## Arbeidstittel: «Menu Planner»

Andre navneforslag: Kokkedata, Kokkenett, Ernæringsweb, Matnett, Oppskriftsdatabasen, MatAtlas, OINA (Oppskrifter, Ingredienser, Næringsstoffer og Allergener) ...

## Tjenesten i grove trekk

Oppslagsverk for oppskrifter, ingredienser, næringsstoffer og allergener. Første prioritet er informasjon, men et lekkert design med gode bilder av mat skal gi brukerne idéer og inspirasjon til å lage nye retter.

All informasjon om ingrediensenes næringsinnhold, næringsstoffene og allergenene må kvalitetsikres av faglig kompetente personer.

## Konkurrenter

### Direkte konkurrent

**Minmat.no** – Betalt abonnementstjeneste. Tilbyr oppskrifter skreddersydd etter allergier. Filtrerer på langt flere enn de 14 merkepliktige allergenene.

### Generelle oppskriftsdatabaser

**Matprat.no** – Har mange tusen oppskrifter. Fine funksjoner: «Hva har du i kjøleskapet?», «Restekjøkken», «Ukesmeny»

**Godt.no** – Eies av Schibsted. Har noen fine funksjoner: Filterbasert oppskriftssøk, Antall-porsjoner-velger, Handleliste, Kryss ut stegene i oppskriften, Hindre skjermen fra å gå i dvale (mobil), «Middagsrulletten» (kan gjøres bedre ved å la brukeren sette noen filterkriterier), «Bruk det du har» (funker sånn delvis)...

## Funksjonalitets-TODO

|  |  |
| --- | --- |
| Funksjon | Status |
| **Handleliste**  Automatisk generert ved trykk på en knapp i oppskriften. Tar hensyn til porsjonsvelgeren og finner riktig mengde av hver ingrediens. | Idé |
| **Brukerregistrering**  Autentisering via Google, Facebook eller kun e-postadresse og passord. | Plan |
| **For innloggede brukere: Mine favorittingredienser**  Viser oppskrifter som inneholder brukerens favorittingredienser øverst i søkeresultater. | Idé |
| **For innloggede brukere: Min nei-mat**  Filtrerer bort oppskrifter som inneholder brukerens nei-mat fra søkeresultatene. | Idé |
| **For innloggede brukere: Diverse preferanser for oppskrifter, som vanskelighetsgrad, tilberedningstid, osv.**  Brukeren kan forhåndsvelge enkelte filterinnstillinger knyttet til søk. | Idé |
| **Porsjonsvelger (ingredienslisten oppdateres på bakgrunn av antall)**  Velg antall porsjoner, og ingredienslisten oppdateres deretter. | Idé |
| **Backend**  Kontrollpanel med rollebasert autorisasjon til oppgaver som endring av innhold, opprettelse av brukerkonti for innholdsleverandører, opprettelse av oppskrifter og blogginnlegg, mm. Roller kan være «Administrator», «Innholdsleverandør», «Moderator», osv. | Plan |
| **Verifisering av næringsinnhold for ingredienser**  Del av backend. Kompetent autoritet kan godkjenne de lagrede dataene for en ingrediens, og ingrediensen får merket «verifisert av ???», hvor «???» er verifiseringsorganisasjonens navn. | Idé |
| **Underoppskrifter**  En større oppskrift kan bestå av flere elementer, som saus, salat, stuffing, osv. Oppskriften har en «ParentRecipeId», som angir om den tilhører en hovedoppskrift. Alle oppskrifter er søkbare på individuelt grunnlag, det vil si at dersom oppskriften «Lammestek med appelsinsaus» har tre underoppskrifter – «Appelsinsaus», «Honning- og appelsinglaze» og «Grønnsaker med sting», så kan hver av underoppskriftene søkes fram til uavhengig av tilhørighet. Spørsmålet er om denne tilhørigheten bør synliggjøres på noen måte i søkeresultatet, slik at brukeren kan velge om hun skal se hele den samlede oppskriften, eller kun underoppskriften hun søkte etter. | Implementerer |

## Informasjon om næringsinnhold

Dette er vesentlig informasjon, og tjenesten plikter å følge retningslinjene til merking av matvarer som angitt i loven.

