

EatBalanced

Ernährungsplaner – Vom Rezept bis zum Einkauf



16.3.2018

Robert Klonner

Worum geht es?

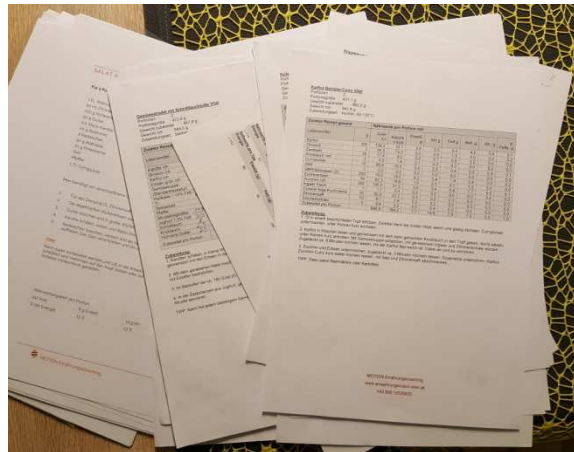
Essen anhand eines Ernährungsplans:

Auf Basis eines fertigen, ausgewogenen Ernährungsplans mit definierten Rezepten soll nur genau die benötigte Menge an Energie aufgenommen werden:

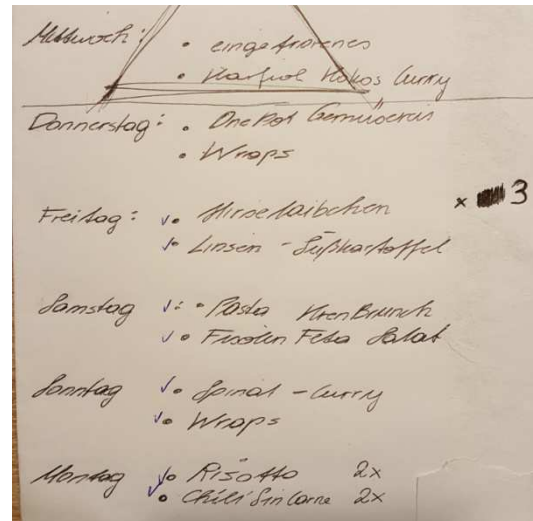
- z.B. gesund Abnehmen
(Tagesenergiebedarf – 500 kcal)
- z.B. Aufbauphase Krafttraining
(Tagesenergiebedarf + 200 kcal)
- ...

Was ist das Problem?

□ Rezeptechaos



□ manuell Menüplan und Einkaufsliste erstellen



	A	B	C
1	159,375 g	Avocado	
2	200 g	Avocado	
3	10 g	Eisbergsalat	
4	31,25 g	Eisbergsalat	
5	35 g	Feta	
6	62,5 g	Feta	
7	375 g	Weißkraut	
8	150 g	Weißkraut	
9	12,5 g	Zitrone	
10	5 g	Zitrone	
11	60 g	Zuckermals Konserve	
12	80 g	Zuckermals	
13	40 g	Zwiebel	
14	90 g	Zwiebel	
15	45 g	Zwiebel	
16	30 g	Zwiebel	

□ Individualität

Für 2 Portionen:

63	94	156	125 g Basmatireis roh
0,5	0,75	1,25	1 Zucchini
30	45	75	1 Paprika rot
			60 g Pilze
0,5	0,75	1,25	1 Karotte
2,5	3,75	6,25	5 g Ingwer frisch
1,5	2,25	3,75	3 EL Sojasauce
125	188	313	250 ml Gemüsebrühe
25	38	63	50 g Tofu geräuchert

