

Benutzerhandbuch Menutipp

Einleitung

Eine der meist gestellten Fragen des Alltags lautet «Was soll ich heute kochen?»

Menutipp ist eine Web-Applikation für die Zusammenstellung von Menüs für den täglichen Bedarf und unterstützt dich bei der Auswahl, der Menüplanung und beim Einkauf.

Die Auswahl unterstützt Kriterien unter anderem für Diäten, maximale Kosten, maximaler Nährwert und maximaler Zeitaufwand für die Zubereitung, z.B. ein vegetarisches Gericht für maximal CHF 4.00 pro Person und einer Zubereitungszeit von maximal 30 Minuten.

Menutipp wird über einen Web-Browser (Microsoft Edge, Google Chrome, Safari, Firefox, DuckDuckGo usw) aufgerufen und läuft auf den gängigsten Windows- und Apple iOS-Computern sowie auf Smartphones wie das iPhone oder Android-Phones. Eine lokale Installation von Menutipp-Programm-Komponenten oder das Herunterladen von Apps ist nicht erforderlich. Menutipp verwendet auch keine Cookies. Für die Verwendung von Menutipp ist ein Internet-Zugang notwendig. Die Verwendung von Menutipp erfolgt über eine verschlüsselte Internet-Verbindung.

Weil in vielen Supermärkten das Internet nicht oder nur schwach zugänglich ist, besteht die Möglichkeit die von Menutipp erstellte Einkaufsliste als PDF-Datei im Smartphone zu speichern und auch ohne Internet verfügbar zu haben.

Die URL zum Starten von Menutipp lautet <https://menutipp.ch> .

Menutipp kann mit oder ohne Benutzerkonto verwendet werden. Ohne Benutzerkonto werden keine Daten in der Datenbank gespeichert und der Menüplan sowie die Einkaufsliste gehen nach dem Beenden verloren (ausser man steigt innerhalb von 4 Stunden auf dem gleichen Computer und demselben Browser nochmals ein).

Mit Benutzerkonto bleibt der Menüplan und die Einkaufsliste erhalten und bleibt in verschiedenen Computern und Browsern zugänglich. So kann die Menüplanung z.B. auf einem Windows-Notebook oder iPad zu Hause gemacht werden und steht im extern für die Einkaufsliste im Smartphone bereit. Menüs in Menüplänen welche älter als das aktuelle Datum sind werden automatisch gelöscht. Ebenso werden die Zutaten der gelöschten Menüs aus der Einkaufsliste entfernt.

Als registrierter Benutzer kann man auch eine Liste «Grundbedarf» erstellen und so zur Einkaufsliste, welche aus der Menüwahl generiert wurde, hinzufügen.

Benutzeroberfläche

Nach dem Starten kommt man direkt auf die Seite zur Auswahl eines Hauptgerichts.

Menutipp Menüplan Anmelden Über Menutipp Handbuch

Auswahlkriterie

Hauptgericht ▾

keine Diät ▾

Soll im Namen enthalten:

Max Gesamtzeit

Max Nährwert pro Person

Max Preis pro Person

Soll folgende Zutat enthalten:

Sortierung:

nach Name aufsteigend ▾

Kriterien zurücksetzen

Vorschläge



Aelplermagronen
Kartoffel-, Teigwarengericht mit Zwiebeln, Knoblauch, Speckwürfeln, geriebenem Käse und Halbrahm. Dauer 75 Minuten / Preis 2.50 / Kcal 640.



Auberginen-Zucchettigratin
Gratin mit Rindsgehacktem, Auberginen, Zucchini, Tomaten und Greyerzermilch. Dauer 60 Minuten / Preis 5.00 / Kcal 330.



Auberginengratin
Auberginen, Mozzarella, Tomaten-Gratin mit Parmesan überbacken. Dauer 65 Minuten / Preis 3.50 / Kcal 460.



Beef Tatar
Rohes, gehacktes Rindfleisch mit Ei und scharf gewürzt. Dauer 20 Minuten / Preis 7.60 / Kcal 520.



Broccoli-Blumenkohlgratin
Broccoli und Blumenkohl gratiniert. Dauer 40 Minuten / Preis 3.90 / Kcal 440.



