



FOOD STORE V1.26

## Hoofdstuk 1:

- 1.1 Installeren van Food Store . 4
- 1.2 Food Store verwijderen van uw computer. 5

## Hoofdstuk 2:

- 2.1 De USB sleutel updaten. 6

## Hoofdstuk 3:

- 3.1 Klantgegevens invoeren. 7
- 3.2 Klantgegevens afdrukken 9

## Hoofdstuk 4:

- 4.1 Een maaltijd selecteren. 11
- 4.2 Instellen tijdstip maaltijd. 12
- 4.3 Instellen van de maximum hoeveelheid calorieën. 12
- 4.4 Instellen van het "type" dat de klant is. 13
- 4.5 Kiezen uit de voedingslijst. 13
- 4.6 Voedingsmiddel toevoegen/verwijderen aan een menu. 17
- 4.7 Een vervangmaaltijd toevoegen. 19
- 4.8 De hoeveelheid grammen automatisch berekenen voor het nieuwe  
vervang voedingsmiddel. 22
- 4.9 Sneller naar een item gaan in de voedingsmiddelen database 25
- 4.10 Bij een maaltijd een eigen tekst afdrukken in plaats van "MAALTIJD 1 OM:" 26
- 4.11 Overzicht van het huidig gemaakte voedingsschema bekijken. 28
- 4.12 Voedingsmiddelen in een maaltijd of een maaltijd arceren. 29
- 4.13 De arceerkleuren instellen. 30
- 4.14 Lijnen arceren. 30
- 4.15 Een voedingsschema opslaan. 33
- 4.16 Voedingsschema openen of verwijderen. 33
- 4.17 Gegevens van een voedingsschema in de database 34
- 4.18 Sorteren in de database van voedingsschemas. 35

## Hoofdstuk 5:

- 5.1 De voedingslijst bekijken. 36
- 5.2 De voedingslijst sorteren. 36
- 5.3 Een voedingsmiddel toevoegen aan de database. 37
- 5.4 Een voedingsmiddel verwijderen uit de database. 40
- 5.5 De gegevens van een voedingsmiddel aanpassen. 40
- 5.6 Sneller naar een item gaan in de voedingsmiddelen database. 40
- 5.7 De Engelse, Franse of Duitse database gebruiken 41
- 5.8 De database in een andere taal gebruiken. 41

## Hoofdstuk 6:

- 6.1 Het layout afdrukken schema scherm. 42
- 6.2 Logo of koptekst afdrukken. 44
- 6.3 Bodem regel. 46
- 6.4 Uitleg toevoegen aan uw schema. 46
- 6.5 Het afdrukken van de vragenlijst voor activiteitsbepaling. 47
- 6.6 Het afdrukken van de voedingslijsten. 48

## Hoofdstuk 7:

- 7.1 De tekstkleur veranderen. 49
- 7.2 De achtergrondkleur van het voedingsschema veranderen. 51



7.3 De achtergrondkleur van de uitleg bij het voedingsschema veranderen.	54
7.4 De kleuren cirkel.	57
<b>Hoofdstuk 8:</b>	
8.1 Email adres en onderwerp	58
8.2 De pdf file aanmaken om te versturen.	60
8.3 Naam klant op pdf file aanpassen.	61
8.4 De pdf viewwer.	62
<b>Hoofdstuk9:</b>	
9.1 De email instellen.	64
9.2 Afdrukken met print preview.	65
9.3 De benamingswijze instellen van het aanmaken van een pdf file.	67
9.4 Opstarten met of zonder paswoord.	67
9.5 Instellen automatische backup van de databases.	68
9.6 Instellen eigen voedings percentages.	69
9.7 Instellen van het kleurenthema voor de databaseschermen.	69
<b>Hoofdstuk 10:</b>	
10.1 Aanpassen van de paneel kleuren.	75
10.2 Aanpassen van de bovenste labelkleuren.	79
10.3 Aanpassen van de zijkant labelkleuren.	81
10.4 Inkleuren textboxen voor vervangmaaltijden en percentage berekeningen.	82
10.5 Bedienings knopjes aanpassen.	83
10.6 De achtergrondinstelling voor de maaltijdknoppen.	84
10.7 De kleur instellingen voor het afdrukken van de voedingslijst.	86
<b>Hoofdstuk 11:</b>	
11.1 Berekenen van de hartslagzones.	89
11.2 Berekenen gezond gewicht en het gemeten vetpercentage.	90
11.3 Berekenen van de hoeveelheid calorieën.	91
11.4 Afdrukken berekende waarden van de klant.	92
<b>Hoofdstuk 12:</b>	
12.1 Backup files maken.	93
12.1 Voedingsschemas inladen vanuit een backup database.	93
<b>Hoofdstuk 13:</b>	
13.1 Klantgegevens overnemen.	96
13.2 Klantgegevens doorsturen.	96
13.3 Invuldata wissen.	96
13.4 Datums toevoegen aan de opmeting.	97
13.5 Alle tekstvakken leeg maken.	97
13.6 De klanten opvolgings database sorteren.	97
13.7 Een file opslaan.	97
13.8 Een file aanpassen.	97
13.9 Een file verwijderen.	98
13.10 Data van de niet zichtbare kolommen bekijken.	98
13.11 De opgemeten data omzetten in grafieken.	98
13.12 Het overzichtsblad afdrukken of als pdf file exporteren.	98



<b>Hoofdstuk 14:</b>	
14.1 De algemene gegevens die afgedrukt zullen worden van de klant instellen.	99
14.2 De grafieken maken en instellen.	101
14.3 De data instellen voor de grafiek.	101
14.4 Grafiek type kiezen.	102
14.5 Extra instel mogelijkheden voor “Balk horizontaal” en “Balk verticaal”.	103
14.6 Eigen vaste kleur instellen.	106
14.7 Eigen kleurverloop instellen.	106
14.8 Extra instel mogelijkheden voor “Lijn horizontaal”.	108
14.9 Eigen vaste kleur instellen.	109
14.10 De rasterkleuren instellen.	110
14.11 Het rasterkleuren thema opslaan of kiezen.	111
14.12 Het overzichtsblad afdrukken of als pdf file exporteren.	111
<b>Hoofdstuk 15:</b>	
15.1 De PDF viewer.	112
<b>Hoofdstuk 16:</b>	
16 Het infoscherm.	114
<b>Hoofdstuk 17:</b>	
17 Food Store opstarten in een kleiner beeldscherm.	115
<b>Hoofdstuk 18:</b>	
18.1 Update 1.26	116
18.1.1 Een maaltijd opslaan.	116
18.1.2 Een maaltijd toevoegen aan een voedingsschema.	118
18.1.3 Een maaltijd verwijderen.	119
18.1.4 Een maaltijdnaam aanpassen.	119





# Hoofdstuk 1: Food Store installeren.

## 1.1 Food Store installeren.

### **De USB KEY pas in de usb poort steken na de installatie van het Food Store programma!**

Start de "Food Store.exe" file op en volg de instructies van de installer.

Na het installeren van Food Store heeft u bij Windows 8.1 een snelkoppeling icoontje op uw bureaublad. (als u dat niet uitgevinkt heeft tijdens het installeren)

Bij Windows 10 moet u zelf de snelkoppeling maken op uw bureaublad.

Steek de USB sleutel op een USB poort van uw PC of Laptop en start Food Store op.

Food Store heeft de **.Net 4.6.1** software van Microsoft nodig om goed te werken. De installer van Food Store zal checken of deze versie of een nieuwere versie al op uw pc aanwezig is. Als deze niet aanwezig is zal deze automatisch gedownload worden van de microsoft website en geïnstalleerd worden. Als de internet connectie niet lukt of de file niet kan afgehaald worden via de installer, dan kan u nog een aparte instal file om de **.Net 4.6.1** software van Microsoft te installeren, downloaden op de volgende website:

http:.....

Start de gedownloadede file "**NDP461-KB3102436-x86-x64-AllOS-ENU.exe**" op om de **.Net 4.6.1** software van Microsoft te installeren. Installeer daarna Food Store opnieuw.

Als u na de installatie Food Store opstart zonder USB sleutel aangesloten op een usb poort, dan krijgt u het volgende scherm te zien. (Zie Fig. 001)



Fig. 001

U heeft nu 2 mogelijkheden:

1. Sluit Food Store terug af, sluit de USB sleutel aan op de usb poort en start Food Store terug op.
2. Klik op de “**Demo modus**” knop. Food Store werkt dan in demo modus. Er is dan geen USB sleutel nodig om het programma op te starten maar Food Store is dan wel beperkt in mogelijkheden.

Deze modus is enkel bedoeld voor de mensen die het programma eerst even willen uitproberen voordat ze het programma aankopen.

De beperkingen in deze modus zijn:

- Een beperkt aantal voedingsmiddelen ( 54 van de 309 voedingsmiddelen ) in de database zijn beschikbaar om een schema mee te maken. (Zie Fig. 002)
- U kan geen voedingsmiddelen toevoegen, verwijderen of aanpassen in de database.
- U kan geen gemaakte voedingsschemas opslaan.
- Maaltijd 6, 7 en 8 zijn niet toegankelijk tijdens het maken van een schema.
- U kan geen berekeningen maken in het “Diversen Scherm”.

Naam	Hoeveelh...	Calorieën	Eiwitten	Koolhydr...	Vetten	EiwitGr	ComplGr	EnkelvGr	Groenten	Diversen	Eigen lijst	Eenheid
Aardappelen ( gekookt )	100	68	2	15	0	0	1	0	0	0	0	0
Aardappelpuree	100	94	2.5	12	4	0	1	0	0	0	0	0
Aardbeien	100	24	0	6	0	0	0	1	0	0	0	0
Abrikozen	100	36	1	8	0	0	0	1	0	0	0	0
AGraanrepen+mango+groene thee-Dem	10	10	10	10	10	0	0	0	0	0	0	0
Amandelnoten ( gepeld )	10	590	19	5	55	0	0	0	0	1	0	0
Ananas	100	48	0	12	0	0	0	1	0	0	0	0
Andijvie ( diepvries )	100	12	2	0.8	0	0	0	0	1	0	0	0
Andijvie ( rauw )	100	12	1.6	1.6	0	0	0	0	1	0	0	0
Andijvie (gekookt)	100	16	2	2	0	0	0	0	1	0	0	0
Anjovis	100	101	20.1	0	2.3	0	0	0	0	0	1	0
Appelen ( met schil )	100	40	0	10	0	0	0	0	1	0	0	0
Appelen ( zonder schil )	100	40	0	10	0	0	0	0	1	0	0	0
Appelmoes	50	76	0	4.75	0	0	0	0	1	0	0	0
Artisjok	100	56	2	11	0	0	0	0	1	0	0	0
Asperges ( blik )	100	16	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0
Asperges ( gekookt )	100	16	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0
Aubergines ( gekookt )	100	16	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0
Aubergines ( rauw )	100	16	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0
Augurken ( zoetzuur )	100	12	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0
Avocado	100	126	2	7	10	0	0	1	0	0	0	0
Eend, panklaar	100	340	20	0	29	1	0	0	0	0	0	0
Ei, dooier ( kip )	30	360	16	0	33.3	1	0	0	0	0	0	0
Ei, eivit ( kip )	60	43.3	10.83	0	0	1	0	0	0	0	0	0
Ei, gekookt ( kip )	60	162	15	0	10.8	1	0	0	0	0	0	0
Erwten ( gekookt )	100	60	4	11	0	0	0	0	1	0	0	0

DE DATABASE BEVAT 54 RECORDS

a  ON  A

Naam:  Eiwit Groep:

Hoeveelheid:  Compl. koolh. Groep:

Calorieën:  Enkelv. Koolh. Groep:

Proteïnen:  Groenten:

Koolhydraten:  Diversen:

Vetten:  Eigen lijst:

Eenheids keuze:  GR=0 - ML=1 - EL=2 - TL=3

Nieuw item  
 Verwijderen  
 Aanpassen  
 Opslaan

Fig. 002

## 1.2 Food Store verwijderen van uw computer.

Dat doet u via de normale manier in Windows. Windows zal dan automatisch alles verwijderen.



## Hoofdstuk 2: USB sleutel updaten.

### 2.1 De USB sleutel updaten.

Indien u reeds een vorige versie van Food Store geïnstalleerd heeft, dan zal u de USB sleutel die u reeds gebruikt voor de oude versie van Food Store eerst moeten updaten zodat deze USB sleutel zal kunnen werken met de oude en de nieuwe versie van Food Store.

Wanneer u de nieuwe versie van Food Store voor de eerste maal opstart zal u het volgende scherm te zien krijgen: (Zie Fig. 003)

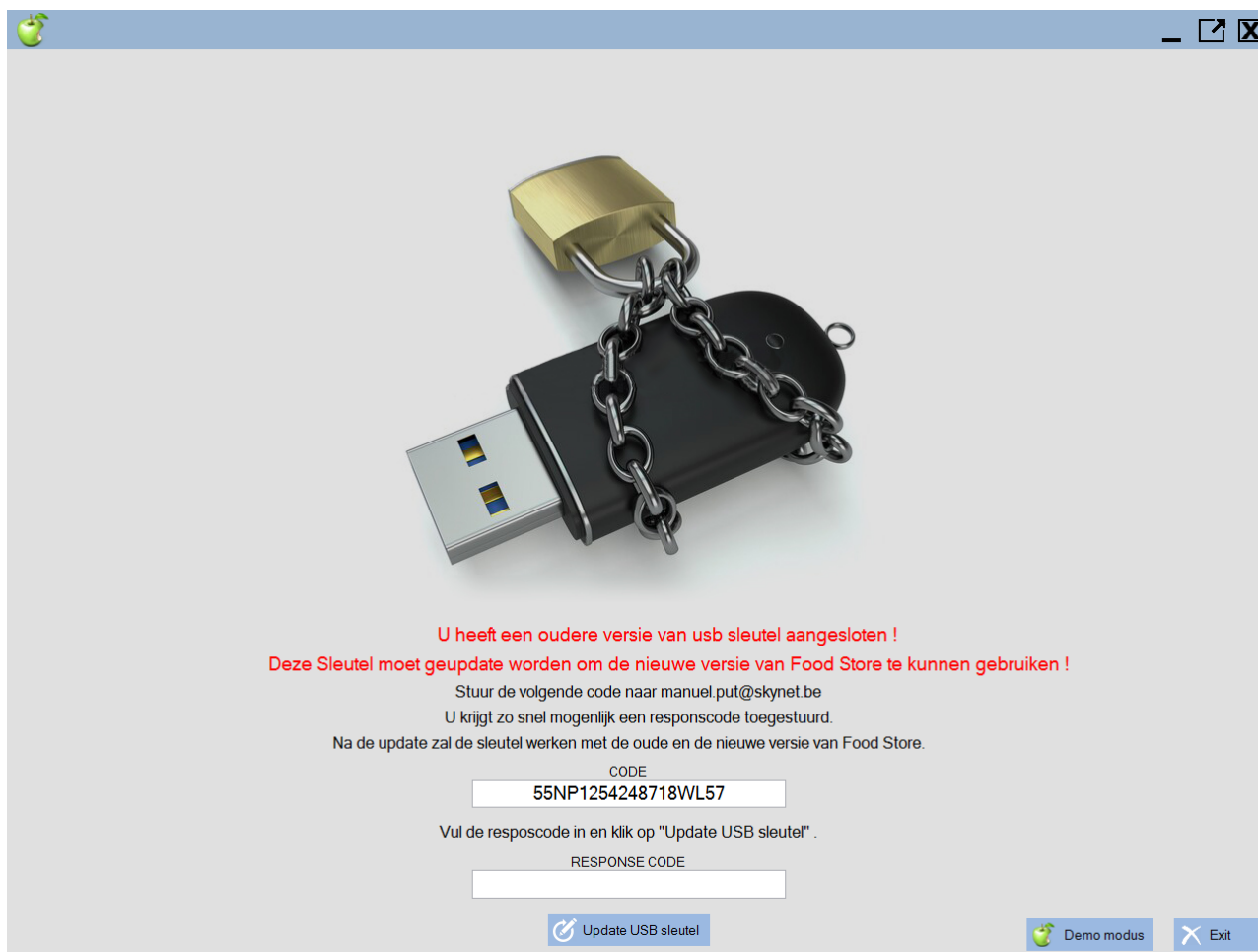


Fig. 003

U krijgt dan een code te zien in het eerste tekstvak. Stuur deze code door naar "manuel.put@skynet.be" en u krijgt zo snel mogelijk een responscode toegestuurd. U moet deze responscode nu invullen in het andere tekstvak en daarna op de knop "Update USB sleutel" klikken. Wanneer de update van de USB sleutel goed verlopen is, zal u daar een melding van krijgen. Wanneer u de melding wegklikt zal Food Store onmiddellijk werken en krijgt u het klantenscherm te zien.

# Hoofdstuk 3: het klantenscherf.

Programma Schema Voedingslijst Afdrukken Diversen Tools Taal

Voedingsschema openen

Voedingsschema opslaan

Familienaam

Naam

Straat

Postcode

Stad

Telefoon Nr.

Gsm Nr.

Email

Geboorte datum

Aanvang datum schema Vrijdag 05 juni 2020

calloriën Schema 2500 Cal.

Gewicht

Type oxidizer Mid oxidizer

Gewichtskeuze en activiteit Gewicht behouden, matig actief

Heeft de klant suikerziekte? Nee

Heeft de klant Lactose intolerantie? Nee

Heeft de klant Gluten intolerantie? Nee

Maandag 24 Januari 2019

Kg.

Mid oxidizer

Gewicht behouden, matig actief

Nee

Nee

Nee

Schema Afdrukken

Schema maken

Klantgegevens Afdrukken

Klantgegevens wissen

Klantgegevens en schema wissen

Email

Fig. 004

## 3.1 Klantgegevens invoeren.

Om de klantgegevens in te voeren moet u naar het “**klantenscherf**” gaan. Dit doet u door in het menu “**Schema/Naar klantenscherf**” te selecteren. U kan ook op de sneltoets “**F1**” drukken om dit scherm te tonen. U krijgt dan het volgende scherm te zien: (Zie Fig. 004)

Als u Food Store opstart, zal u steeds in dit scherm terecht komen. In dit scherm kan u de nodige gegevens invullen per klant. U bent echter niet verplicht om alle gegevens in te voeren. Ook zonder deze gegevens in te voeren kan u een nieuw voedingsschema beginnen en opslaan in de database. Op Fig. 004 ziet u dat er naast de invoervakken “**Gewichtskeuze en activiteit**”, “**typeoxidizer**” enz... , nog een “listbox” staat. (Zie Fig. 005 en Fig. 006)

Maandag 24 Januari 2019

Kg.

Mid oxidizer

Gewicht afnemen, Matig actief

Nee

Nee

Nee

Fig. 005

Maandag 24 Januari 2019

24/01/19

24/01/2019

24-01-19

24-01-2019

24 Jan 2019

24 Januari 2019

Maandag, 24-01-19

Maandag, 24-01-2019

Maandag 24 Jan 2019

Maandag 24 Januari 2019

01/24/19

01/24/2019

01-24-19

01-24-2019

Nee

Nee

Fig. 006



Vanuit deze listbox kan u kiezen welke tekst er in het invoervak terecht zal komen. In de invoervakjes waar een listbox langs staat kan men zelf geen text typen. Wanneer u tekst wilt intikken in een invoervak klikt u eerst met de muis op het invoervak en u ziet dan dat er een cursorlijn verschijnt en kan u tekst intikken. Wenst u naar het volgende invoervak te gaan, dan doet u dit door op de “**tab- toets**” of “**enter- toets**” op het klavier te drukken of door met de muis op het volgende invoervak te klikken. Wanneer u de “**enter- toets**” gedrukt heeft, zal de eerste letter in het invoervak automatisch in een hoofdletter omgezet worden, behalve bij het invoervak voor het e-mail adres. Let wel op: elk invoervak heeft een eigen maximum aan tekens (characters) dat ingevoerd kan worden. De cursor stopt vanzelf wanneer dit aantal tekens bereikt is tijdens het intikken van de tekst. U hoeft dus niet te tellen hoeveel letters u al getikt heeft. **OPGELET:** een **SPATIE** is ook een character!!

Wanneer u al de nodige gegevens ingevoerd heeft kan u op de knop “**Schema maken**” klikken om dan naar het scherm te gaan voor het maken van het voedingsschema. (Zie Fig. 009 op pagina 12) Hoe u hier te werk gaat wordt besproken in het volgende hoofdstuk. In Fig. 004 ziet u dat er reeds een datum ingevuld is in het invoervak “**Aanvangsdatum**”, dit vak wordt steeds automatisch ingevuld als u Food Store opstart.

Indien deze datum verkeerd is moet u de datum opnieuw goed instellen in Windows. Naast dit invoervak vindt u ook nog een keuzevak waarin u kunt kiezen op welke wijze de datum moet worden weergegeven.

U heeft hier veertien verschillende mogelijkheden om de datum te noteren. De laatste vier zijn voor de Amerikaanse wijze van datumnotering, eerst de maand en dan de dag. Food Store zal bij de eerstvolgende keer dat u opstart de door u laatst gekozen datumnotering onthouden en instellen.

Wanneer u een reeds gemaakt schema oplaadt zal de oude datum gewoon veranderen in de huidige datum.

Als u niet weet wat voor type oxidizer uw klant is, dan kan u hier best type “**Mid Oxidizer**” instellen. Het type dat u hier insteld, wordt ook automatisch ingesteld in het “**schema scherm**”. De verhoudingen van de hoeveelheid eiwitten, koolhydraten en vetten voor een bepaalde hoeveelheid calorieën veranderen naargelang het type oxidizer dat de klant is.

U kan de gegevens van een ingeladen voedingsschema veranderen wanneer u maar wilt en zonodig terug opslaan in de database. Het voedingsschema wordt dan wel als een volledig nieuw voedingsschema opgeslagen met de nieuwe klantgegevens of aanpassingen. Het eerst ingeladen voedingsschema zal ook nog steeds in de database staan, er wordt niet overheen geschreven! Wilt u de klantgegevens van een voedingsschema aanpassen zonder dat er een nieuwe file wordt aangemaakt in de database, dan kan u naar het schema databasescherm gaan. Hier kan u een database file aanklikken waarvan u de gegevens wilt aanpassen zonder een nieuwe file aan te maken. Dit wordt verder uitgelegd in hoofdstuk 4 op pagina 35.



### 3.2 De klantgegevens afdrukken.

Wanneer u al de klantgegevens ingevuld heeft kan u deze afdrukken door in het menu “Afdrukken / Formulier Klantgegevens afdrukken” te selecteren of de knop “Klantgegevens afdrukken” te klikken.

U kan de klantgegevens ook exporteren als pdf-file. Zo kan u ze bijvoorbeeld via email doorsturen naar de klant om laten na te kijken of alle gegevens nog kloppen...

Selecteer in het menu “Afdrukken/Formulier Klantgegevens als PDF aanmaken”.

De afdruk of PDF-file zal er uitzien zoals op Fig. 007.

```
Familienaam      :  
Naam             :  
Straat          :  
Stad            :  
Telefoon nr.    :  
Gsm nr.         :  
Email           :  
Geboortedatum   :  
Datum schema    : Zondag 17 november 2019  
Caloriën schema : 2500 Cal.  
Gewicht         :  
Type oxidizer   : Mid oxidizer  
Gewichtskeuze en activiteit : Gewicht afnemen, Matig actief  
Suikerziekte    : Nee  
Lactose intolerantie : Nee  
Gluten intolerantie : Nee
```

Fig. 007

Waar u de aangemaakte PDF-file kan terugvinden kan u snel zien als u naar het “e-mail scherm” gaat. Net boven de PDF viewer ziet u in welke map de pdf-files te vinden zijn. (Zie Fig. 008)

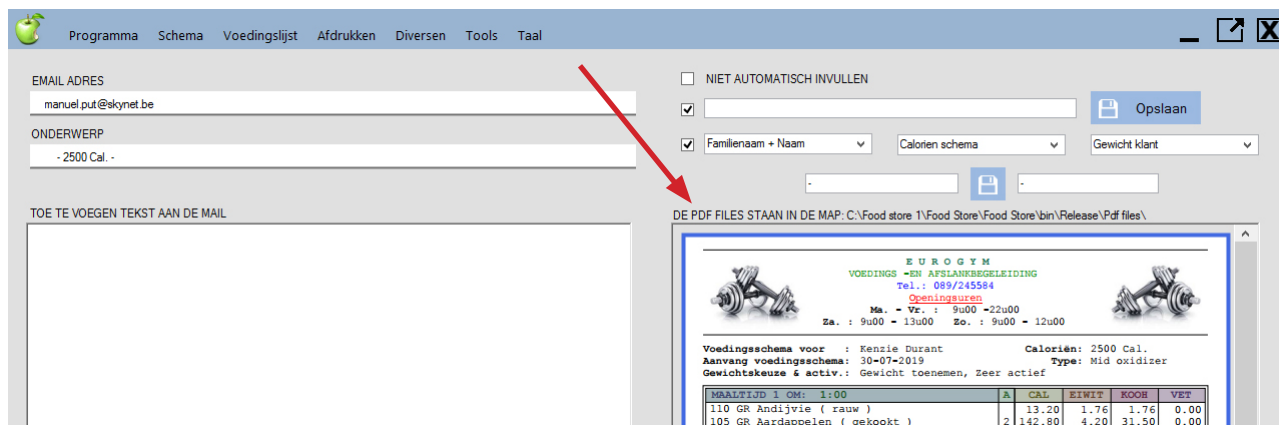


Fig. 008

Met de knop “Klantgegevens wissen” wist u enkel de klantgegevens, niet het gemaakte voedingsschema wat in het geheugen staat.