Person 1 Person 2 Gesamt

Lösung: Web-App-Ernährungsplaner



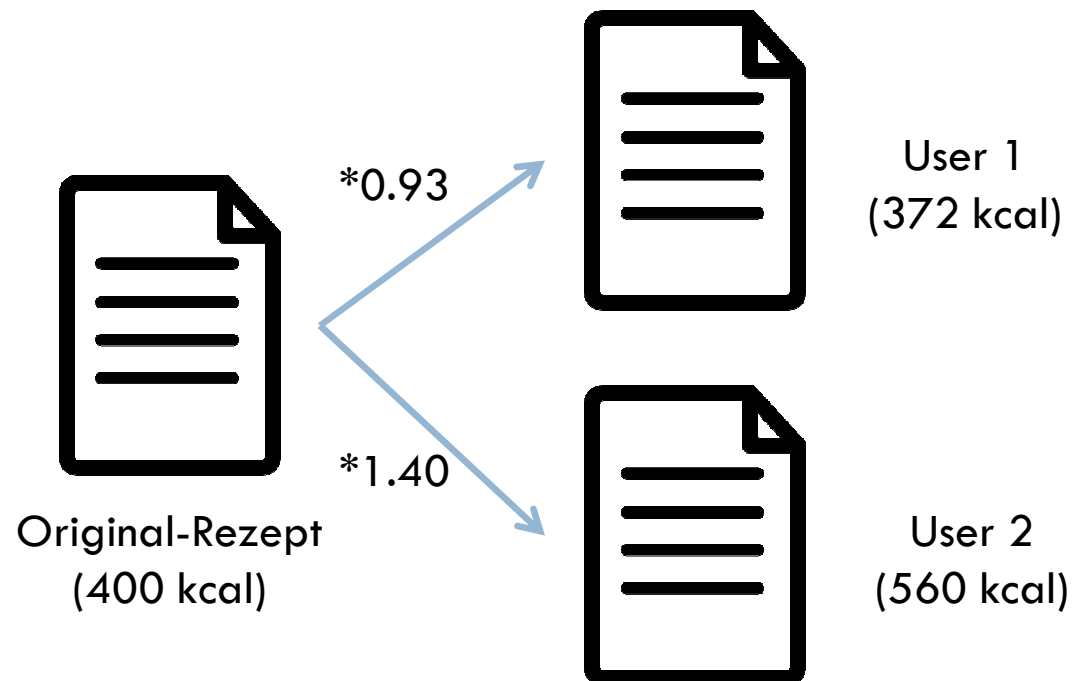
- Rezeptdatenbank aus Ernährungsplan
- Menüplan erstellen (für Haushalt)
 - ▣ mit Desktop (exkl. IE) oder Smartphone
 - ▣ beim Kochen Rezept vom Smartphone verwenden
 - ▣ User-spezifische Anpassung der Rezepte
- Einkaufsliste aus Menüplan erstellen
 - ▣ Einkaufen mit dem Smartphone
 - ▣ Einträge löschen
 - ▣ sortiert nach Supermarktbereichen

Idee: User-spezifische Anpassung

z.B. Rezept mit 400 kcal aus Ernährungsplan: 1 500 kcal/Tag

Faktor User 1 (Energiebedarf: 1 400 kcal) = $1\,400/1\,500 = 0.93$

Faktor User 2 (Energiebedarf: 2 100 kcal) = $2\,100/1\,500 = 1.40$



Technologien



□ Angular 5 (MVC Framework)

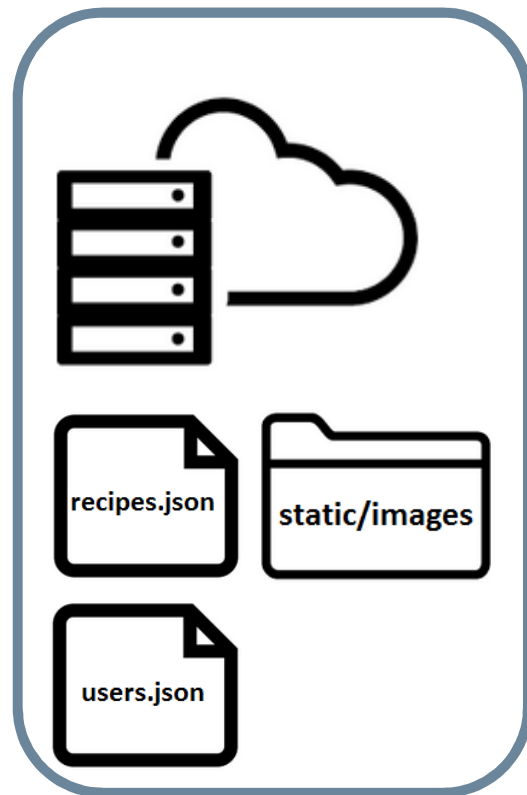
- ▣ Two-Way-Data Binding
- ▣ Modularer Aufbau: Hierarchie aus Komponenten und Services
- ▣ TypeScript (typisierte Parameter und Funktionen)
- ▣ Angular CLI (Build Tool)

□ Node.js

- ▣ Backend in JavaScript
- ▣ Einfache REST-API mit `express.js`

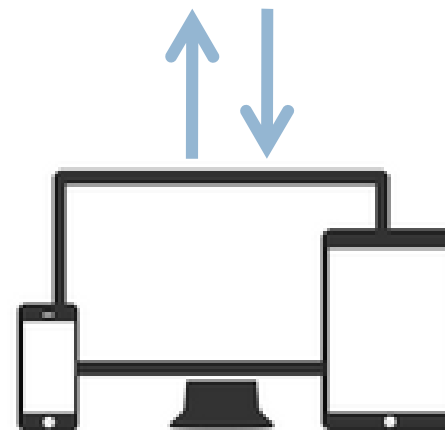
System

Backend: 



REST-API

Frontend: 



Development & Operations

