einen beliebigen Ort entpacken – es wird ein Verzeichnis mit dem enthaltenen Programm angelegt
2. In das angelegt Verzeichnis gehen und Doppelklick auf  `kalorienplaner.exe` - das Programm startet
3. Jetzt kann bei Bedarf eine Verknüpfung auf dem Desktop angelegt werden mit Rechtsklick auf `kalorienplaner.exe` → Senden an → Desktop (Verknüpfung erstellen).

5 Bedienung

5.1 Ernährungspläne

Auf das Register **Mahlzeiten** gehen.

5.1.1 Erstellen

- auf  klicken → alle Mahlzeitenlisten werden gelöscht

- auf  klicken →   erscheint → jetzt kann ein Name für den Plan eingegeben und auf das grüne Häkchen geklickt werden → Ernährungsplan ist gespeichert
- mit Klick auf das rote Kreuz wird der Speichervorgang abgebrochen

5.1.2 Bearbeiten

- auf einen Ernährungsplan in der Liste doppelt klicken → die Mahlzeiten werden geladen
- auf  klicken →   erscheint → jetzt kann der Name des Ernährungsplanes geändert und auf das grüne Häkchen geklickt werden → Änderung ist gespeichert
- jetzt können Lebensmittel in den Listen mit  hinzugefügt oder mit  entfernt werden
- danach auf  klicken

5.1.3 Duplizieren

- auf einen Ernährungsplan in der Liste doppelt klicken → die Mahlzeiten werden geladen
- auf  klicken →   erscheint → jetzt kann ein neuer Name für den duplizierten Ernährungsplan eingegeben und auf das grüne Häkchen geklickt werden → Ernährungsplan ist gespeichert

Hinweis

Wurde vor dem Duplizieren die Mahlzeitenlisten des Ernährungsplanes geändert, werden die geänderten Mahlzeitenlisten in den duplizierten Ernährungsplan übernommen ohne dass diese im alten Ernährungsplan gespeichert werden müssen. Das ist dann nützlich, wenn auf Basis eines vorhandenen Ernährungsplanes ein erweiterter neuer Ernährungsplan erstellt werden soll. Der vorhandene Ernährungsplan dient sozusagen als Vorlage.

5.1.4 Löschen

- auf einen Ernährungsplan in der Liste doppelt klicken → die Mahlzeiten werden geladen
- auf  klicken → der Ernährungsplan ist gelöscht

5.1.5 Drucken

- auf einen Ernährungsplan in der Liste doppelt klicken → die Mahlzeiten werden geladen
- im Menü **Datei** den Menüpunkt **Drucken ...** wählen → das Vorschaufenster wird geladen
- auf  klicken → der Druckendialog wird geladen; jetzt kann der Plan ausgedruckt werden

Hinweis

Der ausdruckbare Plan ist eine HTML-Datei. Deshalb müssen nicht alle Farben ausgedruckt werden. Diese Einstellung ist abhängig von den Einstellungen des jeweiligen Standardbrowsers. Gleiches gilt für das Einpassen auf das Seitenformat.

5.2 Mahlzeiten

5.2.1 Per Lebensmittelliste

- auf einen Ernährungsplan in der Liste doppelt klicken → die Mahlzeiten werden geladen
- jetzt können Lebensmittel in den Mahlzeitenlisten mit  hinzugefügt oder mit  entfernt werden
- danach auf  klicken → Ernährungsplan mit den geänderten Mahlzeitenlisten sind gespeichert

5.2.2 Per Dialog individuell

- auf einen Ernährungsplan in der Liste doppelt klicken → die Mahlzeiten werden geladen
- auf  einer Liste klicken → Einfügen-Dialog erscheint
- Lebensmittel und Daten einfügen und auf  klicken → Lebensmittel wird in die Liste eingefügt

Hinweis

Über die Liste im Dialog kann auch eine andere Liste ausgewählt werden, in die das Lebensmittel eingefügt werden kann.

5.3 Lebensmittel

Auf das Register **Lebensmittel** gehen.

5.3.1 Hinzufügen

- auf  klicken → der Eingabebereich wird aktiviert
- die entsprechenden Daten eingeben →

Lebensmittel	g	kcal	Fett	BE	Gruppe
Anistee	100	9	0.4	0	Alkoholfreie Getränke
Lebensmittel	g	kcal	Fett	BE	Gruppe
Ananassaft	100	51	0	1	Alkoholfreie Getränke
Anistee	100	9	0.4	0	Alkoholfreie Getränke
Apfelfruchtsaftgetränk	100	47	0	1	Alkoholfreie Getränke

- auf  klicken → Lebensmittel ist gespeichert

Hinweis

Doppelte Einträge werden verhindert.

5.3.2 Bearbeiten

- doppelt auf einen Eintrag in der Liste klicken → Lebensmittel wird in die Bearbeitungsfelder geladen
- jetzt kann der Lebensmitteleintrag bearbeitet werden
- auf  klicken → Lebensmittel ist gespeichert

5.3.3 Löschen

- Eintrag markieren
- auf  klicken → Lebensmittel ist gelöscht
- oder auf  klicken → wird die Löschatfrage mit Ja beantwortet, werden alle Lebensmittel gelöscht

5.3.4 Importieren

- auf  klicken
- entsprechende CSV-Datei auswählen →  lebensmittel.csv
- auf klicken → Lebensmittelliste wird importiert

Hinweis

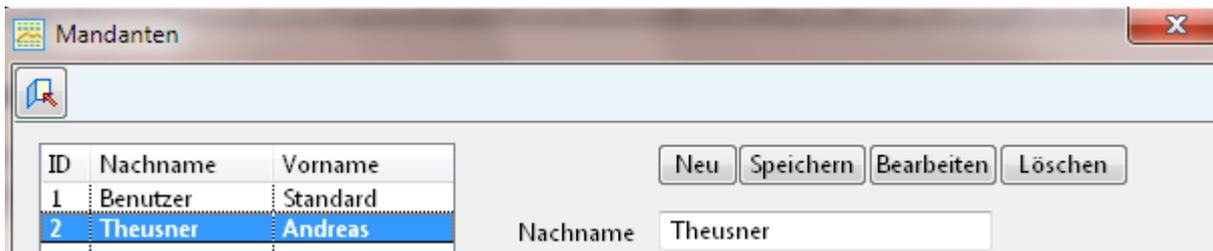
Bereits vorhandene Einträge werden nicht importiert.