Met de knop “Klantgegevens en schema wissen” wist u zowel de klantgegevens en het ingeladen of aangemaakte voedingsschema.

Met de knop “Schema afdrukken” drukt u het voedingsschema af in uw ingestelde layoutkeuze. Het afdrukken kan ingesteld worden met of zonder preview modus.

Dus rechtstreeks uitprinten of eerst een preview laten zien in een window zodat u alsnog het printen kan annuleren als het resultaat niet het juiste is wat u voor ogen had.

Met de knop “Email” gaat u naar het email scherm. Hier kan u pdf- files aanmaken van uw



voedingsschemas en via mail versturen naar uw klanten.

Dit wordt verder uitgelegd in hoofdstuk 8 op pagina 59.

Met de knop "**Schema maken**" gaat u naar het schema scherm. Hier kan u uw voedingsschema maken. Dit wordt verder uitgelegd in hoofdstuk 4 op pagina 12.

Met de knop "**Voedingsschema openen**" gaat u naar het voedingsschemas database scherm.

Hier kan u een reeds gemaakt voedingsschema inladen, aanpassen of verwijderen.

Dit wordt verder uitgelegd in hoofdstuk 4 op pagina 34.

Met de knop "**Voedingsschema opslaan**" slaat u uw gemaakte voedingsschema op, samen met de klantgegevens.





# Hoofdstuk 4: Het schemascherm.

The screenshot shows a software interface for creating a meal plan. At the top, there is a menu bar with options like 'Programma', 'Schema', 'Voedingslijst', 'Afdrukken', 'Diversen', 'Tools', and 'Taal'. Below the menu, there are several buttons for managing meals: 'Wis Maaltijd', 'Wis alle Maaltijden', 'Copieer Maaltijd', 'Plak Maaltijd', and 'Wissel 2 Maaltijden'. A table allows users to add ingredients to meals, with columns for 'Aantal', 'Gewicht', 'Eenheid', and 'Voedingsmiddel'. Below this is a list of ingredients with their nutritional values (Calorieën, Eiwitten, Koolhydr., Vetten). A summary panel on the right shows 'AUTO SORT' settings, 'Totaal maaltijd 1', 'Totaal alle maaltijden', 'Ingestelde calorieën', 'Onder de waarde', 'Boven de waarde', 'Type instelling', 'Calorie instelling', and 'Maaltijd 1 om'. At the bottom, there are buttons for 'Voedingsschema opslaan', 'Email', 'Schema Afdrukken', 'Benaming maaltijd', and 'Maaltijd opslaan'.

Naam	Calorieën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
Aardappelen (gekookt)	68	2	15	0
Aardappelpuree	94	2.5	12	4
Aardbeien	24	0	6	0
Abrikozen	36	1	8	0
AGraanrepen+mango+groene thee-Dem	10	10	10	10
Amandelnoten (gepeld)	590	19	5	55
Ananas	48	0	12	0
Andijvie (diepvries)	12	2	0.8	0
Andijvie (rauw)	12	1.6	1.6	0
Andijvie (gekookt)	16	2	2	0
Anjovis	101	20.1	0	2.3
Appelen (met schil)	40	0	10	0
Appelen (zonder schil)	40	0	10	0
Appelmoes	76	0	4.75	0
Artisjok	56	2	11	0
Asperges (blik)	16	1	3	0
Asperges (gekookt)	16	1	3	0
Aubergines (gekookt)	16	1	3	0
Aubergines (rauw)	16	1	3	0
Augurken (zoetzuur)	12	1	2	0
Avocado	126	2	7	10
Bak- en braadvet	900	0	0	100
Bakboter (Solo)	699	0.5	0.5	79
Bananen	92	1	22	0
Basilicum (gedroogd)	260	10	40	0

Fig. 009

## 4.1 Een maaltijd selecteren.

In dit scherm kan u het voedingsschema samenstellen. Elk voedingsschema dat u hier maakt is telkens voor 1 ganse dag, met een maximum van 8 maaltijden per dag + 2 vervangmaaltijden. (Zie Fig. 009)

U kan in willekeurige volgorde van de ene maaltijd naar de andere maaltijd springen door op de nummer te klikken van de maaltijd die je wil maken, bekijken of aanpassen. De actieve maaltijd zal als tekst boven de maaltijdknoppen verschijnen en de knop van de actieve maaltijd zal groen gekleurd zijn. Wanneer u nu van maaltijd verandert zal de nieuw gekozen maaltijd getoond worden en een andere maaltijdknop groen oplichten. (Zie Fig. 010 en Fig. 011)



Fig. 010



Fig. 011





De gegevens die steeds worden getoond zijn : (Zie Fig. 012)

Totaal maaltijd (1) = Totalen van de 4 éénheden voor de maaltijd waar men mee bezig is (zichtbaar is).

Tot. alle maaltijden = Totalen van de 4 éénheden voor alle maaltijden.

Ingestelde calorieën = Maximum hoeveelheid calorieën die u ingesteld heeft voor het ganse voedingschema.

De streefwaarden voor de koolhydraten, eiwitten en vetten die getoond worden, worden automatisch berekend. Ze worden berekend naargelang de hoeveelheid calorieën die u ingesteld heeft en het "type-oxidizer" dat u gekozen heeft.

Onder de waarde = U ziet hoeveel u nog onder de streefwaarde zit.

Boven de waarde = U ziet hoeveel u al boven de streefwaarde zit.

	Calorieën	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
Totaal maaltijd 1 :	720,80	34,23	158,95	31,95
Totaal alle maaltijden:	2508,80	144,33	527,05	123,45
Ingestelde calorieën:	2550	159,38	382,50	42,50
Onder de waarde:	41,20	15,05		
Boven de waarde:			144,55	80,95

Fig. 012

#### 4.2 Instellen tijdstip maaltijd.

U heeft een keuzevak voor het instellen van het tijdstip dat de maaltijd verbruikt moet worden.

(Zie Fig. 013) Dit kan u voor elke maaltijd apart instellen. De tijdstippen die u hier kan kiezen zijn als volgt: Van 00h00 tot en met 23h45 en de tijd gaat per 15 min. omhoog. ( 00h00, 00h15, 00h30...)

U denkt nu misschien wie eet er nu om 2 uur 's morgens? Wel, er zijn veel mensen die in verschillende posten werken, drie posten of vaste nachtpost enz... Voor die mensen kan u dan het gepaste uur selecteren uit het keuzevak. Telkens u een nieuw voedingschema begint worden deze tijdstippen voor elke maaltijd op een standaardwaarde gezet.

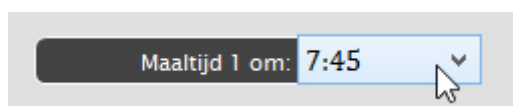


Fig. 013

#### 4.3 Instellen van de maximum hoeveelheid calorieën.

U heeft een keuzevak voor het instellen van de maximum hoeveelheid calorieën die de klant op één dag mag verorberen. (Zie Fig. 014)

Het keuzebereik hier gaat van 800 calorieën tot 8000 calorieën in stappen van 50 calorieën omhoog.

Telkens u een nieuw voedingschema begint staat deze op een beginwaarde van 2500 calorieën.

Naast dit keuzevak staan ook knopjes 4 knopjes: 1, 2, 5 en 10. Hiermee kan je per gekozen aantal calorieën omhoog of omlaag gaan door er met de linker- of rechtermuisknop op te klikken.

Klikt met met de linkermuisknop op de knopjes, dan wordt het gekozen aantal bijgeteld bij de huidige ingestelde hoeveelheid calorieën.

Klikt met met de rechtermuisknop op de knopjes, dan wordt het gekozen aantal afgetrokken van de ingestelde hoeveelheid calorieën.

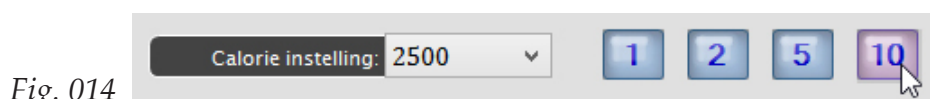


Fig. 014

#### 4.4 Instellen van het "type" dat de klant is.

U heeft ook nog een keuzevakje voor het instellen van het "type" dat de klant is. U heeft hier de keuze uit 6 verschillende types:

- **Slow oxidizer** ( Eiwitten = 15% , Koolhydraten = 75% , Vetten = 10% )
- **Mid slow oxidizer** ( Eiwitten = 18% , Koolhydraten = 70% , Vetten = 12% )
- **Mid oxidizer** ( Eiwitten = 25% , Koolhydraten = 60% , Vetten = 15% )
- **Mid fast oxidizer** ( Eiwitten = 30% , Koolhydraten = 50% , Vetten = 20% )
- **Fast oxidizer** ( Eiwitten = 35% , Koolhydraten = 40% , Vetten = 25% )
- **Eigen percentages**

Indien u niet weet welk "type" uw klant is, selecteerd u best "**mid oxidizer**". Telkens u een ander type kiest worden ook alle waarden volledig opnieuw berekend voor de gekozen hoeveelheid calorieën. De verhoudingen van de koolhydraten, eiwitten en vetten verschillen in bepaalde verhoudingen naargelang het gekozen "type". De berekende waarden voor de eiwitten, koolhydraten en vetten zijn de waarden (verhoudingen) die u zo goed mogelijk tracht te benaderen in uw voedingsschema.

In de volgende afbeelding ziet u duidelijk het verschil in waarden (verhoudingen) voor 2500 calorieën bij een Slow oxidizer en een Fast oxidizer. (Zie Fig. 015 en Fig. 016)

	Calorieën	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
Totaal maaltijd 1:				
Totaal alle maaltijden:				
Ingestelde calorieën:	2500	93.75	468.75	27.78
Onder de waarde:				
Boven de waarde:				
Type instelling:	Slow oxidizer			<input type="checkbox"/> CAL.
Calorie instelling:	2500	1 2 5 10		

Fig. 015

	Calorieën	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
Totaal maaltijd 1:				
Totaal alle maaltijden:				
Ingestelde calorieën:	2500	218.75	250.00	69.44
Onder de waarde:				
Boven de waarde:				
Type instelling:	Fast oxidizer			<input type="checkbox"/> CAL.
Calorie instelling:	2500	1 2 5 10		

Fig. 016

Wanneer u "Eigen Percentages" kiest moet u eerst in het diversen instellingsscherm uw eigen voorkeur van percentages ingeven. (Zie pag. 70 ) Als deze nog niet ingegeven waren, wordt het type oxidizer automatisch terug op "Mid Oxidizer" gezet.

#### 4.5 Kiezen uit de voedingslijst.

Linksonder ziet u de database met voedingsmiddelen waaruit u kan kiezen om voeding toe te voegen aan een maaltijd. (Zie Fig. 009 op pag. 12) Deze Voedingslijst is steeds up-to-date! Als u een voedingsmiddel toevoegt of aanpast in de voedingsmiddelen database, dan zal de voedingslijst in het "schema scherm" de nieuwe toegevoegde voedingsmiddelen of aanpassingen ook al in de lijst hebben staan.

Het selecteren van een voedingsmiddel gebeurt door in de lijst te klikken op het gewenste voedingsmiddel. U kan de voedingslijst ook alfabetisch sorteren van A > Z of van Z > A of stijgend in waarde ( 1 naar 10 ) of dalend in waarde ( 10 naar 1 ) .

Dit doet u door met de linker of rechter muisknop op één van de parse cellen te klikken van de kolom die u sorteren.

Dit kan voor alle kolommen in deze database! (Zie Fig. 017 en Fig. 018 op pag. 15)



Naam	Hoevee...	Calorieën	Proteïnen	Koolhyd...	Vetten
Aardappelen ( gekookt )	100	68	2	15	0
Aardappelpuree	100	94	2.5	12	4
Aardbeiën	100	24	0	6	0
Abrikozen	100	36	1	8	0
AGraanrepen+mango+groene thee-Dem	10	10	10	10	10
Amandelnoten ( gepeld )	10	590	19	5	55
Ananas	100	48	0	12	0
Andijvie ( diepvries )	100	12	2	0.8	0
Andijvie ( rauw )	100	12	1.6	1.6	0
Andijvie (gekookt)	100	16	2	2	0
Anjovis	100	101	20.1	0	2.3
Appelen ( met schil )	100	40	0	10	0
Appelen ( zonder schil )	100	40	0	10	0
Appelmoes	50	76	0	4.75	0
Artisjok	100	56	2	11	0
Asperges ( blik )	100	16	1	3	0
Asperges ( gekookt )	100	16	1	3	0
Aubergines ( gekookt )	100	16	1	3	0
Aubergines ( rauw )	100	16	1	3	0
Augurken ( zoetzuur )	100	12	1	2	0
Avocado	100	126	2	7	10
Bak- en braadvet	5	900	0	0	100
Bakboter ( Solo )	10	699	0.5	0.5	79
Bananen	200	92	1	22	0
Basilicum ( gedroogd )	10	260	10	40	0

Gehele lijst

Fig. 017

Naam	Hoevee...	Calorieën
Zwarte bessen	100	38
Zwaardvis	100	95
Zuurkool	100	12
Zilveruien	100	30
Zeewolf	100	76
Zeepaling	100	154
Zalm ( gerookt )	100	254
Zalm ( blik )	100	154
Wortelen ( rauw )	50	28
Wortelen ( gekookt )	50	24
Witte kool ( sla )	50	39
Witte kool ( rauw )	50	24
Witloof	50	16
Wit brood	30	234
Wijting	100	72
Walnoten	20	677
Vossebessen	100	57
Volkorenbrood	30	207
Vis , zoute vis	100	109
Vis , vette	100	210
Vis , matig vet	100	113
Vis , magere	100	76
Vijgen, vers	100	80
Vijgen, gedroogd	100	228
Vermicelli	100	346

Gehele lijst

Fig. 018

Als de voedingslijstlijst gesorteerd staat op kolom “naam” en u snel naar een voedingsmiddel wilt gaan in de lijst, dan kan dit door de eerste letter van het voedingsmiddel dat u wilt toevoegen in te tikken op het toetsenbord.

Het eerste voedingsmiddel met die letter wordt dan bovenaan in de lijst getoond.

U hoeft niet door heel de lijst te scrollen met de scrolbar.

Dit werkt ook wanneer u de voedingslijst sorteerd op “Eiwitrijke voeding”, “Groenten” enz.. , de enigste voorwaarde is dat de lijst dan gesorteerd staat op de kolom “naam”.

Wilt u bijvoorbeeld kalkoen toevoegen aan uw voedingschema, dan kan u op het toetsenbord de letter “K” intikken en de voedingslijst springt naar het eerste voedingsmiddel met een “K” .

(Zie Fig. 019 op pag. 16 )



Naam	Hoevee...	Calorieën	Proteïnen	Koolhyd...	Vetten
Kaas, brie	30	317	22	25	1
Kaas, camembert, +30%	30	222	24	0	14
Kaas, cheddar	30	397	25	1	32
Kaas, chester	30	296	18	4.3	23
Kaas, edammer ( jong )	30	305	26	1	22
Kaas, edammer ( oud )	30	345	29	1	25
Kaas, emmental	30	296	18	4.3	23
Kaas, emmenthaler	30	387	29.03	0	30
Kaas, gruyere	30	436	29	1	35
Kaas, huttenkase	30	103	13	2	4
Kaas, kernhemmer	30	413	20	0	37
Kaas, kiri	30	340	9	2	33
Kaas, leidse fabrieks, +20%	30	270	38	0	13
Kaas, limburgse	30	282	21	2	21
Kaas, rambol	30	282	13	8	22
Kaas, smeerkaas, +20%	30	192	27	1	9
Kaas, trenta	30	370	25	0	30
Kaas, westlite jong	30	300	30	0	20
Kaas, zwitserse stroikaas	30	135	32	0.5	0.5
Kabeljauw ( diepvries )	100	75	17	0	0.8
Kabeljauw ( gekookt )	100	105	23	1	1
Kabeljauw ( onbereid )	100	81.3	18	0	1
Kalfs- of varkens-tong	50	158	19	0	9
Kalfsvlees, gehakt	100	134	20	0	6
Kalfsvlees, gemiddeld vet	100	134	20	0	6

Gehele lijst

Fig. 019

Onder deze voedingslijst staat nog een keuzvakje waarin u kan selecteren welk type voeding u wilt zien in de voedingslijst. (Zie Fig.020)

Standaard staat dit keuzvak op de waarde "Gehele lijst".

Het selecteren van welk voedingsstype u in de lijst wil zien heeft zijn voordeel dat als u nu een eiwitrijk voedingsmiddel zoekt of niet weet welke voedingsmiddelen eiwitrijk zijn, u het gepaste voedingsmiddel veel sneller vindt.

Aubergines ( gekookt )	100	16	1	3	0
Aubergines ( rauw )	100	16	1	3	0
Augurken ( zoetzuur )	100	12	1	2	0
Avocado	100	126	2	7	10
Bak- en braadvet	5	900	0	0	100
Bakboter ( Solo )	10	699	0.5	0.5	79
Bananen	200	92	1	22	0
Basilicum ( gedroogd )	10	260	10	40	0

Voedingsschema ops Schema Afdrukken

Gehele lijst

- Gehele lijst
- Eiwitrijke voeding
- Complexe Koolhydraten
- Enkelvoudige Koolhydraten
- Groenten
- Diversen
- Eigen lijst

Fig. 020



We selecteren bijvoorbeeld “Eiwitrijke voeding” waarna de database enkel de eiwitrijke voeding toont in de lijst. Nu kunnen we op de paarse cel van de kolom “proteïnen” klikken om de eiwitrijke voedingslijst te sorteren op meeste naar minste eiwitten of minste naar meeste eiwitten. Je kan dit sorteren weer voor elke kolom doen in de database, maar dan nu enkel voor de eiwitrijke voedingslijst. (Zie Fig.021 en Fig. 022)

Naam	Hoevee...	Calorieën	Proteïnen	Koolhyd...	Vetten
Boterhamworst	30	377	12	3	35
Dessert choco ( alpro soya )	125	90	3	14.2	2.3
Eend, panklaar	100	340	20	0	29
Ei, dooier ( kip )	30	360	16	0	33.3
Ei, eiwit ( kip )	60	43.3	10.83	0	0
Ei, gekookt ( kip )	60	162	15	0	10.8
Filet americain	100	227	13	1	19
Forel	100	98	18.4	0	2.7
Garnaal ( grijs )	100	90	18	0	2
Garnalen, gepeld	100	90	18	0	2
Graanrepen+mango+groene thee-Deh	100	10	10	10	10
Graanrepen+mango+groene thee-Delhaize	100	10	10	10	10
Ham, achterham	100	130	18	1	6
Ham, rauw	30	307	20	0	25
Ham, schouderham	50	194	16	1	14
Haring	100	216	18	0	16
Haring, bakharing	50	200	16	0	15
Haring, zure	100	125	10	1	9
Heilbot ( groenlandse )	100	143	13.2	0	10
Heilbot ( witte )	100	96	20.1	0	1.7
Inktvis	100	86	16	0	2.4
Inktvis, gefrituurd	100	392	28	0	31
Kaas, brie	30	317	22	25	1
Kaas, camembert, +30%	30	222	24	0	14
Kaas, cheddar	30	397	25	1	32

Eiwitrijke voeding

Fig. 021

Naam	Hoevee...	Calorieën	Proteïnen	Koolhyd...	Vetten
Kaas, leidse fabrieks, +20%	30	270	38	0	13
Kaas, zwitserse stroikaas	30	135	32	0.5	0.5
Kaas, westlite jong	30	300	30	0	20
Kaas, emmenthaler	30	387	29.03	0	30
Kaas, edammer ( oud )	30	345	29	1	25
Kaas, gruyere	30	436	29	1	35
Inktvis, gefrituurd	100	392	28	0	31
Kaas, smeerkaas, +20%	30	192	27	1	9
Kaas, edammer ( jong )	30	305	26	1	22
Spek ( mager )	100	424	26	0	36
Vis , zoute vis	100	109	26	0	0.5
Kaas, cheddar	30	397	25	1	32
Kaas, trenta	30	370	25	0	30
Zalm ( gerookt )	100	254	25	0	20
Kaas, camembert, +30%	30	222	24	0	14
Kabeljauw ( gekookt )	100	105	23	1	1
Kippenvlees, beleg	50	99	23	0	1
Kippenvlees, filet ( borst )	100	99	23	0	1
Kaas, brie	30	317	22	25	1
Koolvis ( diepvries )	100	97	22	0	1
Rosbief	100	115	22	0	3
Rund, biefstuk ( gebakken )	40	300	22	0	23
Rund, biefstuk ( gegrild )	40	124	22	0	4
Rund, biefstuk ( rauw )	40	115	22	0	3
Runds, lendestuk	100	115	22	0	3

Eiwitrijke voeding

Fig. 022

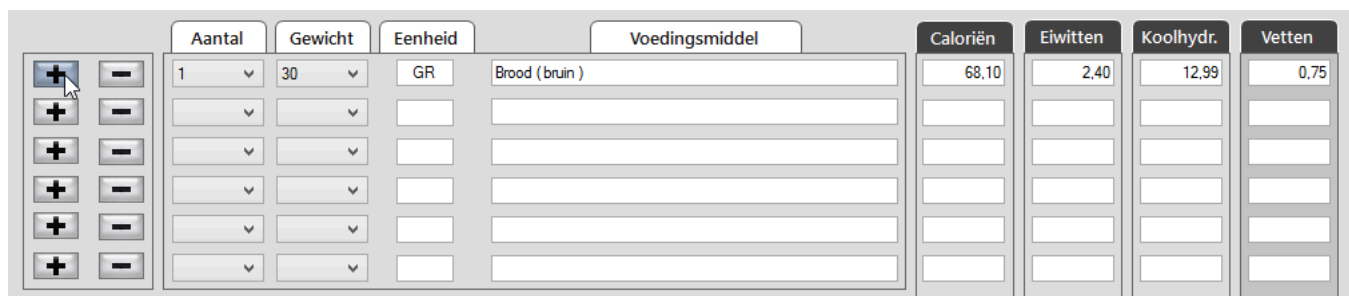




## 4.6 Voedingsmiddel toevoegen / verwijderen aan een menu.

Om nu een voedingsmiddel toe te voegen gaat u als volgt te werk:

1. U selecteert het gewenste voedingsmiddel uit de database dat u wilt toevoegen aan een maaltijd en u klikt dan op één van de zes “**plus-knoppen**”.
2. U klikt op de “**plus-knop**” die op gelijke hoogte staat met de regel waar u het voedingsmiddel wilt plaatsen. (Zie Fig. 023)



	Aantal	Gewicht	Eenheid	Voedingsmiddel	Caloriën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
<input type="button" value="+"/>	1	30	GR	Brood (bruin)	68,10	2,40	12,99	0,75
<input type="button" value="-"/>								
<input type="button" value="+"/>								
<input type="button" value="-"/>								
<input type="button" value="+"/>								
<input type="button" value="-"/>								

Fig. 023

Indien u één of meerdere voedingsmiddelen wilt verwijderen klikt u gewoon op één van de 6 “**min-knoppen**”. (Zie Fig. 023) Er zijn echter twee manieren om items te verwijderen uit een maaltijd. Onder de maaltijd staat een knop “**Auto sort**”.

Deze knop kan u in “**ON**” of “**OFF**” stand zetten door er met de muis op te klikken.

In “**Off-stand**” wordt de regel verwijderd en alle andere regels eronder blijven gewoon staan.

