

**NUTRICIA ONLINE ÉTRENDSZERVEZŐ PROGRAM
RICHTER ÉVA**



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

EGYEDI KÁRTYÁS BELÉPÉSI RENDSZER

Neurológus szakorvos által javasolt
diétázónak jár a felhasználói fiók



NUTRICIA ONLINE ÉTRENDTERVEZŐ

Bejelentkezés

Kártyaszám vagy e-mail-cím

Jelszó

Maradjon bejelentkezve

[Elfelejtett jelszó?](#)

Bejelentkezés

Új felhasználó? [Regisztráció itt.](#)

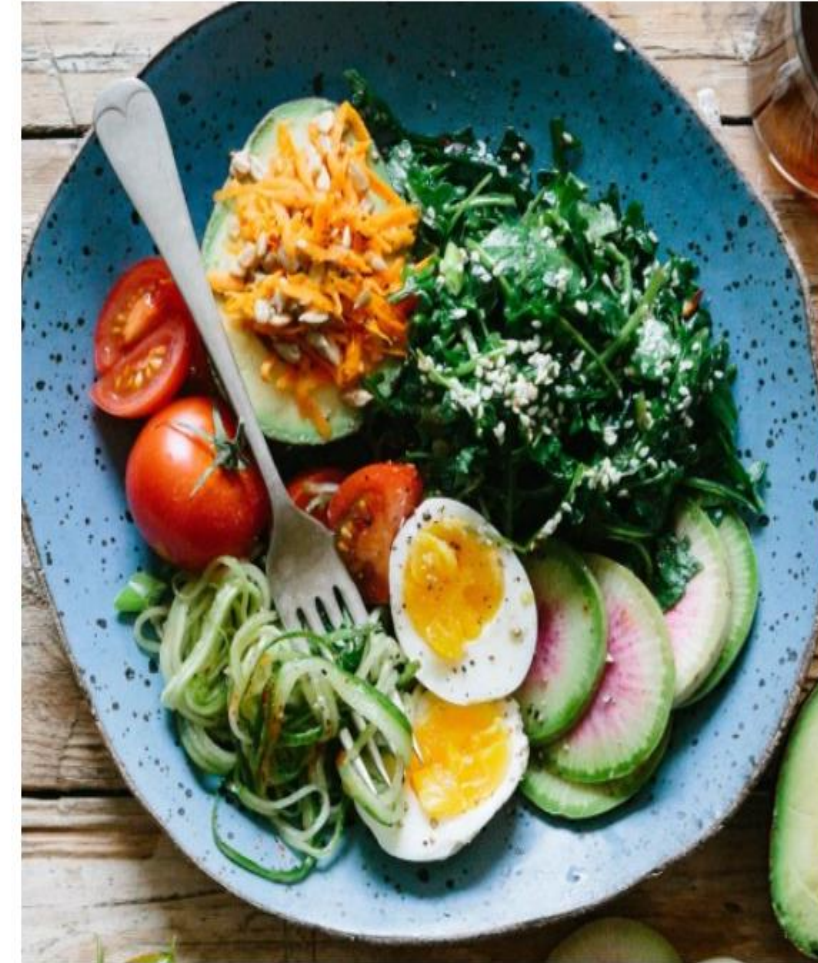
Kedves Diétázó! Üdvözlünk a Nutricia Online Étrendtervező oldalán!

Azért hoztuk létre ezt az oldalt Számotokra, hogy megkönnyítsük a mindennapokat, színt vigyünk bele új receptekkel.

Ez az alkalmazás azon kívül, hogy számos már meglévő receptet kínál Nektek, lehetővé teszi, hogy a diétának megfelelő arányokban az általatok választott alapanyagokból saját recepteket állítsatok elő. Az általatok készített recepteket dietetikus kollégáink jóváhagyása után a többiekkel is megoszthatjátok, ezzel bővítve a recepttárat.

Csak saját fantáziátok szab határokat! Itt a lehetőség, hogy megvalósítsátok ötleteiteket a program segítségével. Hibázni nem lehet!

A Nutricia Online Étrendtervező használata csak azok számára lehetséges, akiknek a szakorvosa a ketogén-diétát elrendelte. Az étrendtervező használata előzetes regisztrációhoz kötött, kizárólag a diétát előíró szakorvostól kapott kártyaszám megadásával.