Kilde: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2014-11-28-1497#KAPITTEL_4-1-1-22>

**Vedlegg XV  
Uttrykks- og presentasjonsform for næringsdeklarasjon**

I næringsdeklarasjonen skal målenhetene som brukes for energi (kilojoule (kJ) og kilokalorier (kcal)) og masse (gram (g), milligram (mg) eller mikrogram (μg)), samt eventuelt rekkefølgen av opplysningene, være som følger:

| ***energi*** | ***kJ/kcal*** |
| --- | --- |
| fett | G |
| Hvorav | |
| – mettede fettsyrer | G |
| – en-umettede fettsyrer | G |
| – flerumettede fettsyrer | G |
| karbohydrater | G |
| Hvorav | |
| – sukkerarter | G |
| – polyoler | G |
| – stivelse | G |
| kostfiber | G |
| protein | G |
| salt | G |
| vitaminer og mineraler | de enhetene som er angitt i del A nr. 1 i vedlegg XIII |

**Vedlegg XIII  
Referanseinntak**

**Del A – Daglig referanseinntak av vitaminer og mineraler (voksne)**

*1. Vitaminer og mineraler som kan deklareres, og referanseverdier for næringsstoffer*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vitamin A (μg) | 800 | Klorid (mg) | 800 |
| Vitamin D (μg) | 5 | Kalsium (mg) | 800 |
| Vitamin E (mg) | 12 | Fosfor (mg) | 700 |
| Vitamin K (μg) | 75 | Magnesium (mg) | 375 |
| Vitamin C (mg) | 80 | Jern (mg) | 14 |
| Tiamin (mg) | 1,1 | Sink (mg) | 10 |
| Riboflavin (mg) | 1,4 | Kobber (mg) | 1 |
| Niacin (mg) | 16 | Mangan (mg) | 2 |
| Vitamin B6 (mg) | 1,4 | Fluorid (mg) | 3,5 |
| Folinsyre (μg) | 200 | Selen (μg) | 55 |
| Vitamin B12 (μg) | 2,5 | Krom (μg) | 40 |
| Biotin (μg) | 50 | Molybden (μg) | 50 |
| Pantotensyre (mg) | 6 | Jod (μg) | 150 |
| Kalium (mg) | 2000 |  |  |

*2. Betydelig mengde av vitaminer og mineraler*

Som regel skal følgende verdier legges til grunn for å avgjøre hva som utgjør en betydelig mengde:

|  |  |
| --- | --- |
| - | 15 % av referanseverdiene for næringsinnhold angitt i nr. 1, per 100 g eller 100 ml for andre produkter enn drikker, |

|  |  |
| --- | --- |
| - | 7,5 % av referanseverdiene for næringsinnhold angitt i nr. 1, per 100 ml for drikker, eller |

|  |  |
| --- | --- |
| - | 15 % av referanseverdiene for næringsinnhold angitt i nr. 1, per porsjon dersom pakningen inneholder bare én porsjonsenhet. |

**Del B – Referanseinntak av energi og visse andre næringsstoffer enn vitaminer og mineraler (voksne)**

| ***Energi eller næringsstoff*** | ***Referanseinntak*** |
| --- | --- |
| Energi | 8 400 kJ/2 000 kcal |
| Samlet fett | 70 g |
| Mettede fettsyrer | 20 g |
| Karbohydrater | 260 g |
| Sukkerarter | 90 g |
| Protein | 50 g |
| Salt | 6 g |

**Vedlegg XIV  
Omregningsfaktorer**

**Omregningsfaktorer for beregning av energi**

Energiinnholdet som angis, skal beregnes ved hjelp av følgende omregningsfaktorer:

|  |  |
| --- | --- |
| – karbohydrater (unntatt polyoler) | 17 kJ//g – 4 kcal/g |
| – polyoler | 10 kJ/g – 2,4 kcal/g |
| – protein | 17 kJ/g – 4 kcal/g |
| – fett | 37 kJ/g – 9 kcal/g |
| – salatrimer | 25 kJ/g – 6 kcal/g |
| – alkohol (etanol) | 29 kJ/g – 7 kcal/g |
| – organisk syre | 13 kJ/g – 3 kcal/g |
| – kostfiber | 8 kJ/g – 2 kcal/g |
| – erytritol | 0 kJ/g – 0 kcal/g |