In “**On-stand**” wordt de regel verwijderd en zullen alle onderliggende items één regel naar boven verplaatst worden zodat alle items in de maaltijd steeds mooi aansluiten. (Zie Fig.024, Fig.025, Fig.026)



	Aantal	Gewicht	Eenheid	Voedingsmiddel	Caloriën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
<input type="button" value="+"/>	1	30	GR	Brood (bruin)	68,10	2,40	12,99	0,75
<input type="button" value="-"/>								
<input type="button" value="+"/>	2	60	GR	Ei, gekookt (kip)	194,40	18,00	0,00	12,96
<input type="button" value="-"/>								
<input type="button" value="+"/>	1	150	GR	Appelen (met schil)	60,00	0,00	15,00	0,00
<input type="button" value="-"/>								
<input type="button" value="+"/>	1	250	ML	Melk, magere	90,00	10,00	12,50	0,00
<input type="button" value="-"/>								

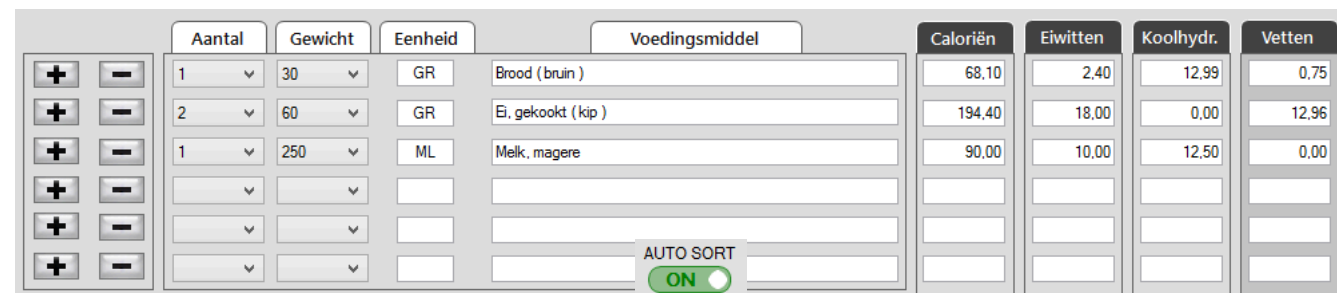
Fig. 024



	Aantal	Gewicht	Eenheid	Voedingsmiddel	Caloriën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
<input type="button" value="+"/>	1	30	GR	Brood (bruin)	68,10	2,40	12,99	0,75
<input type="button" value="-"/>								
<input type="button" value="+"/>	2	60	GR	Ei, gekookt (kip)	194,40	18,00	0,00	12,96
<input type="button" value="-"/>								
<input type="button" value="+"/>	1	250	ML	Melk, magere	90,00	10,00	12,50	0,00
<input type="button" value="-"/>								

AUTO SORT  OFF

Fig. 025



	Aantal	Gewicht	Eenheid	Voedingsmiddel	Caloriën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
<input type="button" value="+"/>	1	30	GR	Brood (bruin)	68,10	2,40	12,99	0,75
<input type="button" value="-"/>								
<input type="button" value="+"/>	2	60	GR	Ei, gekookt (kip)	194,40	18,00	0,00	12,96
<input type="button" value="-"/>								
<input type="button" value="+"/>	1	250	ML	Melk, magere	90,00	10,00	12,50	0,00
<input type="button" value="-"/>								

AUTO SORT  ON

Fig. 026



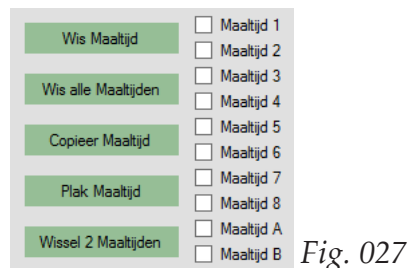
Wanneer we nu bijvoorbeeld op de eerste lijn het voedingsmiddel "Ananas light ( blik - merk Carrefour)" toevoegen zien we dat de waarden van de vier eenheden (cal.,prot. ... enz.) dadelijk berekend worden voor 139 gr. ananas.

Ook alle andere waarden worden dadelijk bijgewerkt zoals het totaal van de actuele maaltijd en het totaal van al de maaltijden samen... enz.

U ziet dus dat het programma automatisch 139 gr. ananas neemt. Deze waarde (de hoeveelheid) die automatisch genomen wordt kan u zelf bepalen in de database voor voedingsmiddelen. Deze database heeft een kolom waar u de hoeveelheid van een product kan invoeren. Hier zullen we in het hoofdstuk "Voedingslijst aanvullen" verder op ingaan. Op de verpakking van een blikje ananas light van het merk Carrefour staat dat er uitgelekt netto 139 gr. ananas in zit daarom hebben we hier voor 139 gr. gekozen. Dat wil dus zeggen dat de klant de hele inhoud van het blikje mag eten en niets hoeft af te wegen en niet met een restje van een half ananass- chijfje overblijft. Dit heeft als voordeel dat u zelf niet hoeft te onthouden hoeveel gr er nu in dat blik zit en u hoeft het ook niet meer op te zoeken. U kan het aantal grammen altijd nog veranderen met het keuzevak voor het aantal grammen van dit voedingsmiddel. U kan hier een keuze maken van 1 gr. tot 500 gr. en dit in stappen van 1 gr. omhoog of omlaag. Telkens u het aantal grammen verandert worden ook steeds de nieuwe waarden berekend voor de vier eenheden. Wanneer u nu bijvoorbeeld bronwater of melk toevoegt zal de eenheid "GR" automatisch veranderen in "ML"(milliliter) zodat wanneer u een voedingsschema afdruckt er "150 ML melk" staat en niet "150 Gr melk"!

U ziet ook nog een keuzevak "Aantal". Hier kan u selecteren hoeveel stuks u van het voedingsmiddel wilt toevoegen aan uw schema. Als u het aantal veranderd, dan worden de hoeveelheid grammen automatisch aangepast en worden alle waarden opnieuw berekend.

U kan ook een volledig maaltijd ineens wissen, copiëren of plakken. Dit kan u doen door in het Pull down menu deze opdrachten te kiezen of door gebruik te maken van de sneltoets combinaties of door gebruik te maken van de "groene knoppen" links boven aan het scherm. (Zie Fig. 027)



De sneltoets combinaties zijn:

Ctrl-X => wis de huidige maaltijd volledig.

Ctrl-W => wis alle maaltijden.

Ctrl-C => copieër de huidige maaltijd.

Ctrl-V => plak of plaats de gecopieerde maaltijd in de huidige maaltijd.

Dit kan zeer handig zijn als u snel enkele maaltijden wilt verplaatsen.

U kan ook twee maaltijden met elkaar van plaats verwisselen.

Klik eerst de twee maaltijden aan die u van plaats wilt verwisselen.

Klik dan op de knop "Wissel 2 maaltijden".(Zie Fig. 028)



Wanneer u een volledig nieuw schema wilt maken voor een klant die al in de database zit, dan laadt u een schema in van deze klant en klikt u op de knop "Schema maken", dan klikt u op de

knop “**wis alle maaltijden**” of toetsencombinatie **Ctrl-W**. U hoeft dan al de klantgegevens niet weer opnieuw in te voeren en kan u starten met een blanco voedingsschema voor de klant.

#### 4.7 Vervangmaaltijden toevoegen.

Aan elk voedingsschema kunnen ook twee vervangmaaltijden toegevoegd worden, dit om voor meer afwisseling te kunnen zorgen in uw voedingsschema's. Als u een vervangmaaltijd wilt maken voor een andere maaltijd, dan klikt u best eerst de maaltijd aan waarvoor u de vervangmaaltijd wilt maken, dan ziet u de totalen van die maaltijd ook steeds van die maaltijd en kan u vergelijken met de waarden van de vervangmaaltijd die u maakt..

In ons voorbeeld gaan we een vervangmaaltijd maken voor maaltijd 3 en hebben we maaltijd 3 geselecteerd om de totalen al te zien van maaltijd 3.

The screenshot shows a software interface for managing a diet plan. At the top, there are menu options: Programma, Schema, Voedingslijst, Afdrukken, Diversen, Tools, and Taal. Below the menu, there are buttons for 'Wis Maaltijd', 'Wis alle Maaltijden', 'Copieer Maaltijd', 'Plak Maaltijd', and 'Wissel 2 Maaltijden'. A table lists meals 1 through 8 with plus and minus buttons. The main table shows ingredients with columns for 'Aantal', 'Gewicht', 'Eenheid', and 'Voedingsmiddel'. Below this is a table for 'Waarden per 100 gr.' with columns for 'Naam', 'Calorieën', 'Eiwitten', 'Koolhydr.', and 'Vetten'. A list of ingredients is shown, with 'Witloof' highlighted in green. On the right, there are summary statistics for 'MAALTIJD 3' and 'Totaal alle maaltijden', including 'Totaal calorieën', 'Totaal eiwitten', 'Totaal koolhydraten', and 'Totaal vetten'. There are also input fields for 'Ingestelde calorieën', 'Onder de waarde', and 'Boven de waarde'. At the bottom, there are buttons for 'Voedingsschema opslaan', 'Email', 'Schema Afdrukken', 'Benaming maaltijd', and 'Maaltijd opslaan'.

Fig. 029

We selecteren nu maaltijd “A” en we zien een 2de set vakjes verschijnen voor de totalen van de vervangmaaltijd. (Zie Fig. 030 op Pag. 21) Deze vakjes zijn licht paars gekleurd en de vakjes van de totalen van maaltijd 3 zijn nu ook licht paars gekleurd zodat u makkelijk de waarden snel kan vergelijken met elkaar. De kleur van de vakjes kan u instellen naar eigen smaak, alsook de kleur van het extra label in het kleur layout instellingsscherm. Zie Pagina. 83 hiervoor.

We kunnen nu voedingsmiddelen toevoegen aan maaltijd “A”. De totalen van de vervangmaaltijd zullen steeds aangepast worden bij toevoegen of verwijderen van voedingsmiddelen. (Zie Fig.031 op Pag. 22)





Programma Schema Voedingsschema Afdrukken Diversen Tools Taal

Maaltijd 1 Maaltijd 2 Maaltijd 3 Maaltijd 4 Maaltijd 5 Maaltijd 6 Maaltijd 7 Maaltijd 8 Maaltijd A Maaltijd B

Naam	Calorieën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
Vijgen, gedroogd	228	4	0	53
Vijgen, vers	80	1	0	19
Vis, magere	76	18	0	0.5
Vis, matig vet	113	17	0	5
Vis, vette	210	16	0	16
Vis, zoute vis	109	26	0	0.5
Volkorenbrood	207	7	40	2
Vossebessen	57	1	1	11
Walnoten	677	15	8	65
Wijting	72	17.4	0	0.3
Wit brood	234	8	46	2.5
Witloof	16	1	3	0
Witte kool ( rauw )	24	2	4	0
Witte kool ( sla )	39	1.5	6	1
Wortelen ( gekookt )	24	0	6	0
Wortelen ( rauw )	28	1	6	0
Zalm ( blik )	154	16	0	10
Zalm ( gerookt )	254	25	0	20
Zeepaling	154	19	0	8.7
Zeewolf	76	17.6	0	0.6
Zilveruien	30	0.5	7	0
Zuurkool	12	2	1	0
Zwaardvis	95	18.1	1	2.6
Zwarte bessen	38	1.5	8	0

	Calorieën	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
Totaal maaltijd 3:	244,90	37,60	21,00	1,50
Totaal alle maaltijden:	244,90	37,60	21,00	1,50
Totaal maaltijd A:				
Ingestelde calorieën:	2500	156,25	375,00	41,67
Onder de waarde:	2255,10	118,65	354,00	40,17
Boven de waarde:				

Maaltijd 3: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

MAALTIJD A: A, B

Voedingsschema opslaan Email Schema Afdrukken Benaming maaltijd Maaltijd opslaan

Fig. 030

De Totalen van alle maaltijden zullen steeds hetzelfde blijven! De waarden van de vervangmaaltijden "A" en "B" worden nooit bijgeteld bij de totalen van alle maaltijden! De Totalen van van alle maaltijden zijn steeds van **maaltijd 1 tot maaltijd 8**! Wilt u toch weten wat het totaal zou zijn met de vervangmaaltijd, dan wisselt u (in ons voorbeeld) maaltijd 3 met maaltijd A en worden de nieuwe totaalwaarden berekend van alle maaltijden.

Programma Schema Voedingsschema Afdrukken Diversen Tools Taal

Maaltijd 1 Maaltijd 2 Maaltijd 3 Maaltijd 4 Maaltijd 5 Maaltijd 6 Maaltijd 7 Maaltijd 8 Maaltijd A Maaltijd B

Naam	Calorieën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
Rijst ( zilvervulies - gekookt )	133	3	28	1
Rijstvlaai	120	4	16	6
Rode bessen	24	1	0	5
Rode biet	36	2	6.66	0
Rode bietensla	34	1	9.5	0
Rode kool ( gekookt )	20	2	3	0
Rode kool ( rauw )	20	2	3	0
Rode koolsla	42	1	9.5	0
Rog	89	20.7	0	0.7
Roggebrood , donker	187	5	40	1

	Calorieën	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
Totaal maaltijd 3:	244,90	37,60	21,00	1,50
Totaal alle maaltijden:	244,90	37,60	21,00	1,50
Totaal maaltijd A:	358,80	37,40	37,00	7,20
Ingestelde calorieën:	2500	156,25	375,00	41,67
Onder de waarde:	2255,10	118,65	354,00	40,17
Boven de waarde:				

Maaltijd 3: 1, 2, 3

MAALTIJD A: A, B

Voedingsschema opslaan Email Schema Afdrukken Benaming maaltijd Maaltijd opslaan

Fig. 031

Naast de selectieknop "A" en "B" ziet u nog een tekstvak en selectiebox. (Zie Fig. 032 op Pag. 22)

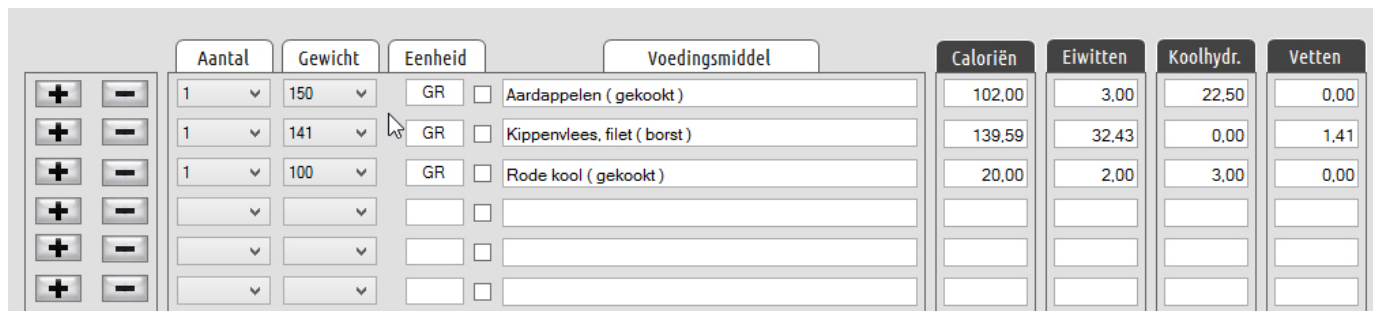






Hoe gaan we te werk om dit te doen:

In Fig. 039 zien we onze maaltijd. Hier gaan we de aardappelen vervangen door rijst met voorwaarde dat de hoeveelheid calorieën ongeveer hetzelfde blijft!



Aantal	Gewicht	Eenheid	Voedingsmiddel	Caloriën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
1	150	GR	Aardappelen (gekookt)	102,00	3,00	22,50	0,00
1	141	GR	Kippenvlees, filet (borst)	139,59	32,43	0,00	1,41
1	100	GR	Rode kool (gekookt)	20,00	2,00	3,00	0,00

Fig. 039

Selecteer de regel waar het voedingsmiddel staat door het klein vakje aan te vinken in die regel. (Zie Fig. 040) Er verschijnen nu ook drie vakjes boven de labels van de eenheden "Caloriën, Eiwitten en Koolhydraten". Met deze vakjes selecteerd u met welke waarde u rekening wilt houden. In ons geval is het vakje boven "Caloriën" al aangevinkt. (Zie Fig. 040)



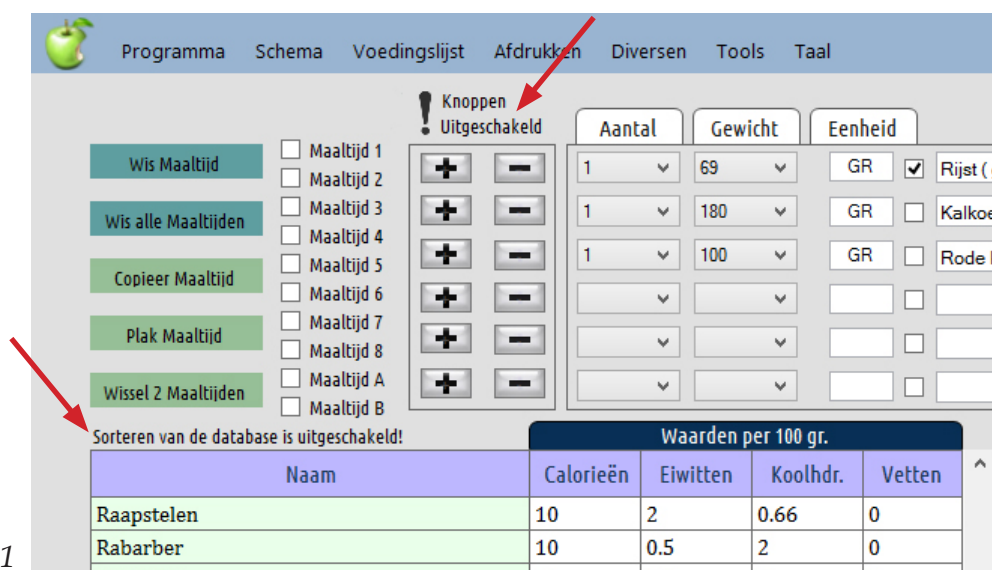
Aantal	Gewicht	Eenheid	Voedingsmiddel	<input checked="" type="checkbox"/> Caloriën	<input type="checkbox"/> Eiwitten	<input type="checkbox"/> Koolhydr.	Vetten
1	150	GR	Aardappelen (gekookt)	102,00	3,00	22,50	0,00
1	180	GR	Kalkoengebraad	190,80	32,40	0,00	7,20
1	100	GR	Rode kool (gekookt)	20,00	2,00	3,00	0,00

Fig. 040

Opgelet, als u één van de zes vakjes aanvinkt dan worden de "+" en "-" knoppen altijd uitgeschakeld. U kan dan geen ander voedingsmiddel meer toevoegen aan de maaltijd.

Ook zal de voedingsmiddelen database zich altijd eerst éénmalig alfabetisch op naam hersorteren en wordt het sorteren van de database verder uitgeschakeld! (Zie Fig. 041)

Als u terug voedingsmiddelen wilt toevoegen of verwijderen aan de maaltijd, dan moet u eerst het vakje terug uitvinken. De andere drie vakjes boven de labels verdwijnen dan ook weer en u kan terug de database sorteren zoal u wilt.



Programma Schema Voedingslijst Afdrukken Diversen Tools Taal

Knoppen Uitgeschakeld

Aantal	Gewicht	Eenheid	<input checked="" type="checkbox"/>	Voedingsmiddel	Caloriën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
1	69	GR	<input checked="" type="checkbox"/>	Rijst (g)				
1	180	GR	<input type="checkbox"/>	Kalkoer				
1	100	GR	<input type="checkbox"/>	Rode k				

Sorteren van de database is uitgeschakeld!

Naam	Calorieën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
Raapstelen	10	2	0.66	0
Rabarber	10	0.5	2	0

Fig. 041



We selecteren nu **“Rijst ( gekookt)”** in de database en u ziet dat Food Store nu automatisch 69 gr. **“Rijst ( gekookt )”** heeft genomen met 102,12 calorieën in totaal. (150 gr. Aardappelen was 102 Cal.) (Zie Fig. 042)

Voedingsmiddel	Caloriën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
Rijst ( gekookt)	102,12	2,07	23,46	0,00
Kalkoengebraad	190,80	32,40	0,00	7,20
Rode kool ( gekookt )	20,00	2,00	3,00	0,00
<b>Totaal maaltijd 3:</b>	<b>244,90</b>	<b>37,60</b>	<b>21,00</b>	<b>1,50</b>
<b>Totaal alle maaltijden:</b>	<b>244,90</b>	<b>37,60</b>	<b>21,00</b>	<b>1,50</b>
<b>Totaal maaltijd A:</b>	<b>312,92</b>	<b>36,47</b>	<b>26,46</b>	<b>7,20</b>
<b>Ingestelde calorieën:</b>	<b>2500</b>	<b>156,25</b>	<b>375,00</b>	<b>41,67</b>
<b>Onder de waarde:</b>	<b>2255,10</b>	<b>118,85</b>	<b>354,00</b>	<b>40,17</b>
<b>Boven de waarde:</b>				

Fig. 042

Wanneer we nu bijvoorbeeld het **“Kalkoengebraad”** willen vervangen door **“Kippenvlees”** rekening houdend met de hoeveelheid eiwitten, dan vinken we het vakje aan op de 2de regel en we vinken het vakje aan boven het label **“Eiwitten”**. (Zie Fig. 043)

Fig. 043

We selecteren daarna **“Kippenvlees filet ( borst )”** in de database en u ziet dat Food Store dan automatisch 141 gr. **“Kippenvlees filet ( borst )”** genomen heeft met 32,43 gr. eiwitten als resultaat. ( 180gr. Kalkoengeraad was 32 gr. eiwitten )(Zie Fig. 044)

Voedingsmiddel	Caloriën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
Rijst ( gekookt)	102,12	2,07	23,46	0,00
Kippenvlees, filet ( borst )	139,59	32,43	0,00	1,41
Rode kool ( gekookt )	20,00	2,00	3,00	0,00

Fig. 044





Wanneer u nu gewoon terug voedingsmiddelen wilt toevoegen aan de maaltijd, vink dan het vakje op de 2de regel uit. De drie vakjes boven de labels verdwijnen, de database kan opnieuw gesorteerd worden en de “+” en “-” knoppen werken weer. (Zie Fig. 045)

Aantal	Gewicht	Eenheid	Voedingsmiddel	Caloriën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
1	69	GR	<input type="checkbox"/> Rijst ( gekookt)	102,12	2,07	23,46	0,00
1	141	GR	<input checked="" type="checkbox"/> Kippenvlees, filet ( borst)	139,59	32,43	0,00	1,41
1	100	GR	<input type="checkbox"/> Rode kool ( gekookt)	20,00	2,00	3,00	0,00
			<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>				
			<input type="checkbox"/>				

Fig. 045

#### 4.9 Sneller naar een item gaan in de voedingsmiddelen database.

Wanneer u bijvoorbeeld Aardappelen laatst heeft geselecteerd en u wilt daarna “Rode biet” toevoegen, dan moet u de schuifbalk helemaal naar onder slepen om het item te kunnen selecteren in de database. U kan ook op uw toetsenbord op de letter “R” drukken en de database verspringt dan automatisch naar het eerste item in de database dat met de letter “R” begint.

**Opgelet!!** Wanneer u iets intikt in één van de drie tekstinvakken of als één van de tekstinvakken geselecteerd is, dan werkt het sorteren van de database niet via het toetsenbord! (Zie Fig. 046)

Om dit sorteren terug te laten werken moet u gewoon terug op de database klikken of op een andere button in het scherm, dan wordt het tekstvak automatisch gedeselekteerd.

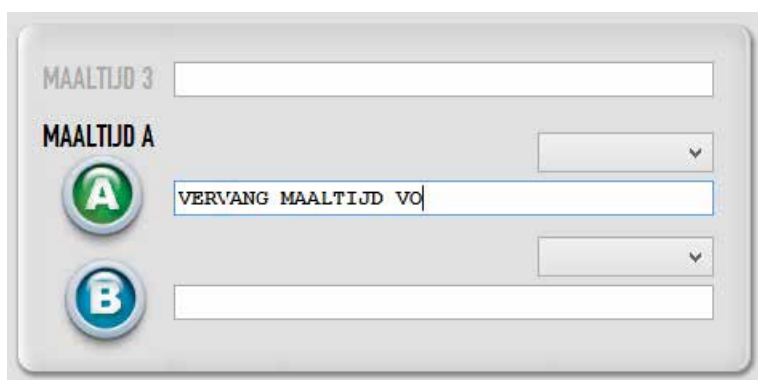


Fig. 046



#### 4.10 Bij een maaltijd een eigen tekst afdrukken in plaats van “MAALTIJD 1 OM:”

Normaal gezien stelt u voor elke maaltijd een bepaald uur in dat men de maaltijd moet eten en in het afgedrukte schema zal steeds “MAALTIJD x OM:” en dan het gekozen uur staan. (Zie Fig. 047)



 <b>UW PERSONAL TRAINER VOOR:</b> 					
VOEDINGS -EN AFSLANKBEGELEIDING TRAININGSSCHEMAS BEGELEIDING TIJDENS UW TRAINING <b>Johan Vermeers &lt;=&gt; TEL: 0497/689241</b>					
Voedingsschema voor :			Caloriën: 2500 Cal.		
Aanvang voedingsschema: 05 feb 2020			Type: Mid oxidizer		
Gewichtskeuze & activ.: Gewicht afnemen, Matig actief					
MAALTIJD 1 OM: 7:30	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
<b>TOTAAL:</b>					
MAALTIJD 2 OM: 10:00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET

Fig. 047

U kan echter ook een eigen tekst hier plaatsen, en dit voor elk van de acht maaltijden.

Boven de vervangmaaltijden heeft u nog één tekstvak staan voor de acht maaltijden. (Zie Fig. 048)

**MAALTIJD 1**

MAALTIJD A

**A**

**B**

Fig. 048

Wanneer u nu een eigen tekst willen voor maaltijd 1, doen we het volgende:

Selecteer “**maaltijd 1**” en klik daarna in het tekstvak voor “**maaltijd 1**”. In ons voorbeeld typen we “**Het ochtend ontbijt(ten laatste om 8u30)**” in. (Zie Fig. 049)

In dit tekstvak kan u maximaal 40 characters intypen.

De volledige tekst zal altijd in hoofdletters staan.

**MAALTIJD 1**


MAALTIJD A

**A**

**B**


Fig. 049

Wanneer we nu afdrukken zien we het volgende : (Zie Fig. 050)



UW PERSONAL TRAINER VOOR:

VOEDINGS -EN AFSLANKBEGELEIDING  
TRAININGSSCHEMAS  
BEGELEIDING TIJDENS UW TRAINING  
Johan Vermeers <=> TEL: 0497/689241



---

Voedingsschema voor : Caloriën: 2500 Cal.  
 Aanvang voedingsschema: 05 feb 2020 Type: Mid oxidizer  
 Gewichtskeuze & activ.: Gewicht afnemen, Matig actief

HET OCHTEND ONTBIJT (TEN LAATSTE OM 8U30)	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
<b>TOTAAL:</b>					
MAALTIJD 2 OM: 10:00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET

Fig. 050

Wanneer u terug de standaard tekst “**MAALTIJD 1 OM:**” + het uur wilt hebben, dan moet u gewoon zorgen dat alle tekst verwijderd is in de tekstbox voor “**maaltijd 1**”.