5.4 Mandanten

Die Mandanten-Verwaltung wird nur in der Professional-Version angezeigt. In der Lite- und Standard-Version werden nur dem Standard-Benutzer Ernährungspläne zugeordnet werden. Dieser Benutzer kann nicht bearbeitet werden, auch nicht in der Pro-Version.

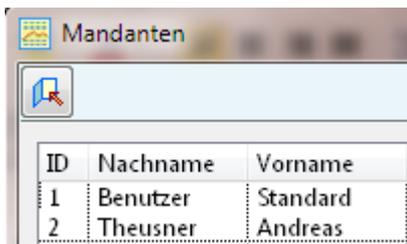
5.4.1 Mandanten anlegen, bearbeiten und löschen

Über das Mandanten-Menü/Icon gelangt man zur Mandanten-Verwaltung. Dort können alle notwendigen Aktion durchgeführt werden.



5.4.2 Mandant wechseln

Zum Wechseln eines Mandanten muß ebenfalls das Mandanten-Menü/Icon genutzt werden.



6 Lizenz und Haftung

6.1 Lizenz

Lite-Version

Die Lite-Version kann beliebig für die persönliche Nutzung eingesetzt werden. Es besteht keine zeitliche Begrenzung. Es ist erwünscht, sie auf beliebigen Rechnern der persönlichen Wahl einzusetzen, zu kopieren und sie auf CDs/DVDs sowie Webseiten und Downloadportalen zum Download anzubieten. Ein kommerzieller Einsatz ist untersagt. Bei kommerzieller Nutzung muß mindestens eine Standard-Version erworben werden.

Standard-Version

Die Standard-Version darf nur in Verbindung mit einer gültigen Lizenz eingesetzt werden. Dabei ist es möglich, eine Lizenz auf verschiedenen Rechnern einzusetzen, wenn das Programm nicht gleichzeitig in genutzt wird, sprich, die Lizenz darf immer nur auf einem Rechner genutzt werden. Soll die Standard-Version auf mehreren Rechnern gleichzeitig genutzt werden, muß für jeden dieser Rechner jeweils eine separate gültige Lizenz erworben werden. Die gleichzeitige Nutzung derselben Lizenz auf mehreren Rechnern ist unzulässig.

Professional-Version

Die Professional-Version darf nur in Verbindung mit einer gültigen Lizenz eingesetzt werden. Dabei ist es möglich, eine Lizenz auf verschiedenen Rechnern einzusetzen, wenn das Programm nicht gleichzeitig in genutzt wird, sprich, die Lizenz darf immer nur auf einem Rechner genutzt werden. Soll die Professional-Version auf mehreren Rechnern gleichzeitig genutzt werden, muß für jeden dieser Rechner jeweils eine separate gültige Lizenz erworben werden. Die gleichzeitige Nutzung derselben Lizenz auf mehreren Rechnern ist unzulässig.

6.2 Haftung

AT Kalorienplaner wurde und wird weiterhin sorgfältig entwickelt und getestet. Dennoch kann nicht gewährleistet werden, daß das Programm jede Hardware-/Software-Konfiguration eines Rechners berücksichtigen kann, da dies unmöglich ist. Deshalb kann in keinem Falle irgendeine Haftung hergeleitet werden für Datenverlust, Systemausfälle oder sonstige Schäden und Ereignissen dieser oder ähnlicher Art.

Dies gilt für direkte, indirekte und Folgeereignissen. Sollte dennoch aufgrund gesetzlicher Bestimmungen ein Haftungsfall entstehen, beschränkt sich die Haftung in jedem Fall maximal auf die Summe entrichteter Lizenzgebühren.

Testen Sie daher bitte das Programm vorher mit unkritischen Daten. Jegliche Fehlerbeschreibung wird gerne entgegengenommen, jedoch ohne Garantie, daß alle Fehler behoben werden. Technische Änderungen sind jederzeit möglich, ohne daß diese in der Hilfe dokumentiert sein müssen.

6.3 Copyright und Nutzungsrecht

Das Copyright sowie alle Software-Komponenten, die mit AT Kalorienplaner ausgeliefert werden gehören ausschließlich dem Autor dieser Software sowie den Zulieferern von Komponenten und Daten. Dem Nutzer wird mit dem Einsatz bzw. dem Erwerb einer Lizenz ein Nutzungsrecht bezogen auf die Lizenzart des Programmes gewährt. Jede weiterführende Nutzung wie z.B. nicht autorisierter Weiterverkauf von Programm und/oder Lizenzen, Vermietung oder anderweitige gewinnorientierte Vermarktung ist verboten. Eine Übertragung von Lizenzen, z.B. durch Verkauf des Programmes bei Ebay, ist zur Zeit nicht möglich.

7 Sonstiges

Alle erwähnten Markennamen, Produktnamen und Copyrights sind Eigentum der jeweiligen Firmen, die diese benutzen, vermarkten oder in sonstiger berechtigter Weise nutzen.

8 Anhang

-/-