

Rezeptberechnung 1.3 © by DerpasMata

Der Rezeptrechner für My Miracle Punkte

Dieses Dokument will helfen, relativ einfach und schnell mit den Werten der einzelnen Zutaten die entsprechenden Freipunkte und optional auch die Sonderpunkte für My Miracle zu berechnen.

Alle gelben Felder können ausgefüllt werden. Alle andersfarbigen Felder sind gesperrt und werden durch das Dokument errechnet."

Hier gibt man den Namens des Gerichtes ein. Gerade wenn man es abspeichern bzw. das Rezept ausdrucken möchte, dann ist es gut, dass man auch sieht, für was das Rezept denn eigentlich ist.

Rezeptberechnung 1.3 © by DerpasMata	
Name des Gerichtes	
Portionenanzahl	1
Komplette Punkte	0,0
Punkte auf die Portion	0,0
Davon Freipunkte auf die Portion	0,0
Davon SP auf die Portion	0,0

Hier ist es unbedingt notwendig, die Portionenanzahl einzugeben. Ist das Gericht nur eine Portion, dann eben 1 eingeben. Das Feld darf nicht leer bleiben, da es dann zu Rechenfehlern kommen kann!

Und nun zum Kernstück des Dokumentes. Hier gibt man nun die Grammzahl und das Nahrungsmittel ein. Achtung! In allen Feldern das Komma und nicht den Punkt als Zahlentrenner verwenden!

Unter der Spalte SP kann man nun optional eingeben, ob es sich um Sonderpunkte wie Obst oder Gemüse handelt. Dies macht man durch die Buchstaben „j“, „J“, „x“, „X“, „s“ oder „S“ (Ohne Anführungszeichen). Bleibt das Feld leer oder wird ein anderer Buchstabe gewählt, dann zählt das Lebensmittel nicht zu den Sonderpunkten.

Wichtig für die Berechnung sind die Berechnung sind die Kilokalorien (Kcal) auf 100 Gramm. Auf den meisten Verpackungen oder auf der My Miracle-Seite unter der Lebensmittelsuche findet man diese.

Menge in Gramm	Nahrungsmittel Rezept-Zutat	SP	Kcal auf 100 g	Fett auf 100 g	KH auf 100 g	EW auf 100 g	Kcal auf Menge	Fett auf Menge	KH auf Menge	EW auf Menge
1			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
12			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
13			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
14			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
16			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
17			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
18			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
21			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
22			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
23			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
24			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
25			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ggf. Gewichtsverlust nach Backen/Kochen (in Gramm NICHT mit Minuszeichen!)										
0,0	Gramm von den Freipunkten		Werte für Freipunkte				0,00	0,00	0,00	0,00
0,0	Gramm von den Sonderpunkten (SP)		Werte für Sonderpunkte (SP)				0,00	0,00	0,00	0,00
0,0	Gramm für die gesamte Menge		Werte für die gesamte Menge				0,00	0,00	0,00	0,00

Oftmals passiert es, dass ein Gericht durch das Kochen oder Backen an Gewicht verliert. Dabei verändern sich die Kcal auf 100 Gramm zum Teil um bis zu 20%. Damit die Punktberechnung dennoch stimmt, kann man hier den Gewichtsverlust eintragen (ohne Minuszeichen!). Dann rechnet das Dokument (auch im Verhältnis dazu die Sonderpunkte) auf das geringere Gewicht die Punkte.

Optional kann man auch die Werte für Fett, Kohlenhydrate (KH) und/oder Eiweiß (EW) angeben. Für die Punkteberechnung für My Miracle ist dies NICHT notwendig. Wer aber die kompletten Werte für sich selbst haben möchte oder weitergeben möchte, der kann dies dann gut nutzen.

Das Dokument errechnet selbstständig die Freipunkte und Sonderpunkte für My Miracle. Hier kann man diese pro 100 Gramm sehen.

Nährwertangaben für 100 Gramm		davon bei SP	
Kcal:	0,00		0,00
Fett in Gramm:	0,00		0,00
Kohlenhydrate in Gramm:	0,00		0,00
Eiweiß in Gramm:	0,00		0,00
Freipunkte	0,00		
Sonderpunkte	0,00		
Gesamtpunkte	0,00		

Nährwertangaben pro Portion a 0 Gramm		davon bei SP	
Kcal:	0,00		0,00
Fett in Gramm:	0,00		0,00
Kohlenhydrate in Gramm:	0,00		0,00
Eiweiß in Gramm:	0,00		0,00
Freipunkte	0,00		
Sonderpunkte	0,00		
Gesamtpunkte	0,00		

Wichtiger für das Tagebuch bei My Miracle sind die errechneten Punkte hier. Dort errechnet das Dokument die Freipunkte und Sonderpunkte pro Portion, die oben eingegeben wurden."

Eine Zusammenfassung aller wichtigen Punkangaben findet man auch gleich nochmals oben im Dokument, gerundet auf nur eine Komma-stelle.

Rezeptberechnung 1.3 © by DerpasMata	
Name des Gerichtes	
Portionenanzahl	1
Komplette Punkte	0,0
Punkte auf die Portion	0,0
Davon Freipunkte auf die Portion	0,0
Davon SP auf die Portion	0,0

Zwei weitere Tools machen dieses Dokument vollständig. Zum einen kann man sich einen Teil des Gerichts (z. B. ein Kuchenstück) abwiegen und dieses Gewicht dann hier eintragen. Schon hat das Dokument die entsprechenden Punkte errechnet. Sind Sonderpunkte markiert worden, dann sind die hier auch mit aufgelistet.

Zum Zweiten weiß man manchmal, dass man noch eine bestimmte Punktzahl für dieses Gericht übrig hätte. Dann kann man hier die entsprechenden Gesamtpunkte eingeben und das Dokument sagt einem sofort, wie viel Gramm man dann essen darf.

Grammumrechnung:		davon		davon		somit	
Wieviel Gramm?	Ergebnis zusammen	Freipunkte	Sonderpunkte	Gesamtpunkte			
	0,00 Kcal	0,00	0,00	0,00			

Punktzahl in Gramm:		
Gesamtpunkte?	Ein Punkt wären	
	0,00 Gramm	Für die eingegebenen Punkte können 0,0 Gramm des Gerichts verzehrt werden

Beleitung/Beschreibung/Anmerkungen

Ganz unten im Dokument gibt es auch noch die Möglichkeit sich Notizen oder die Koch- bzw. Backanleitung zu notieren. Wenn man sich das Rezept z. B. ausdrucken möchte, dann ist dies auch von Vorteil, dass man ein paar Wochen später noch weiß, wie man das Ganze zu machen hat.

Noch ein paar Hinweise zum Schluss:

Das Dokument rundet bei bestimmten Berechnungen so wie es sich in der Mathematik üblich ist. So kann es vorkommen, dass sich die Summe der angezeigten Frei- und Sonderpunkte zu den angezeigten Gesamtpunkte um 0,01 abweichen. Da die Werte aber immer von den grundsätzlichen Werten errechnet werden, gibt es keine Folgefehler.

Das Dokument wurde unter OpenOffice 3.4.1 erstellt. Es sollte ab dieser Version fehlerfrei arbeiten. Die Excel-Versionen dieses Dokumentes wurde unter Excel 2007 erstellt.

Sollte das Dokument Fehler aufweisen, dann erbitte ich Rückmeldung über das My Miracle-Forum unter <http://www.my-miracle.de>.

Mein Profil kann man auch bei My Miracle finden: <http://www.my-miracle.de/profil/anzeigen/DepasMata>.