Caesar Salad mit Poulet
Salat mit Lattichsalat, Poulet, Speck, Ei, Parmesan, Kapern. Dauer 25 Minuten / Preis 4.80 / Kcal 670.



Caesar Salad mit Spinat und Champignons
Salat mit Spinat (oder Rucola oder Nüssler), Champignons, Ei und Parmesan. Dauer 25 Minuten / Preis 3.20 / Kcal 540.



Cannelloni ai funghi
Cannelloni ai funghi mit Hackfleisch, getrockneten Steinpilzen und mit Parmesan überbacken. Dauer 70 Minuten / Preis 6.30 / Kcal 700.

< 1 2 3 4 5 ... 9 >

Der horizontale schwarze Balken am oberen Bildrand enthält die Navigationsleiste über welche du in die verschiedenen Programmteile gelangst.

Links im blauen Bereich werden die Auswahlkriterien für die Suche nach einem Menü eingegeben. Dies ist in der Regel der erste Schritt um das gewünschte Gericht zu finden.

Rechts unter dem grünen Balken werden die Vorschläge entsprechend den eingegebenen Auswahlkriterien angezeigt. Klicke auf einen dieser Vorschläge um die Details anzuzeigen und es wenn gewünscht dem Menüplan zuzuweisen.

Detailansicht eines Gerichts

Aelplermagronen



Arbeitsdauer 45, Gesamtdauer 75 Minuten

Lebensmittelkosten pro Person CHF 2.50

Dem Menüplan zuweisen

Datum

tt.mm.jjjj



Mahlzeit

Wähle Mahlzeit

Menügang

Hauptgericht

Anz. Personen

2

Salat hinzufügen?



Ja



Nein

Zuweisen

Rezept auf dem Internet

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Kartoffeln festkochend
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 60 g Greyerzer gerieben
- 2 dl Halbrahm (*lactose*)
- 150 g Speckwürfeli
- 5 dl Gemüsebouillon
- 0.25 TL Pfeffer gemahlen
- 0.5 TL Salz
- 250 g Hörnli (*gluten*)

Diäthinweise

Enthält Fleisch

Enthält Gluten

Enthält Lactose

Nährwerte pro Person

Makrowerte

| Vitamine

| Mineralstoffe

| Fette

Energie: 636 kCal / ca. 32% vom Tagesbedarf

Fett total: 30 g / ca. 47.9% vom Tagesbedarf, gesättigt 15 g

Kohlenhydrate: 65 g / ca. 27% vom Tagesbedarf

Eiweiss 23 g / ca. 45% vom Tagesbedarf

Balaststoffe: 5 g / ca. 15% vom minimalem Tagesbedarf

Zucker: 8 g / ca. 16% vom Tagesbedarf

Salz: 3 g / ca. 55% vom maximalen Tagesbedarf

Wasser: 304 g / ca. 10% vom minimalen Tagesbedarf

Alkohol: 0 g / ca. 0% vom maximalen Tagesbedarf

Cholesterin: 122 mg / ca. 8% der körpereigenen Produktion

Vit B12 (Cobalamin): 0.48 µg / ca. 12% vom Tagesbedarf

Vit C (Ascorbinsäure): 32 mg / ca. 32% vom Tagesbedarf

Vit D (Calciferol): 0.53 µg / ca. 3% vom Tagesbedarf

Magnesium: 70 mg / ca. 20% vom Tagesbedarf

Dem Menüplan zuweisen

Datum	Mahlzeit
<input type="text" value="27.10.2023"/>	<input type="text" value="Abendessen"/>
Menügang	Anz. Personen
<input type="text" value="Hauptgericht"/>	<input type="text" value="4"/>

Salat hinzufügen?

Ja Nein

Salat	<input type="text" value="Gemischter Salat"/>
-------	---

Zurück

Zuweisen

Trage im Datumsfeld das Datum und unter Mahlzeit «Mittagessen» oder «Abendessen» ein. Ist das ausgewählte Gericht nur als Hauptgericht vorgesehen muss bei Menügang kein Eintrag gemacht werden. Es gibt Gerichte, welche sich als Hauptgericht oder Vorspeise eignen. Dann muss unter Menügang eine Auswahl getroffen werden. Bei Anzahl Personen die Anzahl am Essen teilnehmenden Personen.