Alapanyagok

[+ Új](#)
[Módosítás](#)
[Törés](#)
[Táblázat frissítése](#)
 találat oldalanként

 Keresés:

Alapanyag neve	Márka	Kategória	Zsír	Szénhidrát	Fehérje	Rost	Kalória	Arány	+Olaj	Jóváhagyva	Receptek	Módosítva	Módosította
majonéz	Globus	zsiradék	67,0	4,4	0,8	0,0	611,0	12,9 : 1				2020-10-24	k7777777823
juhbeles virsli	Regnum	húsféle	17,6	1,0	13,8	0,0	217,0	1,2 : 1	41,6			2020-10-24	k7777777823
Virsli	Kaiser	egyéb	19,7	0,8	9,6	0,0	219,0	1,9 : 1	21,9	igen		2020-09-30	k8888888512
konjak liszt		egyéb	0,5	1,0	1,5	83,0	180,0	0,2 : 1	9,5	igen		2020-09-30	k8888888512
makadám dió		magvak	75,8	5,2	7,9	0,0	718,0	5,8 : 1		igen		2020-09-30	k8888888512
Chia mag	Paleolit	magvak	31,4	10,2	21,2	33,7	476,0	1 : 1	94,2	igen	1	2020-09-16	k8888888512
kolbász	Gyulai	húsféle	43,0	1,0	22,0	0,0	479,0	1,9 : 1	49,0	igen	1	2020-08-30	k8888888512
Cheddar sajt	Kerrygold	tejtermék	34,9	0,1	25,4	0,0	416,0	1,4 : 1	67,1	igen	2	2020-08-30	k8888888512
paradicsompüré	Cirio	zöldség	0,1	6,3	1,2	1,1	35,0	0 : 1	29,9	igen	1	2020-08-30	k8888888512
pekándió	Naturfood	magvak	72,0	14,0	9,2	0,0	760,0	3,1 : 1	20,8	igen	1	2020-08-25	k8888888512

Találatok: 1 - 10 Összesen: 626

Előző

[2](#)
[3](#)
[4](#)
[5](#)

...

[63](#)

Következő

Kedves Diétázó!

Üdvözlünk a Nutricia Online Étrendtervező oldalán!

Azért hoztuk létre ezt az oldalt Számotokra, hogy megkönnyítsük a mindennapokat, színt vigyünk bele új receptekkel.

Ez az alkalmazás azon kívül, hogy számos már meglévő receptet kínál Nektek, lehetővé teszi, hogy a diétának megfelelő arányokban az általatok választott alapanyagokból saját recepteket állítsatok elő. Az általatok készített recepteket dietetikus kollégáink jóváhagyása után a többiekkel is megoszthatjátok, ezzel bővítve a recepttárat.

Csak saját fantáziátok szab határokat! Itt a lehetőség, hogy megvalósítsátok ötleteiteket a program segítségével. Hibázni nem lehet!

A Nutricia Online Étrendtervező használata csak azok számára lehetséges, akiknek a szakorvosa a ketogén-diétát elrendelte. Az étrendtervező használata előzetes regisztrációhoz kötött, kizárólag a diétát előíró szakorvostól kapott kártyaszám megadásával.



Recept neve

Kérjük, adja meg a recept elnevezését!

Ketogén arány

✓ 4:1

3,5:1

3:1

2,5:1

2:1

Recept típusa

Kérjük, legalább egy kategóriát válasszon ki!

Hozzávalók

... g KetoCal 4:1 LQ Vanília ízű (Nutricia)

... g csokoládés pudingpor (Dr. Oetker Eredeti)

... g eritritol

... g kókusztejszín (Cocomas Santan Kelapa)

Egyéb hozzávalók

Ha vannak egyéb hozzávalók, kérjük, itt adja meg őket, soronként egyet (pl. fűszerek, víz, só, édesítőszer)!

Elkészítés módja

Kérjük, írja le az elkészítés módját!

Megjegyzés

Alapanyagok kiválasztása

Alapanyag keresése...

[egyéb] kakaópor, holland (Dr.Oetker)

[egyéb] konjak liszt

[egyéb] krémes földimogyoróvaj (Marilussy's)

[egyéb] kókuszital hozzáadott kalciummal és vitaminokkal (Alpro)

[egyéb] kókusztejszín (Cocomas Santan Kelapa)

[egyéb] mandula ital kalciummal és vitaminokkal dúsítva (Alpro)

[egyéb] mascarpone (Szarvasi)

[egyéb] sütőpor (NoCarb)

[egyéb] vaníliaízű pudingpor (Dr. Oetker Eredeti)

Kiválasztott

[egyéb] KetoCal 4:1 LQ Vanília ízű (Nutricia)

[egyéb] csokoládés pudingpor (Dr. Oetker Eredeti)