De regel die hier van toepassing is:

Staat er een tekst in de tekstbox voor een maaltijd, dan wordt deze afgedrukt in het voedingsschema.

Staat er geen tekst in de tekstbox voor een maaltijd, dan wordt automatisch de standaard tekst “**MAALTIJD x OM:**” afgedrukt in het voedingsschema.







## 4.12 Voedingsmiddelen in een maaltijd of een maaltijd arceren.

In het overzichts scherm heeft u de mogelijkheid om maaltijden en/of voedingsmiddelen in een maaltijd te arceren met een achtergrondkleur naar keuze. (Zie Fig. 52 en Fig. 53)

**UW PERSONAL TRAINER VOOR:**

VOEDINGS -EN AFSLANKBEGELEIDING  
TRAININGSSCHEMAS  
BEGELEIDING TIJDENS UW TRAINING  
Johan Vermeers <=> TEL: 0497/689241

Voedingsschema voor : Voorbeeld 13 Caloriën: 2800 Cal.  
Aanvang voedingsschema: Dinsdag 30 juni 2020 Type: Fast oxidizer  
Gewichtskuze & activ.: Gewicht afnemen, Zeer actief

MAALTIJD 1 OM: 6:00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
70 GR Havermout		254.10	9.10	43.40	4.90
40 GR Biotech isowhey		148.80	33.60	2.08	0.64
20 GR Pindakaas		130.00	5.40	2.60	11.00
150 GR Bananen		138.00	1.50	33.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>	<b>670.90</b>	<b>49.60</b>	<b>81.08</b>	<b>16.54</b>	
MAALTIJD 2 OM: 10:00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
62 GR Tortilla wrap		195.30	5.27	32.24	4.34
100 GR Gemengde groenten		32.00	2.00	6.00	0.00
100 GR Zalm (gerookt)		254.00	25.00	0.00	20.00
<b>TOTAAL:</b>	<b>481.30</b>	<b>32.27</b>	<b>38.24</b>	<b>24.34</b>	
MAALTIJD 3 OM: 12:00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
50 GR Griekse pasta(ongekookt)		176.50	6.00	36.00	0.75
100 GR Kippenvlees, filet (borst)		99.00	23.00	0.00	1.00
100 GR Gemengde groenten		32.00	2.00	6.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>	<b>307.50</b>	<b>31.00</b>	<b>42.00</b>	<b>1.75</b>	
MAALTIJD 4 OM: 15:00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
40 GR Biotech isowhey		148.80	33.60	2.08	0.64
20 GR Pindakaas		130.00	5.40	2.60	11.00
8 GR Rijstwafels	4	119.36	3.52	22.72	1.60
150 GR Peren		63.00	0.75	15.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>	<b>461.16</b>	<b>43.27</b>	<b>42.40</b>	<b>13.24</b>	
MAALTIJD 5 OM: 18:00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
100 GR Aardappelen (gekookt)		68.00	2.00	15.00	0.00
160 GR Kipworst		209.92	25.12	5.44	10.40
200 GR Gemengde groenten		64.00	4.00	12.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>	<b>341.92</b>	<b>31.12</b>	<b>32.44</b>	<b>10.40</b>	

Fig. 52

**UW PERSONAL TRAINER VOOR:**

VOEDINGS -EN AFSLANKBEGELEIDING  
TRAININGSSCHEMAS  
BEGELEIDING TIJDENS UW TRAINING  
Johan Vermeers <=> TEL: 0497/689241

INTRA WORKOUT

A	CAL	EIWIT	KOOH	VET	
15 GR FFN bcaa 8.1.1	56.10	13.04	0.00	0.00	
<b>TOTAAL:</b>	<b>56.10</b>	<b>13.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
POST WORKOUT	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
40 GR Biotech isowhey	148.80	33.60	2.08	0.64	
80 GR Kiwi (vers)	32.00	0.80	7.20	0.00	
<b>TOTAAL:</b>	<b>180.80</b>	<b>34.40</b>	<b>9.28</b>	<b>0.64</b>	
MAALTIJD 8 OM:	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
250 GR Skyr arla (mager platte kaas)	160.00	27.50	10.00	0.00	
20 GR Pindakaas	130.00	5.40	2.60	11.00	
<b>TOTAAL:</b>	<b>290.00</b>	<b>32.90</b>	<b>12.60</b>	<b>11.00</b>	
<b>TOTAAL VOEDINGSSCHEMA:</b>	<b>2789.7</b>	<b>267.60</b>	<b>258.04</b>	<b>77.91</b>	

-- VERVANGMAALTIJDEN --

VERVANGMAALTIJD VOOR MAALTIJD 3	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
203 GR Spaghetti (gekookt)	176.61	5.08	32.48	0.51	
100 GR Kippenvlees, filet (borst)	99.00	23.00	0.00	1.00	
100 GR Gemengde groenten	32.00	2.00	6.00	0.00	
<b>TOTAAL:</b>	<b>307.61</b>	<b>30.08</b>	<b>38.48</b>	<b>1.51</b>	
VERVANGMAALTIJD VOOR MAALTIJD 2	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
55 GR Griekse pasta(ongekookt)	194.15	6.60	39.60	0.83	
100 GR Gemengde groenten	32.00	2.00	6.00	0.00	
161 GR Makreel	254.38	27.37	0.00	16.10	
<b>TOTAAL:</b>	<b>480.53</b>	<b>35.97</b>	<b>45.60</b>	<b>16.93</b>	

Fig. 53

**UW PERSONAL TRAINER VOOR:**

VOEDINGS -EN AFSLANKBEGELEIDING  
TRAININGSSCHEMAS  
BEGELEIDING TIJDENS UW TRAINING  
Johan Vermeers <=> TEL: 0497/689241

Voedingsschema voor : Voorbeeld 7 Caloriën: 3200 Cal.  
Aanvang voedingsschema: Dinsdag 30 juni 2020 Type: Fast oxidizer  
Gewichtskuze & activ.: Gewicht afnemen, Matig actief

MAALTIJD 1 OM: 7:30	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
100 GR Havermout		363.00	13.00	62.00	7.00
40 GR Biotech isowhey		148.80	33.60	2.08	0.64
10 GR Cashew noten		60.00	1.90	2.50	4.70
200 GR Bananen		184.00	2.00	44.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>	<b>755.80</b>	<b>50.50</b>	<b>110.58</b>	<b>12.34</b>	
MAALTIJD 2 OM: 10:00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
62 GR Tortilla wrap		195.30	5.27	32.24	4.34
100 GR Kip gebakken		114.70	24.00	0.80	1.38
100 GR Gemengde groenten		32.00	2.00	6.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>	<b>342.00</b>	<b>31.27</b>	<b>39.04</b>	<b>5.72</b>	
MAALTIJD 3 OM: 12:00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
200 GR Spaghetti (gekookt)		174.00	5.00	32.00	0.50
100 GR Kippenvlees, filet (borst)		99.00	23.00	0.00	1.00
200 GR Gemengde groenten		64.00	4.00	12.00	0.00
100 GR Tomatensaus		66.00	0.00	6.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>	<b>403.00</b>	<b>32.00</b>	<b>50.00</b>	<b>1.50</b>	
MAALTIJD 4 OM: 15:00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
150 GR Appelen (met schil)		60.00	0.00	15.00	0.00
60 GR Grenade bar		214.80	22.44	15.24	8.10
20 GR Cashew noten		120.00	3.80	5.00	9.40
<b>TOTAAL:</b>	<b>394.80</b>	<b>26.24</b>	<b>35.24</b>	<b>17.50</b>	
MAALTIJD 5 OM: 18:00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
80 GR Griekse pasta(ongekookt)		282.40	9.60	57.60	1.20
150 GR Rund, biefstuk (rauw)		172.50	33.00	0.00	4.50
200 GR Gemengde groenten		64.00	4.00	12.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>	<b>518.90</b>	<b>46.60</b>	<b>69.60</b>	<b>5.70</b>	

**UW PERSONAL TRAINER VOOR:**

VOEDINGS -EN AFSLANKBEGELEIDING  
TRAININGSSCHEMAS  
BEGELEIDING TIJDENS UW TRAINING  
Johan Vermeers <=> TEL: 0497/689241

INTRA-POSTWORKOUT

A	CAL	EIWIT	KOOH	VET	
15 GR FFN bcaa 8.1.1	56.10	13.04	0.00	0.00	
40 GR Biotech isowhey	148.80	33.60	2.08	0.64	
150 GR Appelen (met schil)	60.00	0.00	15.00	0.00	
<b>TOTAAL:</b>	<b>264.90</b>	<b>46.64</b>	<b>17.08</b>	<b>0.64</b>	
MAALTIJD 7 OM: 20:30	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
60 GR EI rauw (kip)	3	259.20	22.50	1.98	18.00
200 GR Gemengde groenten		64.00	4.00	12.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>	<b>323.20</b>	<b>26.50</b>	<b>13.98</b>	<b>18.00</b>	
MAALTIJD 8 OM: 23:00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
200 GR Skyr arla (mager platte kaas)	128.00	22.00	8.00	0.00	
20 GR Cashew noten	120.00	3.80	5.00	9.40	
<b>TOTAAL:</b>	<b>248.00</b>	<b>25.80</b>	<b>13.00</b>	<b>9.40</b>	
<b>TOTAAL VOEDINGSSCHEMA:</b>	<b>3250.6</b>	<b>285.55</b>	<b>348.52</b>	<b>70.80</b>	

-- VERVANGMAALTIJDEN --

VERVANGMAALTIJD VOOR MAALTIJD 3	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
118 GR Rijst (gekookt)	174.64	3.54	40.12	0.00	
130 GR Vis, magere	98.80	23.40	0.00	0.65	
200 GR Gemengde groenten	64.00	4.00	12.00	0.00	
100 GR Tomatensaus	66.00	0.00	6.00	0.00	
<b>TOTAAL:</b>	<b>403.44</b>	<b>30.94</b>	<b>58.12</b>	<b>0.65</b>	
VERVANGMAALTIJD VOOR MAALTIJD 5	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
325 GR Spaghetti (gekookt)	282.75	8.13	52.00	0.81	
192 GR Scampis	172.80	34.56	0.00	3.84	
200 GR Gemengde groenten	64.00	4.00	12.00	0.00	
<b>TOTAAL:</b>	<b>519.55</b>	<b>46.69</b>	<b>64.00</b>	<b>4.65</b>	



## 4.13 De arceerkleuren instellen.

Uw arceerkleuren instellen doet u in het “Diversen instellings scherm”. (Zie Fig. 54)

UITGAANDE MAIL PROXY SERVER INSTELLING    PROXIMUS = relay.proximus.be  GEBRUIK STEEDS EIGEN PERCENTAGE INSTELLINGEN

EIGEN EMAIL ADRES    % EIWITTEN

MAIL FROM: ( Bv. Enkel uw naam of naam van de zaak )    % KOOLHYDRATEAN

% VETTEN

INSTELLING WIJZE BENAMING BIJ OPSLAAN VAN PDF FILE  
Familienaam - Naam - Calorien schema

AFDrukken met printpreview AANTAL PAGINAS BIJ SCHEMA PREVIEW WINDOW  
 PRINTPREVIEW MAXIMIZED  1 PAGINA PREVIEW  
 ENKELZIJDIG AFDrukken  2 PAGINA'S PREVIEW  
 DUBBELZIJDIG AFDrukken  3 PAGINA'S PREVIEW  
 AUTOMATISCHE PREVIEW

OPSTARTEN ZONDER PASWOORD  
 OPSTARTEN MET PASWOORD

AUTO BACKUP DATABASE VOEDINGSSCHEMAS  
 AUTO BACKUP DATABASE VOEDINGSLIJST  
 AUTO BACKUP DATABASE KLANTEN OPVOLGING  
 AUTO BACKUP DATABASE MAALTIJDEN

Bij iedere opstart van Foodstore zal een backup gemaakt worden van de gekozen database in de ingestelde locatie ( map ) op de harde schijf.

DATABASE KLEURENTHEMA

Naam	Waarden per 100 gr.		
	Hoeveelh.	Calorieën	Eiwitten
Pasta	50	348	12
Peren	150	42	0.5
Perzikken	150	34.7	0.5
Peterselie	10	25	4
Peulvruchten	100	30	2.5
Pindakaas	10	650	27
Pindanoten	10	373	27
Pompoen	100	36	1

» kleur 10  
» kleur 11  
» kleur 12  
» kleur 13  
» kleur 14  
» kleur 15  
» kleur 16  
» kleur 17

R G B  
75 120 40

ARCEER KLEUREN

- Kleur van geselecteerde kolom
- Achtergrondkleur van geselecteerde regel
- Fontkleur van geselecteerde regel
- Achtergrondkleur van label sorteerbare kolommen
- Fontkleur van label sorteerbare kolommen
- Achtergrondkleur van label niet sorteerbare kolommen
- Fontkleur van label niet sorteerbare kolommen
- Boordkleur label
- Fontkleur label
- Achtergrondkleur label

LABEL ZICHTBAAR

Fig. 54

Geheel onderaan ziet u zes arceerkleuren. Klik op het vierkantje waar u de kleur van wilt aanpassen en pas daarna de kleur aan met de rgb kleuren sliders. De gekozen kleuren worden automatisch opgeslagen.

## 4.14 Lijnen arceren.

Lijnen arceren kan u doen in het overzichtsscherm van alle maaltijden. (Zie Fig. 55 op Pag. 32)

U selecteert rechts de kleur waarin u wilt arceren (highlighten) en klikt daarna op het aanvinkvakje links van de regel die u wilt arceren. De regel zal van kleur veranderen. Wilt u deze regel toch in een andere kleur arceren, kies dan een nieuwe arceerkleur en vink hetzelfde vakje weer opnieuw uit en aan. De regel zal dan gekleurd worden in de nieuwe arceerkleur.

De arceer kleuren of welke regels die u gearceerd heeft worden niet meeges opgeslagen met het voedingschema! Dus als u het voedingschema later weer inlaadt zal het zonder de arceerkleuren te zien zijn.



Programma Schema Voedingslijst Afdrukken Diversen Tools Taal									
<input type="checkbox"/> MAALTIJD 1 OM: 6:00									
<input type="checkbox"/>	70	GR	Havermout	254.10	9.10	43.40	4.90		
<input type="checkbox"/>	40	GR	Biotech isowhey	148.80	33.60	2.08	0.64		
<input type="checkbox"/>	20	GR	Pindakaas	130.00	5.40	2.60	11.00		
<input type="checkbox"/>	150	GR	Bananen	138.00	1.50	33.00	0.00		
				TOTAAL MAALTIJD 1	670.90	49.60	81.08	16.54	
<input type="checkbox"/> INTRA WORKOUT									
<input type="checkbox"/>	15	GR	FFN bcaa 8.1.1			56.10	13.04	0.00	0.00
				TOTAAL MAALTIJD 6			56.10	13.04	0.00
<input type="checkbox"/> MAALTIJD 2 OM: 10:00									
<input type="checkbox"/>	62	GR	Tortilla wrap	195.30	5.27	32.24	4.34		
<input type="checkbox"/>	100	GR	Gemengde groenten	32.00	2.00	6.00	0.00		
<input type="checkbox"/>	100	GR	Zalm (gerookt)	254.00	25.00	0.00	20.00		
				TOTAAL MAALTIJD 2	481.30	32.27	38.24	24.34	
<input type="checkbox"/> POST WORKOUTBB									
<input type="checkbox"/>	40	GR	Biotech isowhey	148.80	33.60	2.08	0.64		
<input type="checkbox"/>	80	GR	Kivi (vers)	32.00	0.80	7.20	0.00		
				TOTAAL MAALTIJD 7	180.80	34.40	9.28	0.64	
<input type="checkbox"/> MAALTIJD 3 OM: 12:00									
<input type="checkbox"/>	50	GR	Griekse pasta(ongekookt)	176.50	6.00	36.00	0.75		
<input type="checkbox"/>	100	GR	Kippenvlees, filet (borst)	99.00	23.00	0.00	1.00		
<input type="checkbox"/>	100	GR	Gemengde groenten	32.00	2.00	6.00	0.00		
				TOTAAL MAALTIJD 3	307.50	31.00	42.00	1.75	
<input type="checkbox"/> MAALTIJD 8 OM:									
<input type="checkbox"/>	250	GR	Skyr ara(mager platte kaas)	160.00	27.50	10.00	0.00		
<input type="checkbox"/>	20	GR	Pindakaas	130.00	5.40	2.60	11.00		
				TOTAAL MAALTIJD 8	290.00	32.90	12.60	11.00	
				TOTAAL ALLE MAALTIJDEN	2789.68	267.60	258.04	77.91	
<input type="checkbox"/> MAALTIJD 4 OM: 15:00									
<input type="checkbox"/>	40	GR	Biotech isowhey	148.80	33.60	2.08	0.64		
<input type="checkbox"/>	20	GR	Pindakaas	130.00	5.40	2.60	11.00		
<input type="checkbox"/>	4	8	Rijstwafels	119.36	3.52	22.72	1.60		
<input type="checkbox"/>	150	GR	Peren	63.00	0.75	15.00	0.00		
				TOTAAL MAALTIJD 4	461.16	43.27	42.40	13.24	
<input type="checkbox"/> VERVANGMAALTIJD VOOR MAALTIJD 3									
<input type="checkbox"/>	203	GR	Spaghetti (gekookt)	176.61	5.08	32.48	0.51		Kort
<input type="checkbox"/>	100	GR	Kippenvlees, filet (borst)	99.00	23.00	0.00	1.00		Lang
<input type="checkbox"/>	100	GR	Gemengde groenten	32.00	2.00	6.00	0.00		WIS
				TOTAAL VERVAGMAALTIJD 1	307.61	30.08	38.48	1.51	
<input type="checkbox"/> MAALTIJD 5 OM: 18:00									
<input type="checkbox"/>	100	GR	Aardappelen (gekookt)	68.00	2.00	15.00	0.00		
<input type="checkbox"/>	160	GR	Kipworst	209.92	25.12	5.44	10.40		
<input type="checkbox"/>	200	GR	Gemengde groenten	64.00	4.00	12.00	0.00		
				TOTAAL MAALTIJD 5	341.92	31.12	32.44	10.40	
<input type="checkbox"/> VERVANGMAALTIJD VOOR MAALTIJD 2									
<input type="checkbox"/>	55	GR	Griekse pasta(ongekookt)	194.15	6.60	39.60	0.83		
<input type="checkbox"/>	100	GR	Gemengde groenten	32.00	2.00	6.00	0.00		
<input type="checkbox"/>	161	GR	Makreel	254.38	27.37	0.00	16.10		
				TOTAAL VERVAGMAALTIJD 2	480.53	35.97	45.60	16.93	

Fig. 55

U heeft hier ook nog de drie aanvinkvakjes: “**kort arceren**”, “**lang arceren**” en “**Kort + Lang**” als keuze van de lengte waarover gearceerd zal worden.

**Kort arceren:** Is enkel de lengte van het voedingsmidelen vak.

**Lang arceren:** Is over de volledige lengte van het voedingsschema.

**Kort + lang arceren:** De maaltijden worden over de volledig lengte gearceerd en de voedingsmiddelen van de maaltijden enkel in het kort gearceerd.

Indien u alle arceringen terug wilt wissen, dan klikt u op de “**Wis**” knop en alle regels worden terug wit.

Let wel op , indien u een ander schema oplaad of importeerd, dan zullen de aangeduide arceerlijnen automatisch gewist worden!

OP pagina 97 (Fig 56 en Fig. 57) ziet u een voorbeeld van de gekozen arceringen “**Kort + Lang**” en het afdruk resultaat.



MAALTIJD 1 OM: 6:00					INTRA WORKOUT													
<input type="checkbox"/>	70	GR	Havermout	254.10	9.10	43.40	4.90			<input type="checkbox"/>	15	GR	FFN bcaa 8.1.1	56.10	13.04	0.00	0.00	
<input checked="" type="checkbox"/>	40	GR	Biotech isowhey	148.80	33.60	2.08	0.64			<input type="checkbox"/>								
<input type="checkbox"/>	20	GR	Pindakaas	130.00	5.40	2.60	11.00			<input type="checkbox"/>								
<input type="checkbox"/>	150	GR	Bananen	138.00	1.50	33.00	0.00			<input type="checkbox"/>								
				<b>TOTAAL MAALTIJD 1</b>	<b>670.90</b>	<b>49.60</b>	<b>81.08</b>	<b>16.54</b>						<b>TOTAAL MAALTIJD 6</b>	<b>56.10</b>	<b>13.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
MAALTIJD 2 OM: 10:00					POST WORKOUTBB													
<input checked="" type="checkbox"/>	62	GR	Tortilla wrap	195.30	5.27	32.24	4.34			<input checked="" type="checkbox"/>	40	GR	Biotech isowhey	148.80	33.60	2.08	0.64	
<input type="checkbox"/>	100	GR	Gemengde groenten	32.00	2.00	6.00	0.00			<input type="checkbox"/>	80	GR	Kiwi ( vers )	32.00	0.80	7.20	0.00	
<input type="checkbox"/>	100	GR	Zalm ( gerookt )	254.00	25.00	0.00	20.00			<input type="checkbox"/>								
				<b>TOTAAL MAALTIJD 2</b>	<b>481.30</b>	<b>32.27</b>	<b>38.24</b>	<b>24.34</b>						<b>TOTAAL MAALTIJD 7</b>	<b>180.80</b>	<b>34.40</b>	<b>9.28</b>	<b>0.64</b>
MAALTIJD 3 OM: 12:00					MAALTIJD 8 OM:													
<input type="checkbox"/>	50	GR	Griekse pasta(ongekookt)	176.50	6.00	36.00	0.75			<input type="checkbox"/>	250	GR	Skyr arla(mager platte kaas)	160.00	27.50	10.00	0.00	
<input type="checkbox"/>	100	GR	Kippenvlees, filet ( borst )	99.00	23.00	0.00	1.00			<input type="checkbox"/>	20	GR	Pindakaas	130.00	5.40	2.60	11.00	
<input type="checkbox"/>	100	GR	Gemengde groenten	32.00	2.00	6.00	0.00			<input type="checkbox"/>								
				<b>TOTAAL MAALTIJD 3</b>	<b>307.50</b>	<b>31.00</b>	<b>42.00</b>	<b>1.75</b>						<b>TOTAAL MAALTIJD 8</b>	<b>290.00</b>	<b>32.90</b>	<b>12.60</b>	<b>11.00</b>
				<b>TOTAAL ALLE MAALTIJDEN</b>	<b>2789.68</b>	<b>267.60</b>	<b>258.04</b>	<b>77.91</b>						<b>TOTAAL ALLE MAALTIJDEN</b>	<b>2789.68</b>	<b>267.60</b>	<b>258.04</b>	<b>77.91</b>
MAALTIJD 4 OM: 15:00					VERVANGMAALTIJD VOOR MAALTIJD 3													
<input checked="" type="checkbox"/>	40	GR	Biotech isowhey	148.80	33.60	2.08	0.64			<input checked="" type="checkbox"/>	203	GR	Spaghetti ( gekookt )	176.61	5.08	32.48	0.51	
<input type="checkbox"/>	20	GR	Pindakaas	130.00	5.40	2.60	11.00			<input type="checkbox"/>	100	GR	Kippenvlees, filet ( borst )	99.00	23.00	0.00	1.00	
<input type="checkbox"/>	4	8	GR Rijstwafels	119.36	3.52	22.72	1.60			<input type="checkbox"/>	100	GR	Gemengde groenten	32.00	2.00	6.00	0.00	
<input type="checkbox"/>	150	GR	Peren	63.00	0.75	15.00	0.00			<input type="checkbox"/>								
				<b>TOTAAL MAALTIJD 4</b>	<b>461.16</b>	<b>43.27</b>	<b>42.40</b>	<b>13.24</b>						<b>TOTAAL VERVAGMAALTIJD 1</b>	<b>307.61</b>	<b>30.08</b>	<b>38.48</b>	<b>1.51</b>
MAALTIJD 5 OM: 18:00					VERVANGMAALTIJD VOOR MAALTIJD 2													
<input type="checkbox"/>	100	GR	Aardappelen ( gekookt )	68.00	2.00	15.00	0.00			<input type="checkbox"/>	55	GR	Griekse pasta(ongekookt)	194.15	6.60	39.60	0.83	
<input type="checkbox"/>	160	GR	Kipworst	209.92	25.12	5.44	10.40			<input type="checkbox"/>	100	GR	Gemengde groenten	32.00	2.00	6.00	0.00	
<input type="checkbox"/>	200	GR	Gemengde groenten	64.00	4.00	12.00	0.00			<input type="checkbox"/>	161	GR	Makreel	254.38	27.37	0.00	16.10	
				<b>TOTAAL MAALTIJD 5</b>	<b>341.92</b>	<b>31.12</b>	<b>32.44</b>	<b>10.40</b>						<b>TOTAAL VERVAGMAALTIJD 2</b>	<b>480.53</b>	<b>35.97</b>	<b>45.60</b>	<b>16.93</b>

Fig. 56

Fig. 57

**UW PERSONAL TRAINER VOOR:**

VOEDINGS - EN AFSLANKBEGELEIDING  
TRAININGSSCHEMAS  
BEGELEIDING TIJDENS UW TRAINING  
Johan Vermeers <=> TEL: 0497/689241

Voedingsschema voor : Voorbeeld 13      Caloriën: 2800 Cal.  
Aanvang voedingsschema: Woensdag 08 juli 2020      Type: Fast oxidizer  
Gewichtskeuze & activ.: Gewicht afnemen, Zeer actief