Im vorliegenden Beispiel kann dem Gericht «Aelplermagronen» ein Salat zugeordnet werden. Im Dropdown stehen verschiedene Salate zur Auswahl.

Wenn alle Felder korrekt eingegeben wurden wird durch Klick auf «zuweisen» das Gericht in den Menüplan eingetragen. Gleichzeitig werden die erforderlichen Zutaten in die Einkaufsliste aufgenommen.

Es gibt Gerichte bei denen verschiedene Beilagen sinnvoll sein können, z.B. bei niedergarigen Fleischgerichten.

Datum	Mahlzeit
<input type="text" value="27.10.2023"/>	<input type="text" value="Abendessen"/>
Menügang	Anz. Personen
<input type="text" value="Hauptgericht"/>	<input type="text" value="4"/>

Beilage hinzufügen?

Ja Nein

<input type="text" value="Kartoffeln"/>	<input type="text" value="Gratin dauphinois"/>
Sauce	<input type="text" value="Sauce Béarnaise"/>
Salat	<input type="text" value="Grüner Salat"/>
Gemüse	<input type="text" value="Zucchini gebraten"/>

Zurück

Zuweisen

Der Menüplan

Menüplan



Thursday 28.12, Abendessen, 5 Personen, ca. CHF 16.-

- Salat: Grüner Salat
- Hauptgericht: Spaghetti alla verdura

Friday 29.12, Abendessen, 2 Personen, ca. CHF 15.-

- Salat: Gemischter Salat
- Hauptgericht: Poulet Guadalajara
- Beilage: Risotto

Beispiel für einen Menüplan.

Zu den einzelnen Schaltflächen:

- Abfallkübel oben rechts: ganzer Menüplan wird gelöscht. Damit wird auch die Einkaufsliste gelöscht.
- PDF-Symbol rot: erstellt eine PDF-Datei und öffnet es in einem neuen Register.
- Einkaufswagen: Wechsel zur Einkaufsliste.
- Pfeil nach links: Wechsel zurück zur Menüauswahl.
- Rotes Kreuzchen rechts neben jedem Gericht: Gericht wird gelöscht. Die Zutaten zum Gericht werden aus der Einkaufsliste entfernt.

Einkaufsliste

Beispiel für Einkaufsliste.

Einkaufsliste vom 28.01.24, ~ CHF 51.-



Früchte frisch

- 2 Bananen 0.70
- 6 Äpfel 4.00

Gemüse frisch

- 1 Schalotte 0.20
- 1 Beutel 1kg Kartoffeln mehligkochend 3.50
- 1 Salat 3.00
- 1 kg Kartoffeln festkochend 3.50

- 1 Avocado 1.90

Milch, Yoghurt, Quark frisch

- 1 lt Milch teilentrahmt 1.80

Milch, Rahm UHT

- 1 Becher 200g Crème fraîche 2.70

Rindfleisch

- 250 g Rindshuft 11.80

Gewürze, Kräuter, Salz

- Tabasco rot 3.20

- Worcestersauce 2.70

Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte, Rösti

- 1 Pack 500g Langkornreis 2.80

Öl, Essig, Salatsaucen, Mayonaisen, Senf

- 1 Flasche 1l Olivenöl 7.80

Konserven Gemüse

- 1 Glas 65g Kapern 1.30

Produkt einzeln ergänzen

Produkte aus Grundbedarf ergänzen

Zu den einzelnen Schaltflächen:

- PDF-Symbol rot: erstellt eine PDF-Datei und öffnet diese in einem neuen Register des Browsers von wo aus sie ausgedruckt oder gespeichert werden kann.
- Pfeil nach links: Wechsel zurück zur Menüauswahl.
- Rote Kreuzchen rechts neben den Positionen. Damit können einzelne Positionen aus der Einkaufsliste gelöscht werden, z.B. Gewürze oder Butter wenn davon bereits genügend vorrätig ist.
- «Produkteinzeln ergänzen» unten links. Hiermit können der Einkaufsliste weitere Lebensmittel einzeln hinzugefügt werden.
- «Produkte aus Grundbedarf hinzufügen» unten: Hiermit können Produkte aus dem gespeichertem persönlichem Grundbedarf hinzugefügt werden.