[egyéb] eritritol

[egyéb] kókusztejszín (Cocomas Santan Kelapa)

[egyéb] mascarpone (Szarvasi)

Mennyiségek megadása (g)

Alapanyag neve	Márka	Mennyiség	Zsír	Szénhidrát	Fehérje
KetoCal 4:1 LQ Vanília ízű	Nutricia		14,8 /100g	0,6 /100g	3,1 /100g
csokoládés pudingpor	Dr. Oetker Eredeti		2,3 /100g	74 /100g	3,8 /100g
eritritol			0 /100g	0 /100g	0 /100g
kókusztejszín	Cocomas Santan Kelapa		24,4 /100g	2,1 /100g	2,3 /100g
mascarpone	Szarvasi		44 /100g	3 /100g	3 /100g

Mennyiségek megadása (g)

Alapanyag neve	Márka	Mennyiség	Zsír	Szénhidrát	Fehérje
KetoCal 4:1 LQ Vanília ízű	Nutricia			0,1	0,3
csokoládés pudingpor	Dr. Oetker Eredeti	5	0,1	3,7	0,2
eritritol			0,0	0,0	0,0
kókusztejszín	Cocomas Santan Kelapa	20	4,9	0,4	0,5
mascarpone	Szarvasi	35	15,4	1,1	1,1

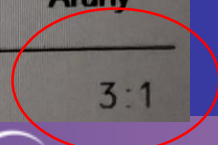
A ketogén arány eléréséhez szükséges: 3



A ketogén arány eléréséhez szükséges: 70 g mascarpone (Szarvasi).

Tápanyagok összesítése (g)

Összesen	Zsír	Szénhidrát	Fehérje	Rost	Kalória	Arány
72	219	52	2,0	0,1	226,4	3:1



[egyéb] mandula ital kalciummal és vitaminokkal dúsítva (Alpro)

[egyéb] mascarpone (Szarvasi)

[egyéb] sütőpor (NoCarb)

[egyéb] vaníliaízű pudingpor (Dr. Oetker Eredeti)

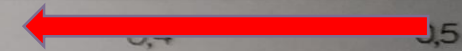
[egyéb] kókusztejszín (Cocomas Santan Kelapa)

[egyéb] mascarpone (Szarvasi)

Mennyiségek megadása (g)

Alapanyag neve	Márka	Mennyiség	Zsír	Szénhidrát	Fehérje
KetoCal 4:1 LO Vanília ízű	Nutricia	10	1,5	0,1	0,3
csokoládés pudingpor	Dr. Oetker Eredeti	5	0,1	3,7	0,2
eritritol		2	0,0	0,0	0,0
kókusztejszín	Cocomas Santan Kelapa				
mascarpone	Szarvasi	35	15,4	1,1	1,1

A ketogén arány eléréséhez szükséges: 70



ketogén arány eléréséhez szükséges: 70 g mascarpone (Szarvasi).

Alapanyagok összesítése (g)

Összesen	Zsír	Szénhidrát	Fehérje	Rost	Kalória	Arány
72	21,9	5,2	2,0	0,1	226,4	3:1

Kedves Diétázó!

Üdvözlünk a Nutricia Online Étrendtervező oldalán!

Azért hoztuk létre ezt az oldalt Számotokra, hogy megkönnyítsük a mindennapokat, színt vigyünk bele új receptekkel.

Ez az alkalmazás azon kívül, hogy számos már meglévő receptet kínál Nektek, lehetővé teszi, hogy a diétának megfelelő arányokban az általatok választott alapanyagokból saját recepteket állítsatok elő. Az általatok készített recepteket dietetikus kollégáink jóváhagyása után a többiekkel is megoszthatjátok, ezzel bővítve a recepttárat.

Csak saját fantáziátok szab határokat! Itt a lehetőség, hogy megvalósítsátok ötleteiteket a program segítségével. Hibázni nem lehet!

A Nutricia Online Étrendtervező használata csak azok számára lehetséges, akiknek a szakorvosa a ketogén-diétát elrendelte. Az étrendtervező használata előzetes regisztrációhoz kötött, kizárólag a diétát előíró szakorvostól kapott kártyaszám megadásával.