MAALTIJD	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
<b>MAALTIJD 1 OM: 6:00</b>					
70 GR Havermout		254.10	9.10	43.40	4.90
40 GR Biotech isowhey		148.80	33.60	2.08	0.64
20 GR Pindakaas		130.00	5.40	2.60	11.00
150 GR Bananen		138.00	1.50	33.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>670.90</b>	<b>49.60</b>	<b>81.08</b>	<b>16.54</b>
<b>MAALTIJD 2 OM: 10:00</b>					
62 GR Tortilla wrap		195.30	5.27	32.24	4.34
100 GR Gemengde groenten		32.00	2.00	6.00	0.00
100 GR Zalm ( gerookt )		254.00	25.00	0.00	20.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>481.30</b>	<b>32.27</b>	<b>38.24</b>	<b>24.34</b>
<b>MAALTIJD 3 OM: 12:00</b>					
50 GR Griekse pasta(ongekookt)		176.50	6.00	36.00	0.75
100 GR Kippenvlees, filet ( borst )		99.00	23.00	0.00	1.00
100 GR Gemengde groenten		32.00	2.00	6.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>307.50</b>	<b>31.00</b>	<b>42.00</b>	<b>1.75</b>
<b>MAALTIJD 4 OM: 15:00</b>					
40 GR Biotech isowhey		148.80	33.60	2.08	0.64
20 GR Pindakaas		130.00	5.40	2.60	11.00
8 GR Rijstwafels	4	119.36	3.52	22.72	1.60
150 GR Peren		63.00	0.75	15.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>461.16</b>	<b>43.27</b>	<b>42.40</b>	<b>13.24</b>
<b>MAALTIJD 5 OM: 18:00</b>					
100 GR Aardappelen ( gekookt )		68.00	2.00	15.00	0.00
160 GR Kipworst		209.92	25.12	5.44	10.40
200 GR Gemengde groenten		64.00	4.00	12.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>341.92</b>	<b>31.12</b>	<b>32.44</b>	<b>10.40</b>

**UW PERSONAL TRAINER VOOR:**

VOEDINGS - EN AFSLANKBEGELEIDING  
TRAININGSSCHEMAS  
BEGELEIDING TIJDENS UW TRAINING  
Johan Vermeers <=> TEL: 0497/689241

INTRA WORKOUT	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
15 GR FFN bcaa 8.1.1		56.10	13.04	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>56.10</b>	<b>13.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
POST WORKOUTBB	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
40 GR Biotech isowhey		148.80	33.60	2.08	0.64
80 GR Kiwi ( vers )		32.00	0.80	7.20	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>180.80</b>	<b>34.40</b>	<b>9.28</b>	<b>0.64</b>
MAALTIJD 8 OM:	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
250 GR Skyr arla(mager platte kaas)		160.00	27.50	10.00	0.00
20 GR Pindakaas		130.00	5.40	2.60	11.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>290.00</b>	<b>32.90</b>	<b>12.60</b>	<b>11.00</b>
<b>TOTAAL VOEDINGSSCHEMA: 2789.7 267.60 258.04 77.91</b>					
-- VERVANGMAALTIJDEN --					
VERVANGMAALTIJD VOOR MAALTIJD 3	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
203 GR Spaghetti ( gekookt )		176.61	5.08	32.48	0.51
100 GR Kippenvlees, filet ( borst )		99.00	23.00	0.00	1.00
100 GR Gemengde groenten		32.00	2.00	6.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>307.61</b>	<b>30.08</b>	<b>38.48</b>	<b>1.51</b>
VERVANGMAALTIJD VOOR MAALTIJD 2	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
55 GR Griekse pasta(ongekookt)		194.15	6.60	39.60	0.83
100 GR Gemengde groenten		32.00	2.00	6.00	0.00
161 GR Makreel		254.38	27.37	0.00	16.10
<b>TOTAAL:</b>		<b>480.53</b>	<b>35.97</b>	<b>45.60</b>	<b>16.93</b>



#### 4.15 Een voedingsschema opslaan.

U kan een voedingsschema opslaan op 3 manieren.

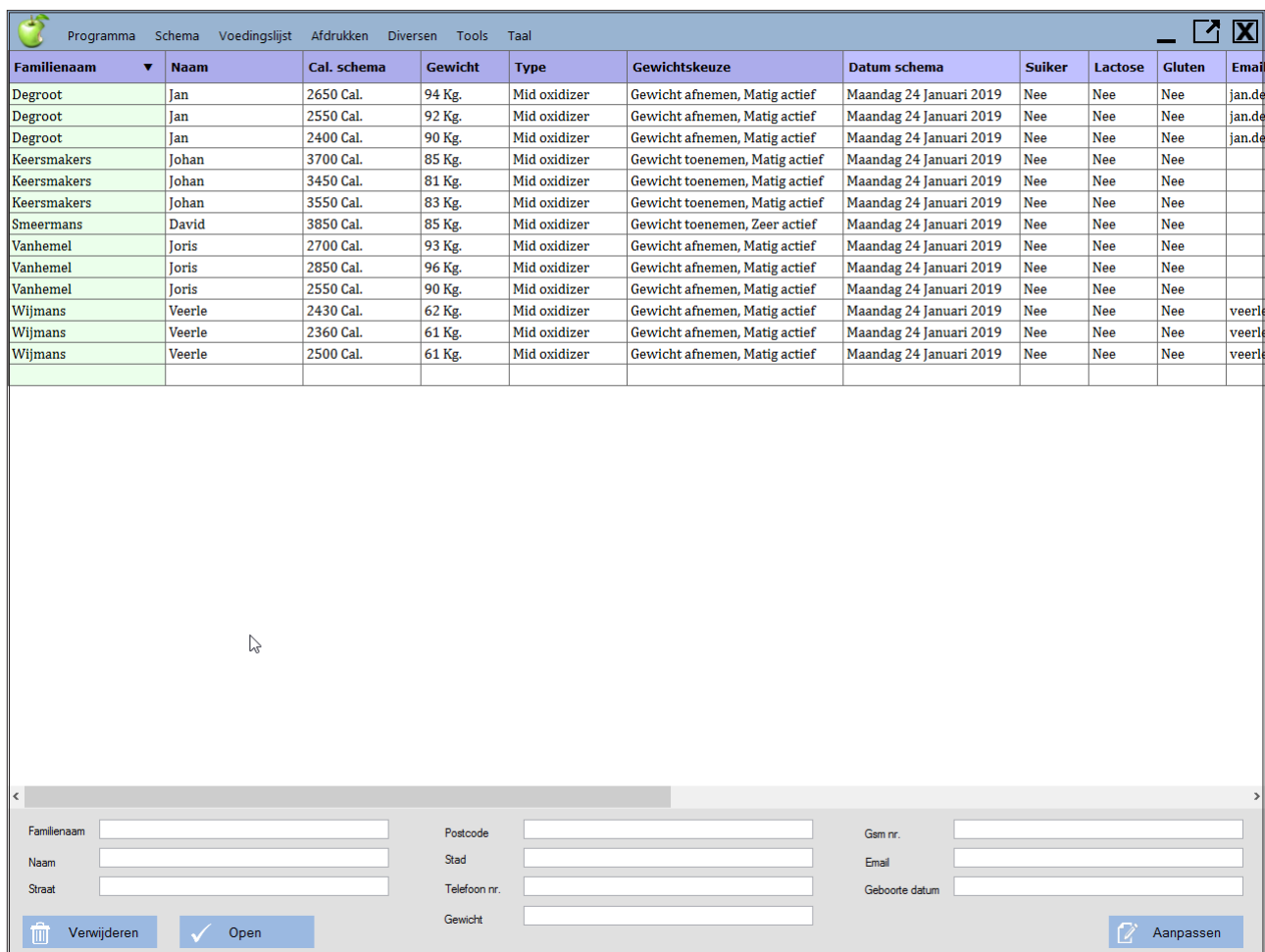
1. Klik op de knop "Voedingsschema opslaan" in het schema scherm.
2. Klik op de knop "Voedingsschema opslaan" in het klanten scherm.
3. Kies in het pull down menu "Schema", "Schema opslaan".

#### 4.16 Een voedingsschema openen of verwijderen.

Dit kan u doen op de volgende manier: Klik op de knop "Voedingsschema openen" en u komt terecht in de database voor klantgegevens en voedingsschema's. (Zie Fig. 058)

Nu kan u allerlei handelingen verrichten in de database met de bedieningsknoppen van de database. U selecteert de gewenste file in de database met de muis door op de regel te klikken van het voedingsschema dat u wilt openen of verwijderen. De geselecteerde regel zal dan groen worden. Klik met de muis op de knop "Verwijderen" en de file wordt uit de database verwijderd. Klik met de muis op de knop "Open" en het schema wordt ingeladen. U komt dan automatisch terug in het klantgegevensscherm terecht, waar u de ingeladen klantgegevens kunt zien. Als u nu op de knop "Schema maken" klikt kan u alle gegevens bekijken van het voedingsschema, eventueel aanpassen en opslaan of afdrukken... enz.

Om alle gegevens van de database te kunnen zien, kan u gebruik maken van de horizontale scrolbar onderaan in de database om de gegevens op te schuiven.



The screenshot shows a software window with a menu bar (Programma, Schema, Voedingslijst, Afdrukken, Diversen, Tools, Taal) and a table of nutrition data. The table has columns for Familynaam, Naam, Cal. schema, Gewicht, Type, Gewichtskeuze, Datum schema, Suiker, Lactose, Gluten, and Email. Below the table is a form with input fields for Familynaam, Naam, Straat, Postcode, Stad, Telefoon nr., Gewicht, Gsm nr., Email, and Geboorte datum. There are buttons for Verwijderen, Open, and Aanpassen.

Familienaam	Naam	Cal. schema	Gewicht	Type	Gewichtskeuze	Datum schema	Suiker	Lactose	Gluten	Email
Degroot	Jan	2650 Cal.	94 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	jan.de
Degroot	Jan	2550 Cal.	92 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	jan.de
Degroot	Jan	2400 Cal.	90 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	jan.de
Keersmakers	Johan	3700 Cal.	85 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht toenemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Keersmakers	Johan	3450 Cal.	81 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht toenemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Keersmakers	Johan	3550 Cal.	83 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht toenemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Smeermans	David	3850 Cal.	85 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht toenemen, Zeer actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Vanhemel	Joris	2700 Cal.	93 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Vanhemel	Joris	2850 Cal.	96 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Vanhemel	Joris	2550 Cal.	90 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Wijmans	Veerle	2430 Cal.	62 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	veerle
Wijmans	Veerle	2360 Cal.	61 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	veerle
Wijmans	Veerle	2500 Cal.	61 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	veerle

Fig. 058

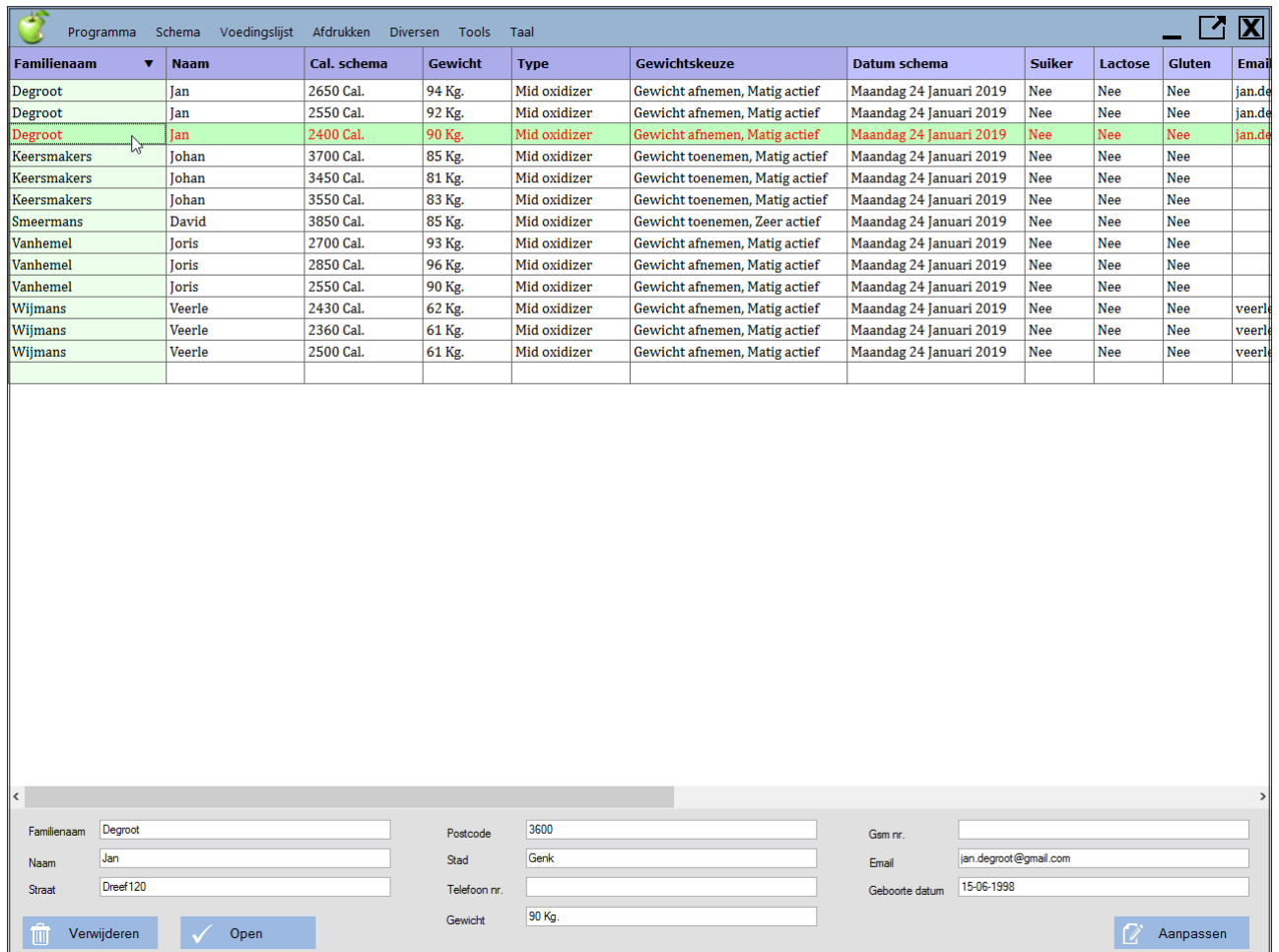




#### 4.17 De gegevens van een voedingsschema in de database aanpassen.

U kan bepaalde gegevens van een voedingsschema in de database wel nog veranderen zonder dat er een nieuwe file wordt opgeslaan. Het kan altijd zijn dat er een email adres of naam verkeerd was ingetikt.

Wanneer u een file selecteerd zoals in Fig. 059 te zien is, dan zullen bepaalde gegevens ervan te zien zijn in de witte tekstboxes. Klik gewoon in de textbox waarvan u de gegevens wilt aanpassen en klik daarna op de knop "Aanpassen". De geselecteerde file zal nu aangepast worden met de nieuwe gegevens. Let wel op, hier word het eerste karakter niet automatisch omgezet naar een hoofdletter als u de "enter-toets" gebruikt of naar een andere textbox gaat.



The screenshot shows the 'Voedingsslijst' (Nutrition List) window. At the top, there are menu options: Programma, Schema, Voedingsslijst, Afdrukken, Diversen, Tools, and Taal. Below the menu is a table with columns: Familiennaam, Naam, Cal. schema, Gewicht, Type, Gewichtskeuze, Datum schema, Suiker, Lactose, Gluten, and Email. The table contains 12 rows of data. The third row is highlighted in green, indicating it is selected. Below the table is a form for editing the selected row. The form has fields for: Familiennaam (Degroot), Naam (Jan), Straat (Dreef 120), Postcode (3600), Stad (Genk), Gewicht (90 Kg.), Gsm nr., Email (jan.degroot@gmail.com), and Geboorte datum (15-06-1998). At the bottom of the form are three buttons: 'Verwijderen' (Remove), 'Open', and 'Aanpassen' (Apply).

Familiennaam	Naam	Cal. schema	Gewicht	Type	Gewichtskeuze	Datum schema	Suiker	Lactose	Gluten	Email
Degroot	Jan	2650 Cal.	94 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	jan.de
Degroot	Jan	2550 Cal.	92 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	jan.de
Degroot	Jan	2400 Cal.	90 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	jan.de
Keersmakers	Johan	3700 Cal.	85 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht toenemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Keersmakers	Johan	3450 Cal.	81 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht toenemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Keersmakers	Johan	3550 Cal.	83 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht toenemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Smeermans	David	3850 Cal.	85 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht toenemen, Zeer actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Vanhemel	Joris	2700 Cal.	93 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Vanhemel	Joris	2850 Cal.	96 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Vanhemel	Joris	2550 Cal.	90 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	
Wijmans	Veerle	2430 Cal.	62 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	veerle
Wijmans	Veerle	2360 Cal.	61 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	veerle
Wijmans	Veerle	2500 Cal.	61 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee	Nee	Nee	veerle

Fig. 059



#### 4.18 Sorteren in de database van voedingsschemas.

U kan de voedingsschemas in de database bij bepaalde kolommen nog alfabetisch sorteren van A > Z of Z < A of aflopend of oplopend in waarde. Dit kan bij alle kolommen die donkerder paars van kleur zijn. In Fig. 060 ziet u het verschil.

Afdrukken Diversen Tools Taal					
Cal. schema	Gewicht	Type	Gewichtskeuze	Datum schema	Suiker
2650 Cal.	94 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee
2550 Cal.	92 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee
2400 Cal.	90 Kg.	Mid oxidizer	Gewicht afnemen, Matig actief	Maandag 24 Januari 2019	Nee

Fig. 060

Ga boven het donkere paarse label staan van de kolom die u wilt sorteren en klik met de rechter- of linker muisknop op het label om de database te hersorteren.

Dit is uiterst handig, wanneer u een schema moet maken van bijvoorbeeld 3450 cal. , dan kan u de database sorteren volgens hoeveelheid calorieën en vlug een reeds bestaand schema kiezen met ongeveer dezelfde hoeveelheid calorieën, en dan het schema verder aanpassen tot u het gewenste resultaat heeft bekomen.

U zal na verloop van tijd toch wel een hoop basisschemas hebben waarvan u kan vertrekken.





## Hoofdstuk 5: De voedingsmiddelen database

Indien u de voedingslijst wilt aanvullen, veranderen of bekijken, dan selecteert u in het menu "Voedingslijst", "Open database" en u komt in de database voor voedingsmiddelen terecht. (Zie Fig. 061) U kan ook op de functietoets "F3" drukken. U zal in de verschillende pull down menus een functietoets nummer zien staan. Deze functietoetsen kan u dus gebruiken om snel van het ene scherm naar het andere scherm te gaan zonder steeds het menu hiervoor te gebruiken.

Naam	Hoeveelh...	Calorieën	Proteïnen	Koolhydr...	Vetten	EiwitGr	ComplGr	EnkelvGr	Groenten	Diversen	Eigen lijst	Eenheid
Aardappelen ( gekookt )	100	68	2	15	0	0	1	0	0	0	0	0
Aardappelpuree	100	94	2.5	12	4	0	1	0	0	0	0	0
Aardbeiën	100	24	0	6	0	0	0	1	0	0	0	0
Abrikozen	100	36	1	8	0	0	0	1	0	0	0	0
Alpro soya dessert dark chocolate	125	95	3.1	14.7	2.3	1	0	0	0	0	1	0
Alpro soya dessert vanilla	125	87	3.2	14.2	1.8	1	0	0	0	0	1	0
Amandelnoten ( gepeld )	10	590	19	5	55	0	0	0	0	1	0	0
Ananas	100	48	0	12	0	0	0	1	0	0	0	0
Andijvie ( diepvries )	100	12	2	0.8	0	0	0	0	1	0	0	0
Andijvie ( rauw )	100	12	1.6	1.6	0	0	0	0	1	0	0	0
Andijvie (gekookt)	100	16	2	2	0	0	0	0	1	0	0	0
Anjovis	100	101	20.1	0	2.3	1	0	0	0	0	0	0
Appelen ( met schil )	100	40	0	10	0	0	0	0	1	0	0	0
Appelen ( zonder schil )	100	40	0	10	0	0	0	0	1	0	0	0
Appelmoes	50	76	0	4.75	0	0	0	0	1	0	0	0
Artisjok	100	56	2	11	0	0	0	0	1	0	0	0
Asperges ( blik )	100	16	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0
Asperges ( gekookt )	100	16	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0
Aubergines ( gekookt )	100	16	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0
Aubergines ( rauw )	100	16	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0
Augurken ( zoetzuur )	100	12	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0
Avocado	100	126	2	7	10	0	0	1	0	0	0	0
Bak- en braadvet	5	900	0	0	100	0	0	0	0	1	0	0
Bakboter ( Solo )	10	699	0.5	0.5	79	0	0	0	0	1	0	0
Bananen	200	92	1	22	0	0	0	1	0	0	0	0
Basilicum ( gedroogd )	10	260	10	40	0	0	0	0	0	1	0	0

DE DATABASE BEVAT 306 RECORDS

a  ON  A

Naam  Eiwit Groep

Hoeveelheid  Compl. koolh. Groep

Caloriën  Enkelv. Koolh. Groep

Proteïnen  Groenten

Koolhydraten  Diversen

Vetten  Eigen lijst

Enheids keuze  GR=0 - ML=1 - EL=2 - TL=3

Nieuw item  
 Verwijderen  
 Aanpassen  
 Opslaan

Fig. 061

### 5.1 De voedingslijst bekijken.

Indien u de lijst gewoon wilt bekijken, kan u doorheen de lijst scrollen met de scrollbar uiterst rechts van het scherm. Als u de lijst aangepast heeft of er voedingswaren aan toegevoegd heeft, dan zal deze vernieuwde lijst ook onmiddellijk getoont worden in het schemascherm zodat u steeds met een up-to-date voedingslijst werkt als u daarna een voedingschema gaat maken.

### 5.2 De voedingslijst sorteren.

Als u het databasescherm opent staat de voedingslijst steeds gesorteerd op naam.

U kan de lijst nu ook sorteren van "minst naar meeste" of "meeste naar minste" en dit voor de eenheden: proteïnen, calorieën, koolhydraten en vetten en hoeveelheid.

U gaat gewoon met de muis boven het donkerpaarse label staan, klik dan met de rechter of linker muisknop om de lijst te sorteren in aflopende of oplopende waarde. (Zie Fig. 062 op pag. 38)

Naam	Hoeveelh...	Calorieën	Proteïnen	Koolhydr...	Vetten	EiwitGr	ComplGr	EnkelvGr	Groenten	Diversen	Eigenlijst	Gr=0 / M...
Bak- en braadvet	5	900	0	0	100	0	0	0	0	1	0	0
Mayonaise +80%	5	760	1.4	3	83	0	0	0	0	1	0	0
Bakboter ( Solo )	10	699	0.5	0.5	79	0	0	0	0	1	0	0
Paranoten	10	670	15	5	66	0	0	0	0	1	0	0
Bearnaisesaus	6	617	5	0	65	0	0	0	0	1	0	0
Walnoten	20	677	15	8	65	0	0	0	0	1	0	0
Okkernoten	10	660	15	8	63	0	0	0	0	1	0	0
Hazelnoten	10	620	14	6	60	0	0	0	0	1	0	0
Amandelnoten ( gepeld )	10	590	19	5	55	0	0	0	0	1	0	0
Pindakaas	10	650	27	13	55	0	0	0	0	1	0	0
Pindanoten	10	660	27	13	55	0	0	0	0	1	0	0
Vijgen, gedroogd	100	228	4	0	53	0	0	1	0	0	0	0
Cashew noten	10	600	19	25	47	0	0	0	0	1	0	0
Kokosnootvlees	10	390	4	3	40	0	0	0	0	1	0	0
Kaas, kernhemmer	30	413	20	0	37	1	0	0	0	0	0	0
Olijven, zwart ( bokaal )	10	350	2	5	36	0	0	0	0	1	0	0
Rookworst, gelderse	30	383	13	2	36	1	0	0	0	0	0	0
Spek ( mager )	100	424	26	0	36	1	0	0	0	0	0	0
Boterhamworst	30	377	12	3	35	1	0	0	0	0	0	0
Kaas, gruyere	30	436	29	1	35	1	0	0	0	0	0	0
Ei, dooier ( kip )	30	360	16	0	33.3	1	0	0	0	0	0	0
Kaas, kiri	30	340	9	2	33	1	0	0	0	0	0	0
Kaas, cheddar	30	397	25	1	32	1	0	0	0	0	0	0
Varkensvlees, braadworst	50	350	14	0	32	1	0	0	0	0	0	0
Inktvis, gefrituurd	100	392	28	0	31	1	0	0	0	0	0	0
Kaas, emmenthaler	30	387	29.03	0	30	1	0	0	0	0	0	0

DE DATABASE BEVAT 304 RECORDS

a  ON  OFF A

Naam

Hoeveelheid

Calorieën

Proteïnen

Koolhydraten

Vetten

Eiwit Groep

Compl. koolh. Groep

Enkelv. Koolh. Groep

Groenten

Diversen

Eigenlijst

Eerheids keuze  GR=0 - ML=1 - EL=2 - TL=3

Fig. 062

### 5.3 Een voedingsmiddel toevoegen aan de database.

Als U een nieuw item wil toevoegen en de tekstboxen zijn al ingevuld met een ander voedingsmiddel, dan kan u eerst op de knop “Nieuw item” klikken, dan worden alle tekstboxen leeg gemaakt. Indien u toch in een tekstbox klikt met reeds tekst erin, dan wordt onmiddellijk de gehele tekst geselecteerd zodat als u iets nieuws intikt, de vorige tekst vervangen wordt door het eerste karakter dat u intikt. Indien u toch een deel van de tekst wilt behouden, klik dan nogmaals in de tekstbox en de vorige tekst wordt niet meer volledig geselecteerd.