Produkt einzeln hinzufügen

Einkaufsliste vom 28.01.24, ~ CHF 57.-



Früchte frisch

- 2 Bananen 0.70
- 3 Orangen 0.90
- 6 Äpfel 4.00

Gemüse frisch

- 1 Schalotte 0.20
- 1 Salat 3.00
- 1 kg Kartoffeln festkochend 3.50
- 4 Zwiebeln 1.50

- 1 Avocado 1.90

Milch, Yoghurt, Quark frisch

- 1 lt Milch teilentrahmt 1.80

Milch, Rahm UHT

- 2 Flaschen 250ml Kaffeerahm 3.50
- 1 Becher 200g Crème fraîche 2.70

Eier

- 6 Eier 3.80

Rindfleisch

- 250 g Rindshuft 11.80

Gewürze, Kräuter, Salz

- Tabasco rot 3.20
- Worcestersauce 2.70

Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte, Rösti

- 1 Pack 500g Langkornreis 2.80

Öl, Essig, Salatsaucen, Mayonaisen, Senf

- 1 Flasche 1l Olivenöl 7.80

Konserven Gemüse

- 1 Glas 65g Kapern 1.30

Suchtext eingeben

Wähle Produkt

Einheit

Menge



In der Zeile unten in der Abbildung kann ein Produkt mit Einheit und Menge ausgewählt und über das grüne Pfeilsymbol zur Einkaufsliste hinzugefügt werden.

Beispielsweise:

Peter Petersilie Bund 20g 1

Produkt aus Grundbedarf hinzufügen

Die aus der Menüwahl erstellte Einkaufsliste enthält nicht gewisse Produkte aus dem täglichen Grundbedarf wie Brot, Früchte, Käse, Fruchtojoghurt usw. Registrierte Benutzer können deshalb eine Liste ihres Grundbedarfs erstellen, aus denen dann einfach einzelne Position der Einkaufsliste hinzugefügt werden können.

Einkaufsliste vom 28.01.24, ~ CHF 51.-

Früchte frisch

- 2 Bananen 0.70
- 6 Äpfel 4.00

Gemüse frisch

- 1 Schalotte 0.20
- 1 Beutel 1kg Kartoffeln mehligkochend 3.50
- 1 Salat 3.00
- 1 kg Kartoffeln festkochend 3.50

Früchte frisch

- Äpfel
- Bananen
- Orangen 3 St
- Zitronen

Gemüse frisch

- Gurke
- Knoblauch
- Salat
- Tomaten
- Zwiebeln 4 St

Säfte gekühlt

- Orangensaft

Milch, Yoghurt, Quark frisch

- 1 lt Milch teilentrahmt 1.80

Milch, Rahm UHT

- 1 Becher 200g Crème fraîche 2.70

Rindfleisch

- 250 g Rindshuft 11.80

Gewürze, Kräuter, Salz

- Tabasco rot 3.20

Butter, Käse

- Butter
- Margarine

Milch, Rahm UHT

- Crème fraîche
- Kaffee
- Milch teilentrahmt UHT
- Milch voll UHT

Eier

- Eier

Wurstwaren

- 1 Avocado 1.90

Worcestersauce

- Worcestersauce 2.70

Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte, Rösti

- 1 Pack 500g Langkornreis 2.80

Öl, Essig, Salatsaucen, Mayonaisen, Senf

- 1 Flasche 1l Olivenöl 7.80

Konserven Gemüse

- 1 Glas 65g Kapern 1.30

Risottoreis

- Risottoreis

Spaghetti

- Spaghetti

Spiralen

- Spiralen

Öl, Essig, Salatsaucen, Mayonaisen, Senf

- Mayonnaise light
- Olivenöl
- Rapsöl
- Salatsauce französisch
- Salatsauce italienisch

Konserven Gemüse

- Pelati gehackt
- Pelati geschält
- Zuckermais Konserve

Search overlay: Eier, St, 6, OK, ←

In der Abbildung oben die Einkaufsliste, wie sie aus der Menüwahl entstanden ist. Unten die Liste «Grundbedarf» aus denen einzelne Positionen durch Anklicken ausgewählt werden können. Dabei wird rechts neben der Position Die Menge und die Einheit angezeigt. Wurden alle gewünschten Positionen ausgewählt, werden sie durch Anklicken des Linkspfeils rechts über dem Grundbedarf in die Einkaufsliste eingegliedert.