 Kezdőlap

 Alapanyagok

 Recept készítése

 Receptkereső

 Felhasználólista

 Profilom

 Kijelentkezés

 Receptkereső

Lecsós tojás



3:1

„Ketogén görögsalá”



2:1

„Mókuska” vacsorája



2:1

Almakrém



3:1

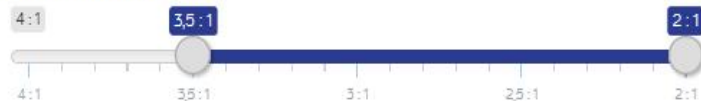
Karfiol tócsni



3,5:1

Szabadszavas receptkeresés

Ketogén arány



Recept típusa

Szerző

Lecsós tojás ☆☆☆☆☆

Ketogén arány: 3:1

Recept típusa: egytálételek

Tápanyagok: összesen: 129 g, zsír: 56 g, szénhidrát: 0 g, fehérje: 19 g, rost: 0 g, kalória: 587 kcal

Hozzávalók

- 15 g Tojásfehérje
- 30 g Tojássárga
- 32 g Szárazkolbász
- 20 g Sertézsírl
- 32 g Császárszalonna

Elkészítés módja:

Zsíron megpirítjuk a szalonnát és a kolbászt, majd a paprikát és a paradicsomot is hozzáadjuk, legvégén a felvert tojásokat és készre sütjük.

Szabadszavas receptkeresés

Ide írhatja a keresőszavakat.

Ketogén arány



Recept típusa

Jelenleg nincsen szűrés a recept típusára.

Szerző

Saját receptek

Mások receptjei

✓ Összes recept

Jóváhagyott státusz

Jóváhagyva

Nincs jóváhagyva

✓ Összes recept

Adag



Recept jóváhagyása

✓ Jóváhagyom a receptet.

Lecsós tojás ☆☆☆☆☆

Ketogén arány: 3 : 1

Recept típusa: egytálételek

Tápanyagok összesen: 129 g, zsír: 56 g, szénhidrát: 0 g, fehérje: 19 g, rost: 0 g, kalória: 587 kcal

Hozzávalók:

- 15 g Tojásfehérje
- 30 g Tojássárga
- 32 g Szárazkolbász
- 20 g Sertészsír
- 32 g Császárszalonna

Elkészítés módja:

Zsíron megpirítjuk a szalonnát és a kolbászt , majd a paprikát és a paradicsomot is hozzáadjuk , legvégén a felvert tojásokat és készre sütjük .



Szabadszavas receptkeresés

Ide írhatja a keresőszavakat.

Ketogén arány

4:1 3,5:1 3:1 2,5:1 2:1

Recept típusa

Jelenleg nincsen szűrés a recept típusára.

Szerző

Saját receptek Mások receptjei ✓ Összes recept

Jóváhagyott státusz

Jóváhagyva Nincs jóváhagyva ✓ Összes recept

Adag

0,2 1 4

pizza ★★★★★

Ketogén arány: 4:1

Recept típusa: tészták

Tápanyagok összesen: 89 g, zsír: 41 g, szénhidrát: 2 g, fehérje:

Hozzávalók

- 20 g KetoCal 4:1 Ízesítetlen (Nutricia)
- 10 g Olívaolaj
- 13 g tojás
- 20 g paradicsompüré (Cirio)
- 8 g kolbász (Gyulai)
- 5 g Cheddar sajt (Kerrygold)
- 13 g majonéz (Hellman's Real)

Egyéb hozzávalók

- pizza fűszerkeverék

Elkészítés módja:

A tojást, KetoCal-t és az olajat kikeverjük és egy tepsiben sz apróra reszelt sajt, 150 fokon 15-20 perc alatt megsütjük. Majonézzel

Megjegyzés:

Más feltéttel is készíthető. Olívaogyót is tehetünk rá.

Szabadszavas receptkeresés

Ide írhatja a keresőszavakat.

Ketogén arány

4:1 3,5:1 3:1 2,5:1 2:1

Recept típusa

Jelenleg nincsen szűrés a recept típusára.

Szerző

Saját receptek Mások receptjei ✓ Összes recept

Jóváhagyott státusz

Jóváhagyva Nincs jóváhagyva ✓ Összes recept

Adag

0,2 1 4

Recept jóváhagyása

pizza ★★★★★

Ketogén arány: 4:1

Recept típusa: tészták

Tápanyagok (4 adag): összesen: 356 g, zsír: 163 g, szénhidrát: 9 g, fehérje: 32 g, rost: 5 g, kalória: 1641 kcal

Hozzávalók (4 adag):

- 80 g KetoCal 4:1 Ízesítetlen (Nutricia)
- 40 g Olívaolaj
- 52 g tojás
- 80 g paradicsompüré (Cirio)
- 32 g kolbász (Gyulai)
- 20 g Cheddar sajt (Kerrygold)
- 52 g majonéz (Hellman's Real)

Egyéb hozzávalók:

pizza fűszerkeverék

Elkészítés módja:

A tojást, KetoCal-t és az olajat kikeverjük és egy tepsiben szétterítjük. A paradicsompürét a fűszerrel ízesítjük, majd apróra reszelt sajt, 150 fokon 15-20 perc alatt megsütjük. Majonézzel tálaljuk.