U klikt met de muis in de tekstbox waarvan u de gegevens wilt ingeven. Tik de gewenste gegevens in en wanneer het maximum aantal karakters is bereikt voor de textbox, dan zal de cursor automatisch stoppen. Wanneer u de return of enter toets drukt gaat u automatisch naar het volgende invoervak.

U kan ook de tabtoets gebruiken om naar het volgend invoervak te gaan of met de muis in het volgende vakje klikken maar dit werkt niet zo snel.

In de eerste kolom “Naam” genoemd vult u de naam of korte beschrijving in van het voedingsmiddel.

Naast het invoervak “Naam” staat een “ON/OFF” schakelaar. Deze kan je met de muis bedienen door er op te klikken.

In “ON-stand” zal het eerste karakter steeds automatisch omgezet worden in een hoofdletter wanneer men de tekstbox verlaat of enter-toets gedrukt heeft.

In “OFF-stand” zal het eerste karakter niet automatisch omgezet worden in een hoofdletter.

De stand van de “ON/OFF” knop wordt door Food Store onthouden en zal bij het opstarten van Food Store steeds in de laatst gekozen stand gezet worden.

Elk voedingsmiddel kan maximum 38 karakters lang zijn in de database.





Voor alle duidelijkheid volgt hier nog een vergelijkingstabel omdat op de verpakking niet altijd dezelfde namen worden gebruikt voor de éénheden zoals proteïnen enz. ....

Calorieën	<=>	Energiewaarde	<=>	Calories(Fr.)
Proteïnen	<=>	Eiwitten	<=>	Proteïnes(Fr.)
Koolhydraten	<=>	Carbo	<=>	Hydrates de carbone(Fr.)
Vetten	<=>	vetstoffen	<=>	Matière grasse(Fr.)

De Caloriewaarde staat meestal in 2 eenheden op de verpakking van de voedingswaren, in Kcal. (kilo calorieën) en Kj. (kilo joules). De waarde die u moet invullen in de kolom "Calorieën" is de eenheid **Kcal** !

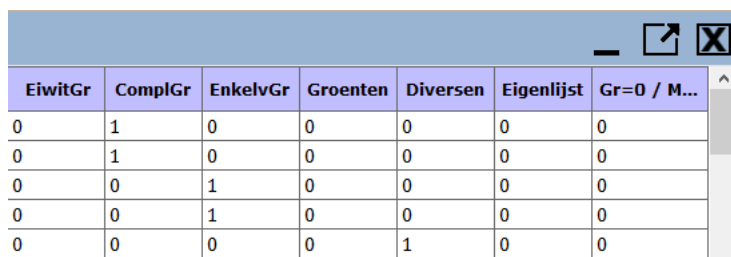
U heeft ook nog vijf kolommen ter beschikking waarmee u bepaalt bij welke groep het voedingsmiddel hoort. (Zie Fig. 068)

Als u bepaald heeft dat het nieuwe voedingsmiddel bij de eiwitrijke groep hoort, dan plaatst u hier een "1" en in de andere kolommen een "0". Als u een "1" geplaatst heeft in de eerste kolom, dan kan u al "enter" duwen op het toetsenbord. Het programma zal dan automatisch nullen invullen in de andere vier kolommen. Als u niet weet bij welke groep het voedingsmiddel hoort vult u een "1" in bij diversen of laat alle kolommen op "0".

Als al de vijf kolommen een "0" hebben voor een bepaald voedingsmiddel dan zal dit voedingsmiddel enkel getoond worden in de lijst als "Gehele lijst" gekozen is voor het tonen van de lijst in het scherm voor het maken van voedingsschema's.

De vijf kolommen zijn:

- Eiwitgroep
- Complexe koolhydraten
- Enkelvoudige koolhydraten
- Groenten
- Diversen



EiwitGr	ComplGr	EnkelvGr	Groenten	Diversen	Eigenlijst	Gr=0 / M...
0	1	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0
0	0	0	0	1	0	0

Fig. 068

Deze kolommen dienen dus enkel om een juiste selectie te kunnen maken tussen de verschillende types van voedingsmiddelen. Dit kan handig zijn tijdens het maken van een voedingsschema. Verder kan u nog invullen in welke éénheid uw voedingsmiddel moet uitgedrukt worden, in grammen, milliliters, eetlepel of theelepel! Vul "0" in voor Gr, "1" voor Ml., "2" voor eetlepel (EL) of "3" voor theelepel (TL). Wanneer u EL of TL als eenheid kiest als eenheid voor een product, dan moet u zelf ook eerst wegen/bepalen hoeveel gram er van het product ongeveer in een eetlepel of theelepel gaat. Deze hoeveelheid grammen geeft u dan in bij "Hoeveelheid". Wanneer u dan dit product later selecteerd in de database tijdens het maken van een voedingsschema, worden automatisch de juiste grammen genomen voor één TL of EL van dit product. Als laatste heeft u nog de keuze om een eigen voedingslijst aan te maken. Het kan dus best zijn dat u bijvoorbeeld steeds dezelfde 80 voedingsmiddelen gebruikt van de +- 300 die er in de database staan.

Dan kan u dus bij deze 80 voedingsmiddelen in het laatste invoervak van "Eigen lijst" een "1" plaatsen en dan selecteerd u later "Eigen voedingslijst" in het scherm voor het maken van de voedingsschemas. Uw persoonlijk samengestelde lijst zal dan getoond worden.

Als alle gegevens (tekstvakken) ingevuld zijn, drukt u op de knop "Opslaan" en het voedingsmiddel wordt in de database toegevoegd.

Als er ergens nog één tekstvak niet ingevuld is dan zal het voedingsmiddel niet opgeslagen worden in de database en zal Food Store u melden dat nog niet alles ingevuld is.



## 5.4 Een voedingsmiddel verwijderen uit de lijst.

Een voedingsmiddel verwijderen uit de lijst doet u door het gewenste voedingsmiddel te selecteren met de muis ( boven het voedingsmiddel staan en klikken met de muis ) en dan op de knop “Verwijderen” te klikken.

## 5.5 De gegevens van een voedingsmiddel aanpassen.

U kunt ook de gegevens van de reeds bestaande voedingslijst steeds aanpassen naar uw eigen waarden.

Klik in de database op het item waarvan u de data wilt aanpassen. U zal dan al gegevens van dat item in de tekstboxen zien verschijnen. Pas deze naar believen aan en klik daarna op de knop “Aanpassen”. (Zie Fig. 069)

The screenshot shows the FOOD STORE V1.24 application interface. At the top, there is a menu bar with options: Programma, Schema, Voedingslijst, Afdrukken, Diversen, Tools, and Taal. Below the menu is a table of food items with columns: Naam, Hoeveel..., Calorieën, Proteïnen, Koolhydr..., Vetten, EiwitGr, ComplGr, EnkelvGr, Groenten, Diversen, Eigenlijst, and Gr=0 / M... The table lists various food items such as Aardappelen (gekookt), Aardappelpuree, Aardbeien, Abrikozen, Amandelnoten (gepeld), Ananas, Andijvie (diepvries), Andijvie (rauw), Andijvie (gekookt), Anjovis, Appelen (met schil), Appelen (zonder schil), Appelmoes, Artisjok, Asperges (blik), Asperges (gekookt), Aubergines (gekookt), Aubergines (rauw), Augurken (zoetzuur), Avocado, Bak- en braadvet, Bakboter (Solo), Bananen, Basilicum (gedroogd), Basmatirijst (bosto), and Bearnaisesaus. The row for 'Amandelnoten (gepeld)' is highlighted in green. Below the table, a status bar indicates 'DE DATABASE BEVAT 304 RECORDS'. A form for editing the selected item is visible, with fields for Name, Amount, Calories, Protein, Carbohydrates, Fat, and other nutritional values. The form also includes buttons for 'Nieuw item', 'Verwijderen', 'Aanpassen', and 'Opslaan'.

Naam	Hoeveel...	Calorieën	Proteïnen	Koolhydr...	Vetten	EiwitGr	ComplGr	EnkelvGr	Groenten	Diversen	Eigenlijst	Gr=0 / M...
Aardappelen ( gekookt )	100	68	2	15	0	0	1	0	0	0	0	0
Aardappelpuree	100	94	2.5	12	4	0	1	0	0	0	0	0
Aardbeien	100	24	0	6	0	0	0	1	0	0	0	0
Abrikozen	100	36	1	8	0	0	0	1	0	0	0	0
Amandelnoten ( gepeld )	10	590	19	5	55	0	0	0	0	1	0	0
Ananas	100	48	0	12	0	0	0	1	0	0	0	0
Andijvie ( diepvries )	100	12	2	0.8	0	0	0	0	1	0	0	0
Andijvie ( rauw )	100	12	1.6	1.6	0	0	0	0	1	0	0	0
Andijvie (gekookt)	100	16	2	2	0	0	0	0	1	0	0	0
Anjovis	100	101	20.1	0	2.3	1	0	0	0	0	0	0
Appelen ( met schil )	100	40	0	10	0	0	0	0	1	0	0	0
Appelen ( zonder schil )	100	40	0	10	0	0	0	0	1	0	0	0
Appelmoes	50	76	0	4.75	0	0	0	0	1	0	0	0
Artisjok	100	56	2	11	0	0	0	0	1	0	0	0
Asperges ( blik )	100	16	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0
Asperges ( gekookt )	100	16	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0
Aubergines ( gekookt )	100	16	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0
Aubergines ( rauw )	100	16	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0
Augurken ( zoetzuur )	100	12	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0
Avocado	100	126	2	7	10	0	0	1	0	0	0	0
Bak- en braadvet	5	900	0	0	100	0	0	0	0	1	0	0
Bakboter ( Solo )	10	699	0.5	0.5	79	0	0	0	0	1	0	0
Bananen	200	92	1	22	0	0	0	1	0	0	0	0
Basilicum ( gedroogd )	10	260	10	40	0	0	0	0	0	1	0	0
Basmatirijst ( bosto )	62	348	8	76.8	0.8	0	1	0	0	0	1	0
Bearnaisesaus	6	617	5	0	65	0	0	0	0	1	0	0

DE DATABASE BEVAT 304 RECORDS

a  ON  A

Naam: Amandelnoten ( gepeld )

Eiwit Groep: 0

Hoeveelheid: 10

Compl. koolh. Groep: 0

Calorieën: 590

Eikelv. Koolh. Groep: 0

Proteïnen: 19

Groenten: 0

Koolhydraten: 5

Diversen: 1

Vetten: 55

Eigenlijst: 0

Enheids keuze: 0 GR=0 - ML=1 - EL=2 - TL=3

Fig. 069

## 5.6 Sneller naar een item gaan in de voedingsmiddelen database.

Wanneer u naar de voedingsmiddelen database gaat, zal deze de eerste keer altijd alfabetisch gesorteerd staan op “Naam” beginnend met “A”. Wanneer u nu het voedingsmiddel “Rode biet” wilt aanpassen, dan moet u de schuifbalk helemaal naar onder slepen om het item te kunnen selecteren in de database. U kan ook op uw toetsenbord op de letter “R” drukken en de database verspringt dan automatisch naar het eerste item in de database dat met de letter “R” begint.

**Opgelet!!** Wanneer u iets intikt in één van de tekst invoervakken of als één van de tekst invoervakken geselecteerd is, dan werkt het sorteren van de database niet via het toetsenbord!



Om dit sorteren terug te laten werken moet u gewoon terug op de database klikken, dan wordt het tekstvak automatisch gedeselecteerd.

## 5.7 De Engelse, Franse of Duitse database gebruiken.

In het pull down menu onder “Voedingslijst” zijn er nog drie menu items om food store een database in een andere taal te laten gebruiken. Standaard staat deze ingesteld op “Nederlandse database”. Iemand in het franse taalgebied van België kan food store dan instellen op een Franse voedingsdatabase.

## 5.8 De database in een andere taal gebruiken.

Wanneer u dit insteld kan u zelf een database aanmaken in uw eigen taal en deze gebruiken. Dit is vooral bedoeld voor gebruik in het buitenland. In Italië zou food store kunnen werken (ingesteld staan) in het engels en gebruik maken van een italiaanse voedingsmiddelen database die de persoon dan zelf aangemaakt heeft. Wanneer dit geselecteerd is, zal u maar één item zien in de database. U moet eerst één item toevoegen aan de database vooralleer u het andere item kan verwijderen omdat een database steeds minstens één item moet hebben! (Zie Fig. 070)

The screenshot shows the 'Voedingslijst' (Food List) window. At the top, there is a menu bar with 'Programma', 'Schema', 'Voedingslijst', 'Afdrukken', 'Diversen', 'Tools', and 'Taal'. Below the menu is a table with the following columns: 'Naam', 'Hoeveel...', 'Calorieën', 'Proteïnen', 'Koolhydr...', 'Vetten', 'EiwitGr', 'ComplGr', 'EnkelvGr', 'Groenten', 'Diversen', 'Eigenlijst', and 'Gr=0 / MI=1'. The first row contains the text 'YOUR LANGUAGE FOOD ITEMS HERE!' and zeros in all other cells.

Below the table is a form titled 'DE DATABASE BEVAT | RECORDS'. On the left, there is a language selector with 'a ON A' and a green circle. The form contains several input fields for adding a new item:

- Naam: Amandelnoten (gepeld)
- Hoeveelheid: 10
- Calorieën: 590
- Proteïnen: 19
- Koolhydraten: 5
- Vetten: 55
- Eiwit Groep: 0
- Compl. koolh. Groep: 0
- Enkelv. Koolh. Groep: 0
- Groenten: 0
- Diversen: 1
- Eigenlijst: 0
- Einheids keuze: 0

On the right side of the form, there are four buttons: 'Nieuw item' (with a checkmark icon), 'Verwijderen' (with a trash icon), 'Aanpassen' (with a pencil icon), and 'Opslaan' (with a save icon). At the bottom right, there is a status bar showing 'GR=0 - ML=1 - EL=2 - TL=3'.

Fig. 070





## 6. Het voedingsschema afdrukken.

Dit kan doormiddel van de sneltoest "F5" of in het pulldown menu "Afdrukken", "Afdrukken schema" te selecteren.

Het voedingsschema wordt dan afgedrukt volgens alle instellingen die u gemaakt heeft in de twee instellingschermen voor de layout van het schema.

Food store kan zodanig ingesteld worden dat het voedingsschema rechtstreeks afgedrukt wordt zonder preview window of eerst nog het resultaat tonen in een preview window.

Deze instelling vindt u terug in het diversen instellingen scherm. Zie Pag. 66 voor de nodige uitleg.

### 6.1 Het layout afdrukken schema scherm.

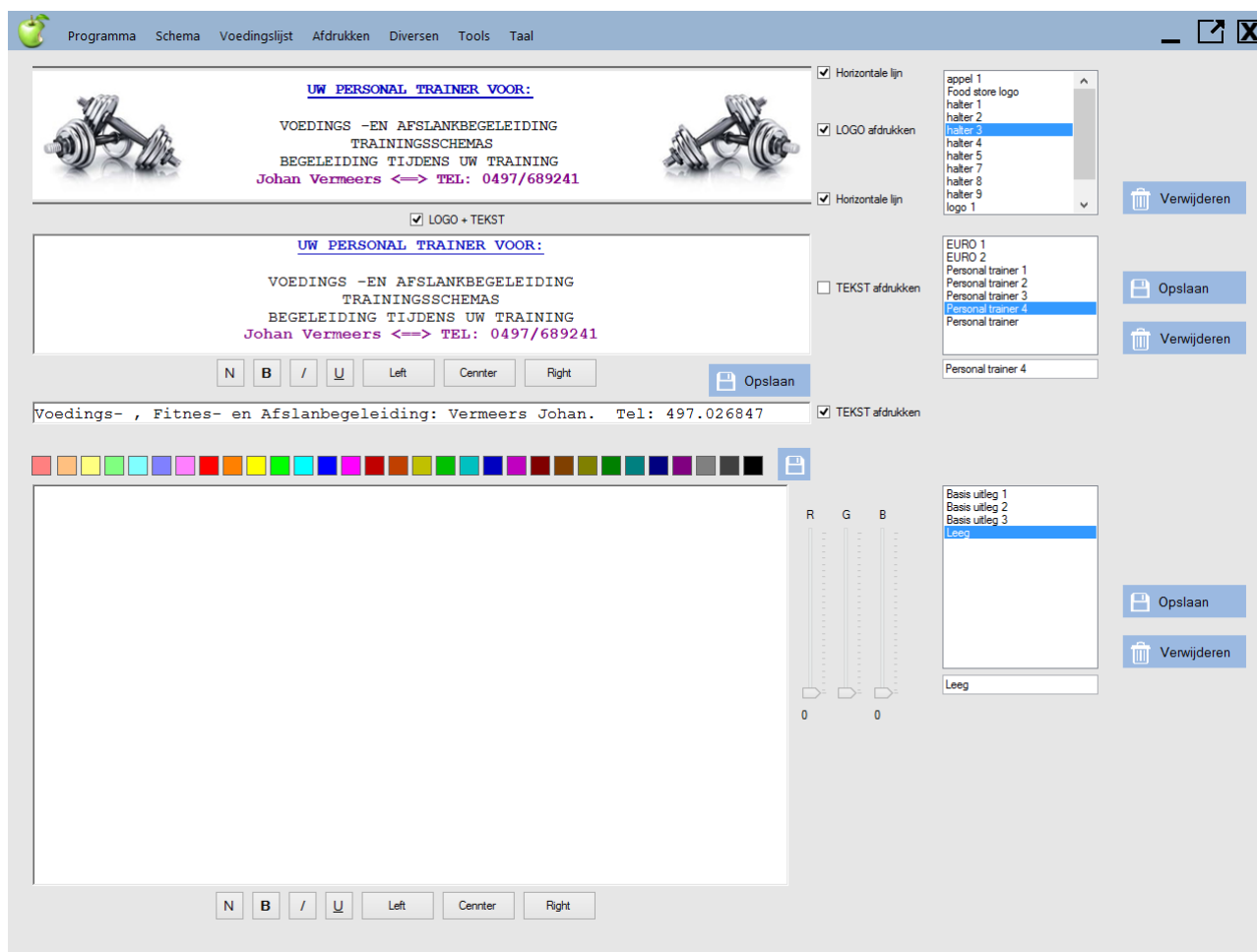


Fig. 071

In dit scherm maakt u de instellingen wat er als hoofding afgedrukt zal worden boven het schema. Tekst of een Tekening of tekst samen met de tekening. (Zie Fig. 071)

Hier stelt u ook in of er een kleine info regel onderaan het schema wordt afgedrukt of niet.

Hier kiest u ook welke uitleg onderaan in het schema zal afgedrukt worden.

Op Pagina 44 (Fig. 072) ziet u een afdruk voorbeeld van de twee paginas zonder een voedingsschema.



## 6.2 Logo of koptekst afdrukken.

Wanneer u “**Logo afdrukken**” aanvinkt zal er een tekening afgedrukt worden die u in de lijst geselecteerd heeft. “**Tekst afdrukken**” zal automatisch uitvinken.

De bedoeling hiervan is dat u een zelfgemaakte tekening kan laten afdrukken.

U kan met een ander grafisch programma een tekening maken naar eigen keuze en zo bijvoorbeeld uw eigen logo van uw zaak met bijbehorende tekst als hoofding plaatsen bij elk schema dat u afdrukt. De Afmetingen van de tekening zijn best 1900 X 50 pixels.

Indien de door u gemaakte tekening een ander formaat heeft, dan zal de tekening geschaald worden naar 1900 x 50 pixels en zal waarschijnlijk de tekening vervormd zijn.

U kan ook één van de voorbeeld tekeningen inladen en dan de tekening zelf wissen of vullen met wit, dan heeft u dadelijk de juiste afmetingen.`

Wanneer u “**Tekst afdrukken**” selecteert zullen er zes regels tekst bovenaan in het schema afgedrukt worden. “**Logo afdrukken**” wordt automatisch uitgevinkt.

U ziet ook 2 dunne horizontale lijnen die u kan aan- of uitvinken. Aangevinkt betekent dat de lijn afgedrukt zal worden.

U kan ook de tekening samen met de tekst afdrukken. (Zie Fig. 073)

Dit kan u doen door “**Logo+Tekst**” aan te vinken. Dit vinkje staat tussen het logo vak en tekstvak in. Wanneer dit aangevinkt wordt, zal het resultaat van tekst samen met de tekening bovenaan te zien zijn.

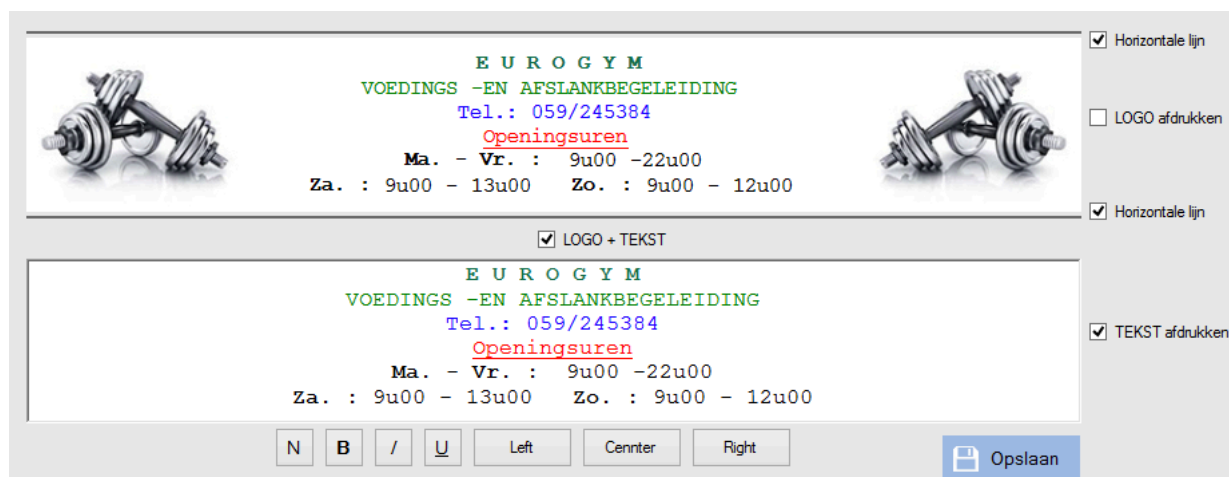


Fig. 073

Een logo of tekening kiezen doet u door in de listbox erlangs een item te selecteren. (Zie Fig. 074) Een item verwijderen uit de listbox doet u door de knop “**verwijderen**” langs de listbox te klikken. Uw eigen gemaakte tekening of logo kan u in de map “**Logo**” plaatsen en zal dan automatisch te zien zijn in de listbox tussen de ander items wanneer food store opgestart wordt. U moet gaan naar de map waar u food store geïnstalleerd heeft, daar vindt u dan ook de map “**Logo**” terug.

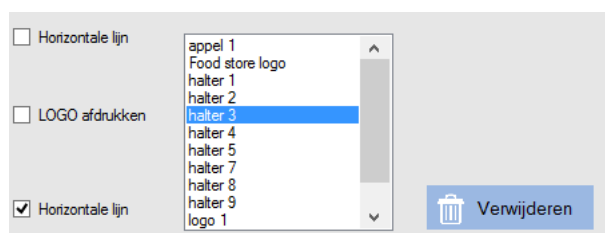


Fig. 074

In het tekstvak kan u zes regels tekst plaatsen. Onder het tekstvak ziet u de bekende symbolen zoals bij tekstverwerkingsprogramma's. (Zie Fig. 073 op Pag. 45)

Van links naar rechts:

n= letters in normaal schrift

**B** = letters in **bold** (vet).

*I* = letters in *italic*.

U = letters onderlijnd.

Left = tekst links uitgelijnd.

Center = tekst gecentreerd.

Right = tekst rechts uitgelijnd.

Om de letters in een bepaalde kleur te typen, klik u eerst op één van de gekleurde vierkantjes en typt daarna uw tekst in. (Zie Fig. 075)

Wanneer u een ganse regel of stukje tekst van kleur wilt veranderen, selecteert u eerst de gehele regel of dat stukje tekst en daarna klikt u op de kleur (vierkantje) dat u de tekst in wilt hebben. Dez werkwijze geldt ook voor de knoppen normaal, bold Italic.. onder het tekstvak.



Fig. 075

De kleuren zelf kunt u per vierkantje aanpassen naar u eigen smaak.

U klikt op het vierkantje dat u van kleur wilt veranderen.

Daarna maakt u gebruik van de 3 sliders rechts van het grote tekstvak. (Zie Fig. 076)

R= rood, G = geel, B = blauw.

Wanneer u de kleur heeft die u wilt hebben, drukt u op de kleine blauwe knop met het diskette icoontje dat langs de gekleurde vierkantjes staat. Uw nieuwe kleur is nu opgeslagen.

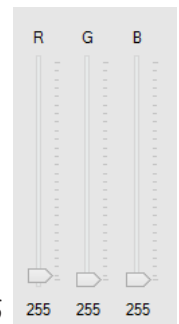


Fig. 076

De ingevoerde tekst kan opgeslagen worden.