Benutzermenü (Menüpunkt «Anmelden»)

Registrieren

Um sich als Benutzer*In zu registrieren wird folgende Maske verwendet:

Registrierung

Das oberste Feld enthält das Pseudonym der neuen Benutzerin bzw. des neuen Benutzers und ist frei wählbar.

Im E-Mail-Feld muss die eigene eindeutige Email-Adresse verwendet werden. Die ermöglicht neben der Identifikation auch die Mitteilung bei vergessenem Passwort oder eventuelle Benachrichtigungen.

Das Passwort muss mindesten 8 Zeichen lang sein. Es gibt (noch) keine Vorschriften bezüglich Gross-, Kleinschreibung, numerische und Spezialzeichen.

Anmelden

Bereits registrierte Benutzer*Innen melden sich mit der Anmeldemaske an.

Anmelden

Anmelden

[Passwort vergessen](#)

Mit der «Passwort vergessen»-Funktion wird ein Prozess zum Neusetzen eines Passworts mit Benachrichtigung per Email gestartet.

Einstellungen

Einstellungen / Vorgabewerte

Email

Menügang

Diät

Maximale Gesamtdauer in Minuten

Maximaler Nährwert pro Person in Kcal

Maximaler Preis pro Person in CHF

Häufige Anzahl Personen

Sortierung:

Anzahl angezeigte Gerichte pro Seite

speichern

Im Menüpunkt «Einstellungen» im Benutzermenü können Präferenzen für die Auswahl festgelegt werden. Diese werden dann nach dem nächsten Neustart als voreingestellte Auswahlkriterien verwendet. NB: Das Email-Feld ist nur aufgeführt um anzuzeigen wessen Einstellungen betroffen sind und kann nicht verändert werden.

Menüpläne verbinden

Menüpläne verbinden

Email des/der anderen Benutzer*In

test@test.com

Passwort des/der anderen Benutzer*In

.....

Speichern

Bei mehreren Personen im selben Haushalt kann es sinnvoll sein für alle denselben Menüplan inkl. Einkaufsliste zu verwenden. Hierzu muss der Benutzer der angemeldet ist und dessen Menüplan verwendet werden soll, in die Felder Email und Passwort die Angaben des zu verbindenden Benutzers eintragen. Dieses muss wegen der Geheimhaltung des Passwortes normalerweise gemeinsam gemacht werden. Nach dem Speichern verwenden beide Benutzer*Innen denselben Menüplan. Damit dies wirksam wird müssen sich beide Benutzer abmelden (ausloggen) und sich wieder anmelden.

Grundbedarf erfassen

Die aus der Menüwahl erstellte Einkaufsliste enthält nicht gewisse Produkte aus dem täglichen Grundbedarf wie Brot, Früchte, Käse, Fruchtojoghurt usw. Registrierte Benutzer können deshalb eine Liste ihres Grundbedarfs erstellen aus denen dann einfach einzelne Position der Einkaufsliste hinzugefügt werden können.

Eingabezeile Grundbedarf

Suchtext eingeben

Wähle Produkt



Liste Grundbedarf

Früchte frisch

- Äpfel ✗
- Bananen ✗
- Orangen ✗
- Zitronen ✗

Gemüse frisch

- Gurke ✗
- Knoblauch ✗
- Salat ✗
- Tomaten ✗
- Zwiebeln ✗

- Quark halbfett ✗

Butter, Margarine

- Butter ✗
- Margarine ✗

Milch, Rahm UHT

- Crème fraîche ✗
- Kaffeerahm ✗
- Milch teilentrahmt UHT ✗
- Milch voll UHT ✗

Eier

- Eier ✗

- Risottoreis ✗

- Spaghetti ✗
- Spiralen ✗

Öl, Essig, Salatsaucen, Mayonaisen,

- Mayonnaise light ✗
- Olivenöl ✗
- Rapsöl ✗
- Salatsauce französisch ✗
- Salatsauce italienisch ✗

Konserven Gemüse

- Pelati gehackt ✗