Megjegyzés:

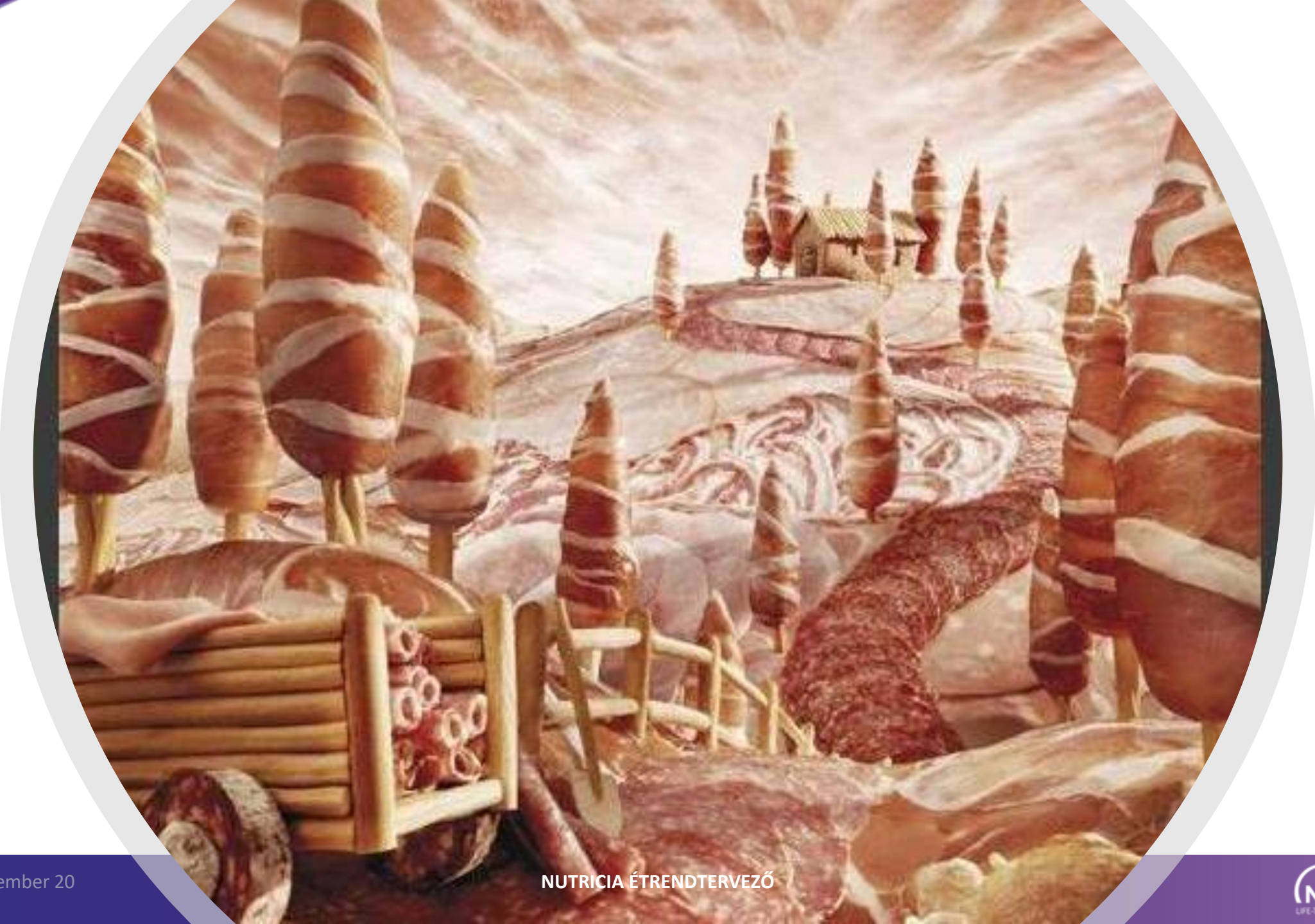
Más feltéttel is készíthető. Olívaogyót is tehetünk rá.



TERVEK

- Bemutató videó az étrendtervezőnél rövid használati útmutatóval
- Jelenleg diétázóinknak is el szeretnénk juttatni





November 20

NUTRICIA ÉTRENDSZERVEZŐ