Klik eerst in het tekstvak onder de listbox om de file een naam te geven, klik daarna op de "Opslaan" knop en de file zal in de listbox komen te staan. (Zie Fig. 077)

Wanneer food store opstart, zal foodstore de laatst gekozen file ook steeds terug zetten in het tekstvak. Een file terug verwijderen doet u door in de listbox de file te selecteren en dan op de "Verwijderen" knop te klikken.

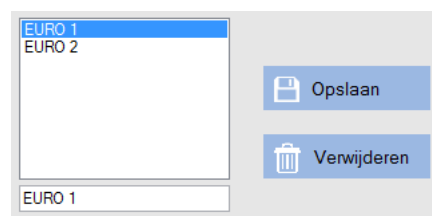


Fig. 077



### 6.3 Bodem regel.

In deze regel kan u bijvoorbeeld alle nodige info vermelden over uw gym of zaak. (Zie Fig. 78) Deze tekst wordt juist onder het kadergedeelte van het voedingsschema schema afgedrukt op het tweede blad. Deze tekstlijn wordt in een klein lettertype afgedrukt. (Zie Fig. 079) Ook deze regel kan u opslaan door op de knop "Opslaan" te klikken die naast het tekstinvoervak staat. Ook hier wordt de laatst opgeslagen regel automatisch ingeladen. Wanneer u deze regel niet wenst af te drukken, ontvinkt u het vinkje rechts van het tekstvak.

Voedings- , Fitnes- en Afslanbegeleiding: Vermeers Johan. Tel: 497.026847  TEKST afdrukken

Fig. 078

MAALTIJD 4 OM: 2:45	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
100 GR Anjovis	2	202.00	40.20	0.00	4.60
100 GR Anjovis	2	202.00	40.20	0.00	4.60
100 GR Andijvie ( rauw )	2	24.00	3.20	3.20	0.00
100 GR Andijvie ( rauw )	2	24.00	3.20	3.20	0.00
100 GR Andijvie ( rauw )	2	24.00	3.20	3.20	0.00
100 GR Andijvie ( rauw )	2	24.00	3.20	3.20	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>500.00</b>	<b>93.20</b>	<b>12.80</b>	<b>9.20</b>

MAALTIJD 5 OM: 3:00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
100 GR Anjovis	2	202.00	40.20	0.00	4.60
100 GR Anjovis	2	202.00	40.20	0.00	4.60
100 GR Andijvie ( rauw )	2	24.00	3.20	3.20	0.00
100 GR Andijvie ( rauw )	2	24.00	3.20	3.20	0.00
100 GR Andijvie ( rauw )	2	24.00	3.20	3.20	0.00
100 GR Andijvie ( rauw )	2	24.00	3.20	3.20	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>500.00</b>	<b>93.20</b>	<b>12.80</b>	<b>9.20</b>

Voedings- , Fitnes- en Afslanbegeleiding: Vermeers Johan. Tel: 497.026847

Fig. 079

### 6.4 Uitleg toevoegen aan uw schema.

Het grote tekstvak onderaan is de uitleg die zal afgedrukt worden op de 3de pagina van het voedingsschema

- Drink minstens 2 liter water of kruidenthee per dag.  
- Probeer na 10 uur s'avonds niets meer te eten.  
- Kruiden mogen naar believen gebruikt worden tijdens het berijden van de maaltijd.  
- 1 x per week mag een maaltijd vervangen worden door een maaltijd naar eigen keuze.

Fig. 080

In dit tekstvak heeft U dezelfde mogelijkheden als het kleine tekstvak. (Zie Fig. 080)



U kan de lettertypen stijl aanpassen, regels uitlijnen en tekst kleuren. U kan hier maximum 46 regels intikken. Deze tekst kan u ook weer apart opslaan en eventueel later verwijderen. Op deze manier kan u dus ook standaard teksten opslaan die u regelmatig gebruikt. De laats gekozen tekst zal ook weer automatisch ingeladen worden wanneer u food store optart. Wanneer u hier geen tekst invult, zal het derde blad niet afgedrukt worden bij het voedingsschema.

## 6.5 Het afdrukken van de vragenlijst voor activiteitsbepaling.

U heeft ook de mogelijkheid een vragenlijst af te drukken of als PDF file aan te maken om door uw klant te laten invullen. Met deze vragenlijst krijgt u meer info over hoe actief uw klant is. Kies in het pulldownmenu “**Afdrukken formulier activiteitsbepaling**” of “**Formulier activiteitsbepaling als PDF aanmaken**”. De PDF-file kan opgestuurd worden naar uw klant als u online begeleiding doet. In *Fig. 081* ziet u een pdf afdruk.

Familienaam, naam : \_\_\_\_\_  
 Adres : \_\_\_\_\_  
 Geboorte datum : \_\_\_\_\_ Gewicht: \_\_\_\_\_ Kg. Geslacht : \_\_\_\_\_  
 Email : \_\_\_\_\_ GSM nr. : \_\_\_\_\_

Hierbij verklaar ik kennis genomen te hebben van het feit dat deze gegevens enkel bedoeld zijn ter informatie voor het samenstellen van een voedingsschema. Het samengestelde voedingsschema mag niet gebruikt of aanzien worden als een medische behandeling.

Datum : \_\_\_\_\_ Handtekening : \_\_\_\_\_

-----

1. Wat is uw beroep? \_\_\_\_\_  
 ( indien werkloos, ga naar vraag 5 en 6.)

2. In welke sector bent U actief?

<input type="checkbox"/> Hout en Bouw.	<input type="checkbox"/> Vervoer en Diamant.
<input type="checkbox"/> Metaal.	<input type="checkbox"/> Communicatiemiddelen.
<input type="checkbox"/> Textiel.	<input type="checkbox"/> Openbare diensten.
<input type="checkbox"/> Energie en Scheikunde.	<input type="checkbox"/> Technisch onderwijs.
<input type="checkbox"/> Steen en Cement.	<input type="checkbox"/> Middelbaar - en normaal onderwijs.
<input type="checkbox"/> Grafische en Papier	<input type="checkbox"/> Sports.
<input type="checkbox"/> Voeding en Diensten	<input type="checkbox"/> Andere: _____

3. In hoeveel diensten werkt U?

<input type="checkbox"/> Vaste morgenpost.	<input type="checkbox"/> Morgenpost, middagpost
<input type="checkbox"/> Vaste middagpost.	<input type="checkbox"/> Morgenpost, middagpost, nachtpost
<input type="checkbox"/> Vaste nachtpost.	<input type="checkbox"/> Dagpost.
<input type="checkbox"/> Andere: Welke? _____	

4. Wat doet U het meest tijdens uw w\_\_erk?

Zitten.  
 Staan.  
 Wandelen.  
 Andere: Welke? \_\_\_\_\_

5. Beoefent U naast uw werk een sport?  
 (indien ja, welke sport en hoeveel maal per week?)

Neenn.

Ja. Welke? \_\_\_\_\_

	<input type="checkbox"/> 1 X per week.
	<input type="checkbox"/> 2 X per week.
	<input type="checkbox"/> _ X per week.
Welke? _____	<input type="checkbox"/> 1 X per week.
	<input type="checkbox"/> 2 X per week.
	<input type="checkbox"/> _ X per week.

6. Wat is uw niveau van activiteit nu?

Zeer grote activiteit. ( Full time sport, zwaar werk )  
 Matige activiteit. ( Recreatiesport, licht werk )  
 Geringe activiteit. ( Geen sport, geen werk )

Fig. 081





## 6.6 Het afdrucken van de voedingslijsten.

U kan de gehele voedingslijst afdrucken of exporteren als pdf- file. (Zie Fig. 082)

Kies in het pulldownmenu "Gehele voedingslijst afdrucken", of selecteer "Gehele voedingslijst exporteren als PDF". De kleur van de kolomnamen (paars) en de afwisselende kleuren voor de regels (wit - grijs) en de fontkleur voor de kolomnamen zijn instelbaar naar eigen keus in het "Instellingen kleuren thema scherm". Dit wordt verder uitgelegd op pagina 87.

VOEDINGSDATABASE VAN FOODSTORE: 304 ITEMS.						Maandag 24 Januari 2019
Naam	Hoeveel	Cal	Koolh	Eiwit	Vet	
Aardappelen ( gekookt )	100	68	2	15	0	
Aardappelpuree	100	94	2.5	12	4	
Aardbeiën	100	24	0	6	0	
Abrikozen	100	36	1	8	0	
Amandelnoten ( gepeld )	10	590	19	5	55	
Ananas	100	48	0	12	0	
Andijvie ( diepvries )	100	12	2	0.8	0	
Andijvie ( rauw )	100	12	1.6	1.6	0	
Andijvie (gekookt)	100	16	2	2	0	
Anjovis	100	101	20.1	0	2.3	
Appelen ( met schil )	100	40	0	10	0	
Appelen ( zonder schil )	100	40	0	10	0	
Appelmoes	50	76	0	4.75	0	
Artisjok	100	56	2	11	0	
Asperges ( blik )	100	16	1	3	0	
Asperges ( gekookt )	100	16	1	3	0	
Aubergines ( gekookt)	100	16	1	3	0	
Aubergines ( rauw )	100	16	1	3	0	
Augurken ( zoetzuur )	100	12	1	2	0	
Avocado	100	126	2	7	10	
Bak- en braadvet	5	900	0	0	100	
Bakboter ( Solo )	10	699	0.5	0.5	79	
Bananen	200	92	1	22	0	
Basilicum ( gedroogd )	10	260	10	40	0	
Basmatirijst ( bosto )	62	348	8	76.8	0.8	
Bearnaisesaus	6	617	5	0	65	
Beschuit	20	390	12	70	7	
Beschuit ( volkoren )	20	360	20	75	0	
Bieten ( gekookt )	100	23	1	0	5	
Biscuit	20	420	7	75	10	
Biscuit ( volkoren )	15	453	9	68	16	
Blauwe bessen	100	48	1	11	0	
Bleekselder	100	12	0.8	2	0	
Bloedworst	100	365	15	2	0	
Bloemkool ( gekookt )	100	24	2	4	0	
Bloemkool ( rauw )	100	24	2	4	0	
Bosbessen	100	56	0.7	11	1	
Boterhamworst	30	377	12	3	35	
Braamberen	150	36.7	1	6	1	
Broccoli ( gekookt )	100	20	2.66	2	0	
Bronwater ( ieder merk )	100	0	0	0	0	
Brood ( rozijnen )	100	255	7	50	3	
Brood ( tarwe )	100	222	8	43	2	
Brood ( volkoren )	100	206	7	40	2	
Brood ( bruin )	30	227	8	43.3	2.5	
Bruine bonen in blik	50	108	6	19	1	

PAGINA 1

Fig. 082



## 7. Layout van het af te drukken schema instellen.

U kan volledig bepalen in welke kleuren het schema wordt afgedrukt.

Kies in het menu "Afdrukken => Instellingen kleurenlayout afdrukschema"

U komt dan in het volgende scherm terecht: ((Zie Fig. 083))

Programma Schema Voedingsslijst Afdrukken Diversen Tools Taal

Voedingsschema voor : Smeets Dirk Caloriën: 2650 Cal.  
Aanvang voedingsschema: Dinsdag 22 Augustus 2019 Type: Mid oxidizer  
Gewichtskeuze & activ.: Gewicht afnemen, matig actief

MAALTIJD 6 OM: 08h00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>

MAALTIJD 7 OM: 10h00	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>

**TOTAAL VOEDINGSSCHEMA: 1740.0 152.60 264.60 8.80**

Voedings-, Fitness- en Afslankbegeleiding: Vermeers Johan Vinkenstraat 203 3290 Diest Tel.: 013/245674

Drink 2 liter water per dag.  
Tracht na 10 uur s'avonds niets meer te eten.  
Kruiden mogen gebruikt worden tijdens de bereiding van de maaltijden.  
1 x per week mag er een maaltijd vervangen worden door een maaltijd naar eigen keuze.

ACHTERGRONDKLEUR

TEKSTKLEUR

ACHTERGROND KLEUR

KADERKLEUR

KLEURENSCHEMA

Color theme 1  
Color theme 2  
Color theme 3  
Color theme 4  
Color theme 5  
Color theme 6  
Color theme 7  
Color theme 8  
Kleurtest 11  
Kleurtest 12

Color theme 1

Opslaan Verwijderen

KADER - BOXKLEUR

Thema 10  
Thema 11  
Thema 12  
Thema 13  
Thema 2  
Thema 3

Thema 11

Opslaan Verwijderen

Tekstkleur  
 Achtergrondkleur  
 Kader-en Boxkleur

GEEN KADER  
 KADER 1  
 KADER 2

LUN DIKTE

HEU SHIFT BRIGHTNESS TRANSPERENTY

Fig. 083

Hier kan je de tekstkleuren aanpassen en de achtergrondkleuren instellen.

Je kan ook kiezen hoe je het lettertype wilt hebben en dit alles opslaan als een kleurenschema om het met één muisklik terug op te roepen uit de lijst.

### 7.1 De tekstkleur veranderen.

Om de letterkleur in een bepaalde zone aan te passen ga je als volgt te werk:

Maak eerst de knop " **Tekstkleur actief** ". Deze staat standaard al actief wanneer u Food Store opstart. (Zie Fig. 084) Ga met de muispijl boven de tekst staan die je van kleur wilt veranderen. De tekst zal dan rood kleuren en in italic staan zoals in Fig. 085 op pag. 51 te zien is.



Fig. 084



MAALTIJD 6 OM: 08h00					
	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>
MAALTIJD 7 OM: 10h00					
	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>
<b>TOTAAL VOEDINGSSHEMA:</b>		<b>1740.0</b>	<b>152.60</b>	<b>264.60</b>	<b>8.80</b>

Fig. 085

Als de tekst in italic staat, klik dan éénmaal met de muis zodat u dit tekstvak geselecteerd heeft. Ga dan met de muis naar de kleurencirkel en kies de gewenste kleur door in het kleurenpalet te klikken met de muis. U zal zien dat de letterkleur konstant mee veranderd als u met de muis boven de kleurencirkel beweegt. Op deze manier kan u dadelijk het resultaat zien. In ons voorbeeld klikken we op een roodtint. Wanneer u de kleurencirkel verlaat zal u de tekst zien in de laatst gekozen kleur. (Zie Fig. 086 en Fig. 087)

MAALTIJD 6 OM: 08h00					
	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>
MAALTIJD 7 OM: 10h00					
	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>
<b>TOTAAL VOEDINGSSHEMA:</b>		<b>1740.0</b>	<b>152.60</b>	<b>264.60</b>	<b>8.80</b>

Fig. 086



Fig. 087

Onder het schemavoorbeeld ziet u ook een heel deel gekleurde vakjes naast elkaar waarvan er nu één paars gekleurd is. (Zie Fig. 088) Elk vakje stemt overeen met de kleur van een tekstgedeelte in het schema. De onderste twee rijen zijn voor de tekstkleuren en de twee bovenste rijen zijn voor de achtergrondkleuren.

Wanneer u nu een ander tekstgedeelte ook in exact hetzelfde paars wilt kleuren, dan selecteerd u de tekst die u wilt kleuren en klik dan met de muis op het paarse vierkantje.



Fig. 088

Ook kan u de geselecteerde tekst steeds in "normaal" of "bold" zetten door op de knoppen "Normaal" of "Bold" te klikken. (Zie Fig. 089)

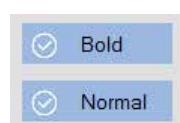


Fig. 089

## 7.2 De achtergrondkleur van het voedingsschema veranderen.

Als u de achtergrondkleur wilt veranderen, moet u eerst omschakelen door op het knopje voor "Achtergrondkleur" te klikken. (Zie Fig. 090) Als u nu met de muis over het schema beweegt zal u verschillende vlakken rood zien worden in plaats van de tekst zelf (Zie Fig. 91). Selecteer het vlak dat u wilt kleuren door éénmaal met de muis te klikken.

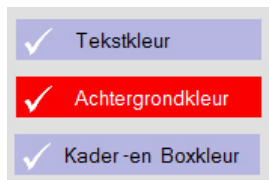


Fig. 090

MAALTIJD 6 OM: 08h00						A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120	GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40			
400	GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00			
200	GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00			
200	GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00			
200	GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00			
300	ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>TOTAAL:</b>				<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>			
MAALTIJD 7 OM: 10h00						A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120	GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40			
400	GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00			
200	GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00			
200	GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00			
200	GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00			
300	ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>TOTAAL:</b>				<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>			
<b>TOTAAL VOEDINGSSHEMA:</b>						<b>1740.0</b>	<b>152.60</b>	<b>264.60</b>	<b>8.80</b>	

Fig. 091

Als u een vlak geselecteerd heeft zal u twee witte vierkantjes zien verschijnen boven de kleurencirkel. Hierin zal u steeds de laatst geselecteerde kleur zien voor het desbetreffende vlak. Wanneer we nu dus op lichtgroen klikken zullen de twee vakjes en het geselecteerde vlak lichtgroen kleuren. (Zie Fig. 092, Fig. 093 en Fig. 094)

MAALTIJD 6 OM: 08h00						A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120	GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40			
400	GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00			
200	GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00			
200	GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00			
200	GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00			
300	ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>TOTAAL:</b>				<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>			
MAALTIJD 7 OM: 10h00						A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120	GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40			
400	GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00			
200	GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00			
200	GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00			
200	GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00			
300	ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>TOTAAL:</b>				<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>			
<b>TOTAAL VOEDINGSSHEMA:</b>						<b>1740.0</b>	<b>152.60</b>	<b>264.60</b>	<b>8.80</b>	

Fig. 092

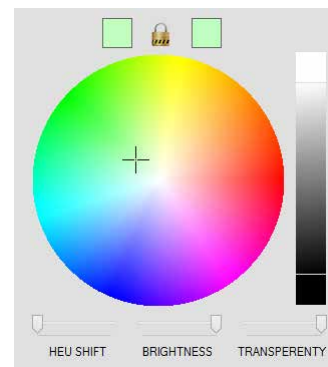


Fig. 093

Wanneer u enkele andere achtergrondvlakken exact dezelfde achtergrondkleur wilt geven gaan we als volgt te werk:

Selecteer een nieuw achtergrondvlak en klik daarna op het lichtgroene vierkantje van de achtergrondkleuren. (Zie Fig. 094, Fig. 095 en Fig. 096)

MAALTIJD 6 OM: 08h00						A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120	GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40			
400	GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00			
200	GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00			
200	GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00			
200	GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00			
300	ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>TOTAAL:</b>				<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>			
MAALTIJD 7 OM: 10h00						A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120	GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40			
400	GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00			
200	GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00			
200	GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00			
200	GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00			
300	ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>TOTAAL:</b>				<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>			
<b>TOTAAL VOEDINGSSHEMA:</b>						<b>1740.0</b>	<b>152.60</b>	<b>264.60</b>	<b>8.80</b>	

Fig. 094







Fig. 095

MAALTIJD 6 OM: 08h00					
	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>
MAALTIJD 7 OM: 10h00					
	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>
<b>TOTAAL VOEDINGSSHEMA:</b>		<b>1740.0</b>	<b>152.60</b>	<b>264.60</b>	<b>8.80</b>

Voedings-, Fitness- en Afslankbegeleiding: Vermeers Johan Vinkenstraat 203 3290 Diest Tel.: 013/245674

Fig. 096

U kan nu met de muis op het slotje gaan staan en er op klikken zodat het slotje open gaat. Dit betekent dat u vanaf nu één van de twee vakjes kunt selecteren met de muis om enkel dit vakje van kleur te veranderen. Als u het slotje opent is automatisch steeds het linkse vakje geselecteerd. (Zie Fig. 097) Het grote vierkantje is steeds het geselecteerde vakje dat van kleur kan veranderd worden. U selecteerd het linkse of rechtse vakje door er met de muis op te klikken. (Zie Fig. 098) Klik terug op het slotje om het te sluiten en de twee vakjes weer tegelijkertijd van kleur te veranderen. (Zie Fig. 097)

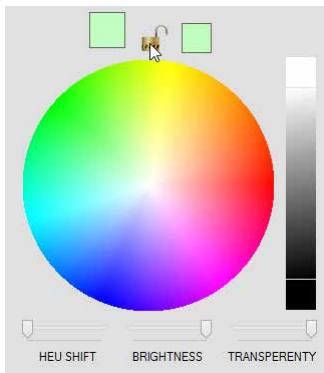


Fig. 097

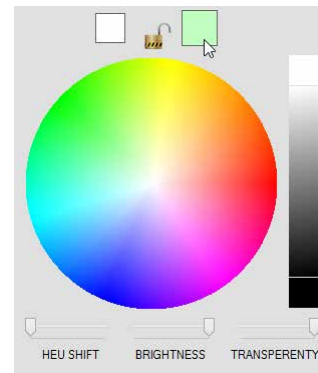


Fig. 098

In ons voorbeeld gaan we het linkse vakje van kleur veranderen naar wit en u zal zien dat u dan om de andere regel een groene en witte achtergrond zal krijgen. (Zie Fig. 099, Fig. 0100 en Fig. 101)

MAALTIJD 6 OM: 08h00					
	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>
MAALTIJD 7 OM: 10h00					
	A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>
<b>TOTAAL VOEDINGSSHEMA:</b>		<b>1740.0</b>	<b>152.60</b>	<b>264.60</b>	<b>8.80</b>

Voedings-, Fitness- en Afslankbegeleiding: Vermeers Johan Vinkenstraat 203 3290 Diest Tel.: 013/245674

Fig. 099

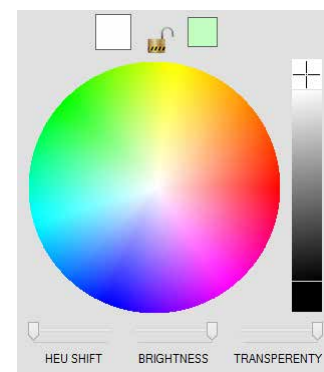


Fig. 100

U zal zien dat er ook twee vakjes bij ingekleurd zijn, die kunnen we later gebruiken om andere vakken dezelfde kleur te geven. (Zie Fig. 101)



Fig. 101

Om nu het vak ernaast weer dezelfde kleuren te geven gaan we als volgt te werk:

1. Selecteer het vak. (Zie Fig. 102)

MAALTIJD 6 OM: 08h00		A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>			<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>
MAALTIJD 7 OM: 10h00		A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>			<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>
<b>TOTAAL VOEDINGSSHEMA:</b>			<b>1740.0</b>	<b>152.60</b>	<b>264.60</b>	<b>8.80</b>

Fig. 102

2. Het linkse vakje is al geselecteerd, maak dit vakje weer wit door wit te kiezen in de kleurenbalk of door op één van de witte vierkantjes te klikken van de achtergrondkleuren. (Zie Fig. 103 en Fig. 104)



Fig. 103

MAALTIJD 6 OM: 08h00		A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>			<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>
MAALTIJD 7 OM: 10h00		A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>			<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>
<b>TOTAAL VOEDINGSSHEMA:</b>			<b>1740.0</b>	<b>152.60</b>	<b>264.60</b>	<b>8.80</b>

Fig. 104

Indien u toch weer één gehele kleur wilt maken van de achtergrond, klik dan op het slotje en kies een kleur in de kleurencirkel of klik op één van de achtergrondkleur vierkantjes. (Zie Fig. 105 en Fig. 106 op pag. 55)





MAALTIJD 6 OM: 08h00					A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120	GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40		
400	GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00		
200	GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00		
200	GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00		
200	GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00		
300	ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>TOTAAL:</b>				<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>		
MAALTIJD 7 OM: 10h00					A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120	GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40		
400	GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00		
200	GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00		
200	GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00		
200	GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00		
300	ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>TOTAAL:</b>				<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>		
<b>TOTAAL VOEDINGSSHEMA:</b>				<b>1740.0</b>	<b>152.60</b>	<b>264.60</b>	<b>8.80</b>		

Voedings-, Fitness- en Afslankbegeleiding: Vermeers Johan Vinkenstraat 203 3290 Diest Tel.: 013/245674

Fig. 106

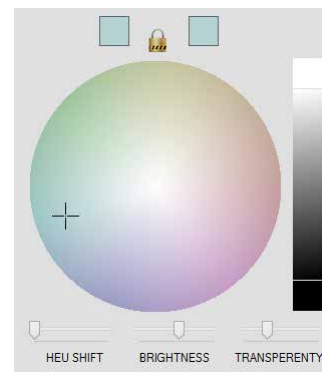


Fig. 105

Tot slot heeft u ook nog enkele knopjes om alles terug te resetten en in neutrale toestand te brengen. (Zie Fig. 107)



Fig. 107

1. Reset bold / normaal => alle tekst wordt in normaal gezet.
2. Reset tekstkleur => alle tekst wordt terug in het zwart gezet
3. Reset achtergrondkleuren => alle achtergrondkleuren worden terug wit.
4. Reset alles => de 3 bovenstaande resets worden uitgevoerd.

### 7.3 De achtergrondkleur van de uitleg bij het voedingsschema veranderen.

U kan ook nog een kleurenlayout aanmaken voor de bijbehorende pagina met uitleg die eventueel bij het voedingsschema afgedrukt wordt. (Zie Fig. 114 op pag. 57)

Als u de kleurenlayout wilt veranderen, moet u eerst omschakelen door op het knopje voor "Kader-en Boxkleur" te klikken. (Zie Fig. 108)

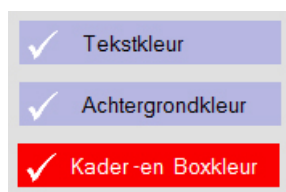


Fig. 108

Selecteer nu met de muis de kader of de achtergrondkleur door erboven te gaan staan met de muis en klik éénmaal om te selecteren. (Zie Fig. 109 en Fig. 110 op Pag. 56)

MAALTIJD 7 OM: 10h00					A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120	GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40		
400	GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00		
200	GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00		
200	GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00		
200	GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00		
300	ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>TOTAAL:</b>				<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>		
<b>TOTAAL VOEDINGSSHEMA:</b>				<b>1740.0</b>	<b>152.60</b>	<b>264.60</b>	<b>8.80</b>		

Voedings-, Fitness- en Afslankbegeleiding: Vermeers Johan Vinkenstraat 203 3290 Diest Tel.: 013/245674

Drink 2 liter water per dag.  
 Tracht na 10 uur s'avonds niets meer te eten.  
 Kruiden mogen gebruikt worden tijdens de bereiding van de maaltijden.  
 1 x per week mag er een maaltijd vervangen worden door een maaltijd naar eigen keuze.

Fig. 109



MAALTIJD 7 OM: 10h00		A	CAL	EIWIT	KOOH	VET
120 GR	Brood(tarwerogge, volkoren)	2	276.00	18.80	46.80	2.40
400 GR	Aardapelen (gekookt)	4	272.00	8.00	60.00	0.00
200 GR	Kippevlees, filet (borst)		198.00	46.00	0.00	2.00
200 GR	Gemengde groentensla		64.00	4.00	12.00	0.00
200 GR	Kiwi (vers)		60.00	1.50	13.50	0.00
300 ML	Bronwater (ieder merk)	2	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>			<b>870.00</b>	<b>76.30</b>	<b>132.30</b>	<b>4.40</b>
<b>TOTAAL VOEDINGSSHEMA:</b>			<b>1740.0</b>	<b>152.60</b>	<b>264.60</b>	<b>8.80</b>

Voedings-, Fitness- en Afslankbegeleiding: Vermeers Johan Vinkenstraat 203 3290 Diest Tel.: 013/245674

Drink 2 liter water per dag.  
 Tracht na 10 uur s'avonds niets meer te eten.  
 Kruiden mogen gebruikt worden tijdens de bereiding van de maaltijden.  
 1 x per week mag er een maaltijd vervangen worden door een maaltijd naar eigen keuze.

Fig. 110

Wanneer u de kader selecteerd, dan heeft u nog 3 mogelijkheden: (Zie Fig. 111)

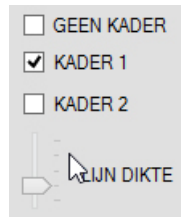


Fig. 111

1 Geen kader

2. Kader1 = een kader bestaande uit 2 fijne lijntjes. (Zie Fig. 112)

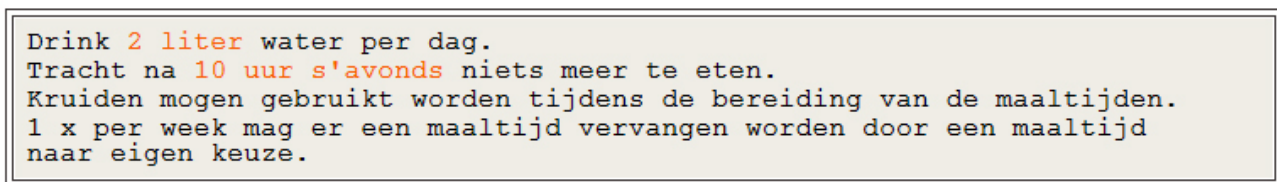


Fig. 112

3. Kader2 = één enkele kaderlijn waarvan u de dikte kan instellen van 1 pixel tot 5 pixels. (Zie Fig. 113)

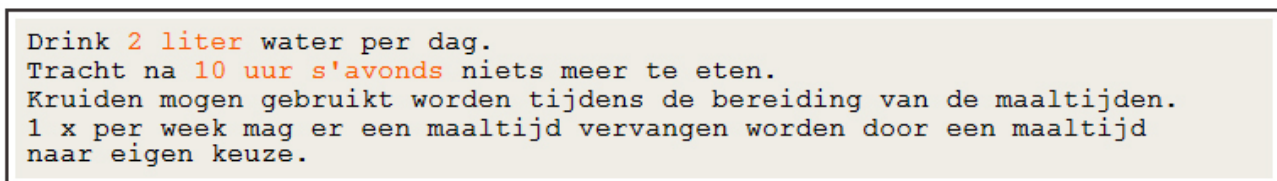


Fig. 113

Op de volgende zie u een afdruk voorbeeld van het uitleg blad. (Zie Fig. 114 op pag. 57)



UW PERSONAL TRAINER VOOR:

VOEDINGS -EN AFSLANKBEGELEIDING  
TRAININGSSCHEMAS  
BEGELEIDING TIJDENS UW TRAINING  
Johan Vermeers <=> TEL: 0497/689241

- \* Drink minstens **2 liter** water of kruidenthee per dag.
- \* Probeer **na 10 uur s'avonds** niets meer te eten.
- \* Kruiden mogen naar believen gebruikt worden tijdens het berijden van de maaltijd.
- \* 1 x per week mag een maaltijd vervangen worden door een maaltijd naar eigen keuze.
- \* Neem smorgensvroeg één multivitamine capsule in bij de maaltijd.

Fig. 114

U heeft ook nog twee listboxen ter beschikking waar al enkele kleurenthemas in staan. (Zie Fig. 115)

U kan ze zien door te selecteren met de muis.

Als éénmaal een item geselecteerd is kan u met de pijltjestoetsen (omhoog of omlaag) op het toetsenbord door de items heen gaan. Één listbox is voor kleuren thema van het voedingschema zelf en één listbox is voor het kader kleurenthema wat als achtergrond afgedrukt wordt bij eventuele uitleg die bij het voedingschema meegegeven wordt.

Als u een kleuren layout wilt opslaan, klik in de tekstbox en geef een naam voor de nieuwe kleurenlayout. Klik op de “Opslaan” knop om het thema op te slaan.

Deze zal nu in de listbox verschijnen.

Als u een thema wilt verwijderen, selecteer het item in de listbox en klik op de “Verwijder” knop.

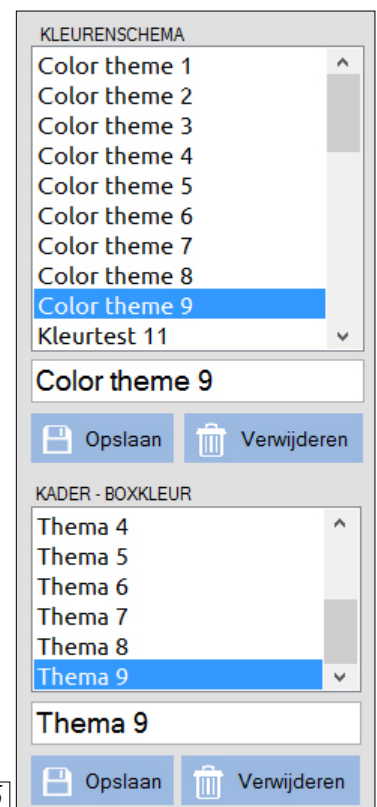


Fig. 115



## 7.4 De kleuren cirkel

Bij de kleurencirkel heeft u nog enkel opties om de kleuren aan te passen.

Hue shift = het roteren van de kleuren, hierdoor verkrijgt u een ander kleurenpalet in de cirkel. (Zie Fig. 116 en Fig. 117 en Fig. 118)



Fig. 116



Fig. 117



Fig. 118

Brightnes (helderheid) van de kleuren. (Zie Fig. 119 en Fig. 120)

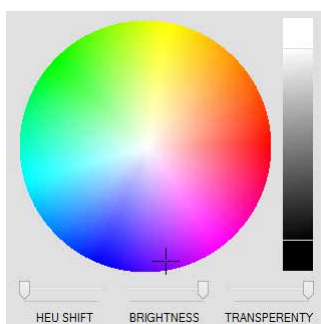


Fig. 119

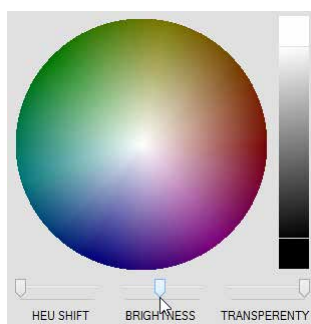


Fig. 120

Transperenty (transperantie) van de kleuren. (Zie Fig. 121 en Fig. 122)



Fig. 121

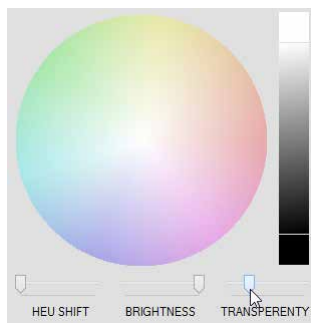


Fig. 122

U kan de drie combineren naar eigen smaak om zo bijvoorbeeld zachte achtergrondkleuren te selecteren voor uw voedingsschema. (Zie Fig. 123)

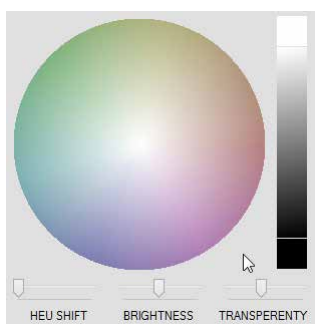


Fig. 123

Naast de kleurencirkel heeft u nog een wit naar zwart kleuren balk voor als u enkel in grijsinten wilt inkleuren.



## 8. Het voedingsschema omzetten naar pdf-file en verzenden via email.

U kan een ingeladen of pas aangemaakt voedingsschema omzetten naar pdf-file en verzenden naar uw klant rechtstreeks in Food Store of gewoon via uw standaard email programma.

Voordat u een email kan verzenden via Food Store moet u wel nog eerst een paar instellingen juist zetten in het scherm “Instellingen divers” (zie pag. 65 voor meer uitleg hierover)

U gaat naar het email scherm door in het pull down menu “Afdrukken”, “Email” te selekteren of de sneltoets “F4” te drukken of op één van de knoppen “Email” te klikken die in het schemascherm of klantenscherm terug te vinden zijn.

U komt dan in het volgende scherm terecht: (Zie Fig. 124)

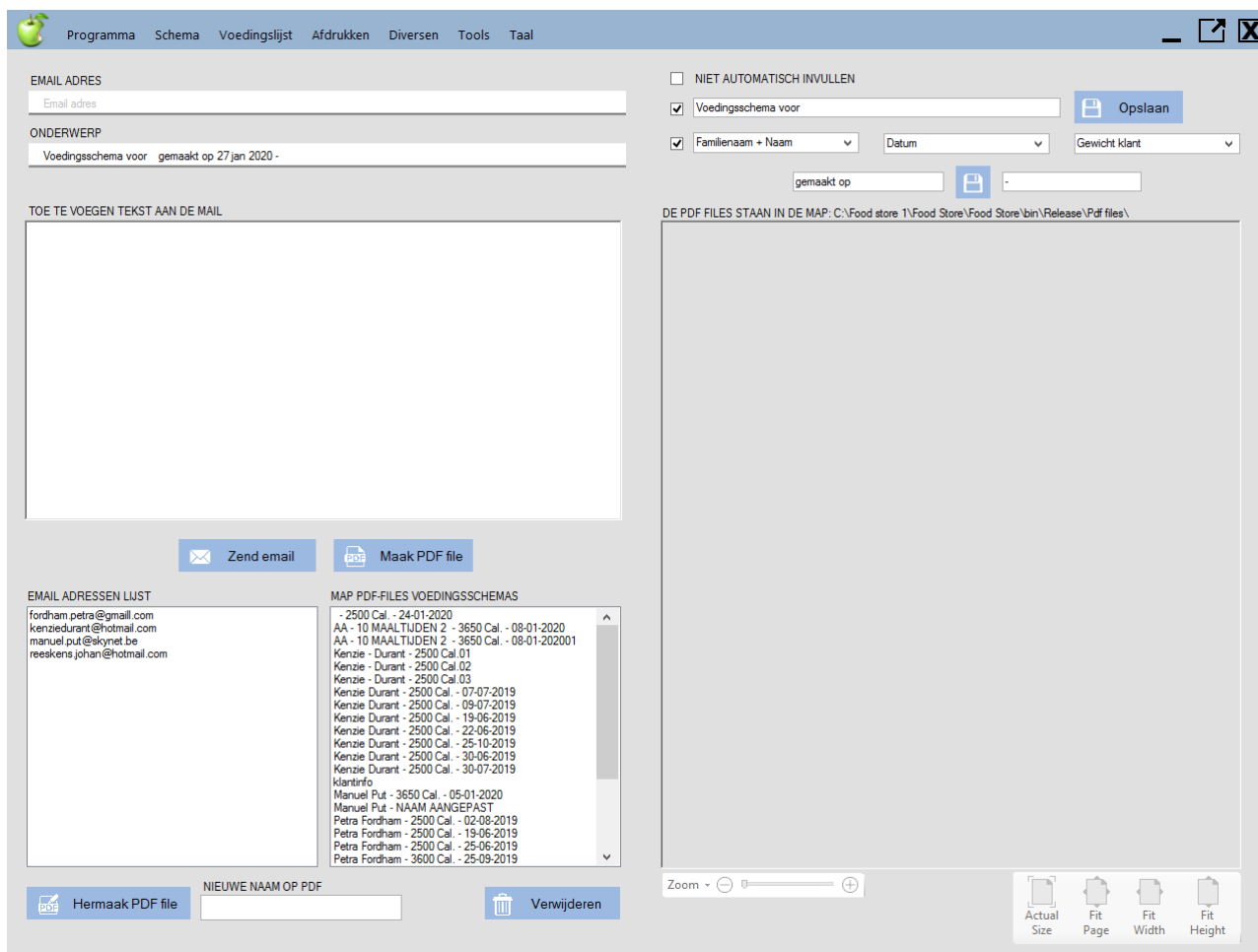


Fig. 124

### 8.1 Email adres en onderwerp

Het email adres is leeg en het “**onderwerp**” is deels al automatisch ingevuld in ons voorbeeld omdat we nog geen voedingsschema ingeladen hebben of gestart zijn voor een klant. (Zie Fig. 125)

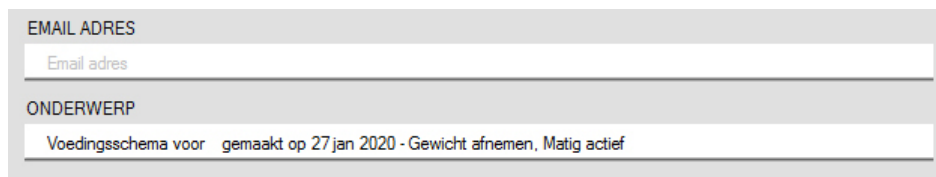


Fig. 125

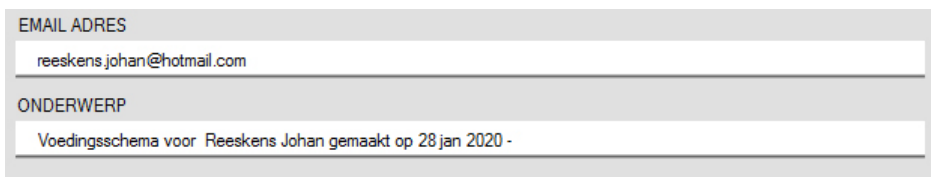
Als u de klantgegevens ingevuld heeft, of een schema ingeladen heeft, dan wordt het email adres automatisch ingevuld en het onderwerp juist aangevuld volgens de instellingen die u gemaakt





heeft voor het onderwerp.

In ons voorbeeld hebben we nu een leeg schema ingeladen voor een fictieve persoon "Reeskens Johan". Wanneer we nu naar het email scherm gaan zien we het volgende: (Zie Fig. 126)

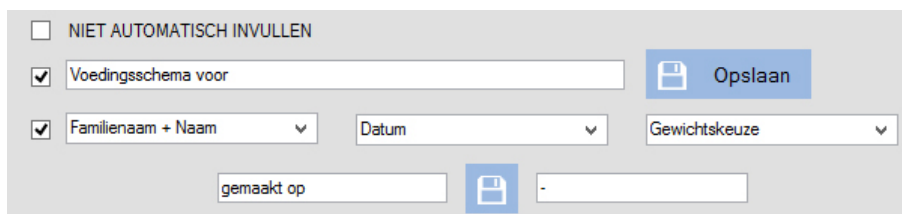


EMAIL ADRES  
reeskens.johan@hotmail.com

ONDERWERP  
Voedingsschema voor Reeskens Johan gemaakt op 28 jan 2020 -

Fig. 126

Om het onderwerp in te vullen heeft u verschillende mogelijkheden: (Zie Fig. 127)



NIET AUTOMATISCH INVULLEN

Voedingsschema voor

Datum Gewichtskeuze

gemaakt op

Fig. 127

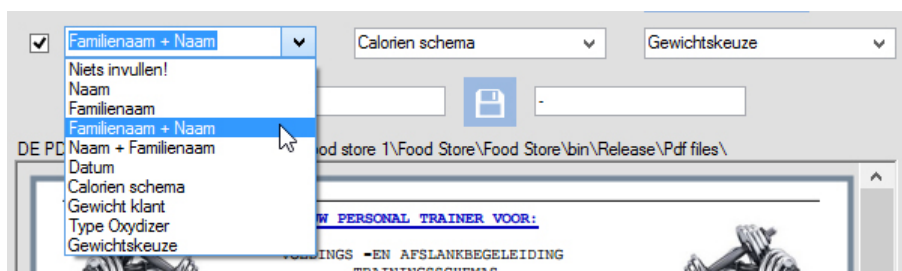
Als "niet automatisch invullen" aangevinkt is moet u steeds zelf het onderwerp invullen. Als de 2de regel aangevinkt is zal steeds de tekst die in de tekstbox staat automatisch in het onderwerp geplaatst worden. (Zie Fig. 128) Als u deze tekst vast wilt blijven gebruiken, klik dan op de "Opslaan" knop om de tekst weg te saven zodat bij de volgende opstart van Food Store deze tekst ook weer gebruikt wordt.



Voedingsschema voor

Fig. 128

Als de derde regel aangevinkt is kan u het onderwerp samenstellen naargelang de gegevens die u er in wilt hebben van de klant. (Zie Fig. 129)



Calorien schema Gewichtskeuze

Fig. 129

U heeft hier drie selectieboxen die u op een item naar keuze kan zetten.

Onder deze selectieboxen vind u ook nog twee tekstboxen waar u woorden of tekens kan zetten die tussen de items in geplaatst worden. (Zie Fig. 130)

Deze woorden of tekens kan u opslaan door op de knop met het diskette icon te klikken.



gemaakt op

Fig. 130





U kan ook de tweede en derde regel samen gebruiken zoals in ons voorbeeld om een zin te vormen. De tekst van regel 2 komt steeds vooraan geplaatst, daarna volgt alles van regel drie in de volgorde van de rode pijltjes. (Zie Fig. 131)

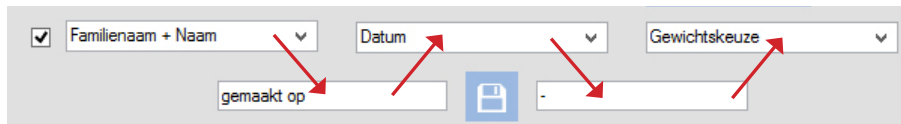


Fig. 131

Extra tekst die u bij uw email wilt toevoegen kan u in het grote tekstvak intypen. (Zie Fig. 132)

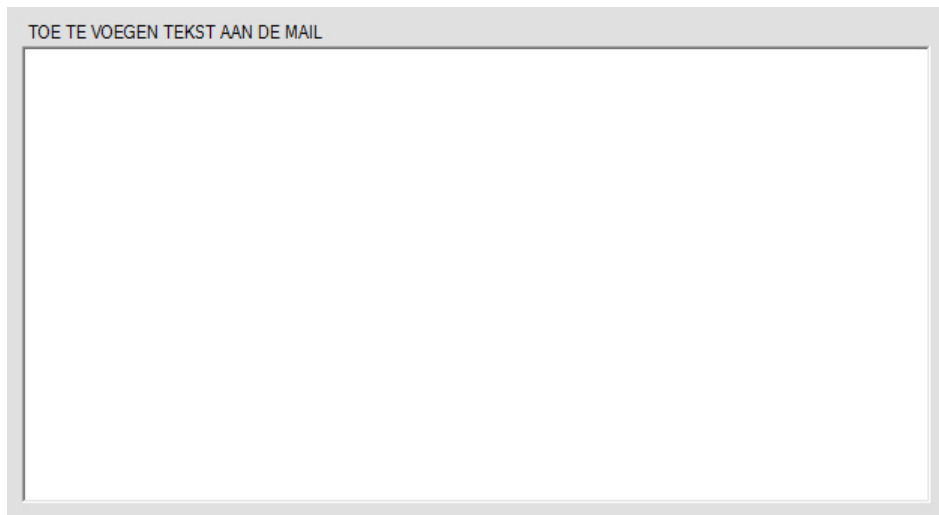


Fig. 132

## 8.2 De pdf file aanmaken om te versturen.

De pdf file aanmaken doet u door op de knop “Maak PDF file” te klikken.

Als de pdf file aangemaakt is zal deze verschijnen in de listbox met pdf-files. De naamgeving van de file kan u instellen naar uw eigen smaak in het scherm “Instellingen divers” (zie pag. 68 voor meer uitleg hierover) In ons voorbeeld is de pdf file terug te vinden onder “Reeskens Johan - 2500 Cal-27-01-2020”. (Zie Fig. 133)

Wanneer we deze file nu willen versturen, moeten we de file eerst selecteren in de listbox!

De pdf-file zal nu verschijnen in de pdf vieweer.

Als u deze file wilt verzenden klikt u op de knop “Zend email”.

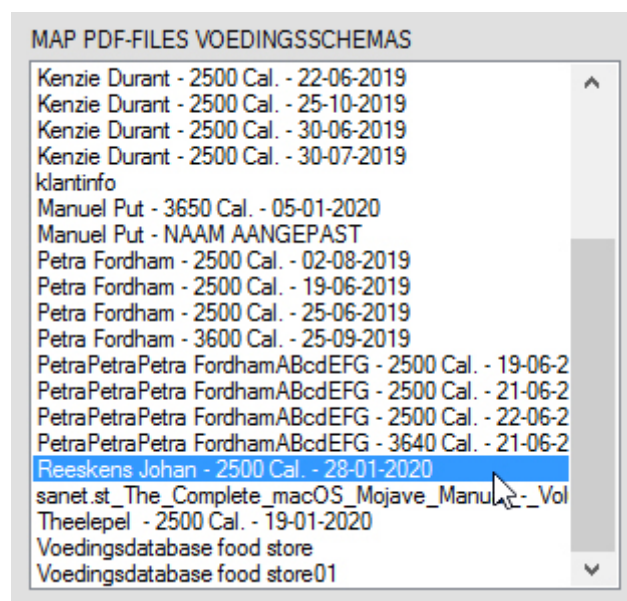


Fig. 133

Wanneer u de “**Zend email**” knop klikt moet er steeds een pdf-file geselecteerd zijn, anders wordt er niets verzonden. U zal dus steeds het schema dat u in de pdf viewer ziet verzenden.

Wilt u de aangemaakte pdf -file terug verwijderen, selecteer dan de file in de listbox en druk de knop “**Verwijderen**”.

### 8.3 Naam klant op pdf file aanpassen.

U heeft ook de mogelijkheid om van een reeds bestaande pdf-file de naam aan te passen van de klant die erop staat. Dus u kan een reeds bestaand schema als pdf file nog doorsturen naar een andere klant en nog eerst de naam van de klant op het schema veranderen voordat u het schema doorstuurt.

In ons voorbeeld gaan we het lege schema van Reeskens Johan aanpassen naar Manuel Put.

U selecteerd de pdf file in de listbox waarvan u de naam wilt aanpassen.

U typt de nieuwe naam in in de textbox. De eerste letters van de naam worden altijd automatisch in hoofdletter gezet. Druk daarna op de knop “**Hermaak pdf**”. (Zie Fig. 134 en Fig. 135)



Fig. 134

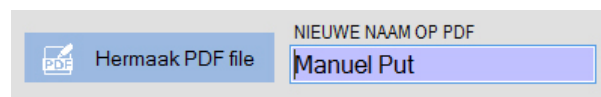


Fig. 135

De aangepaste pdf file komt dan in de listbox te staan onder de nieuwe gekozen naam + de tekst “- NAAM AANGEPAST”. (Zie Fig. 136)

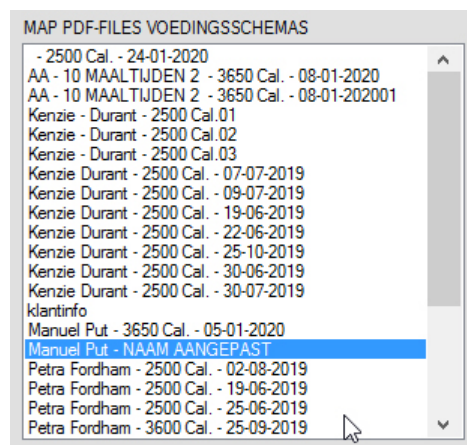


Fig. 136

Selecteer de nieuw aangemaakte file en u ziet in de pdf viewer dat de oude naam vervangen is door de nieuwe naam.

In ons voorbeeld is Reeskens Johan vervangen door Manuel Put. (Zie Fig. 137 en Fig. 138 op Pag. 63)





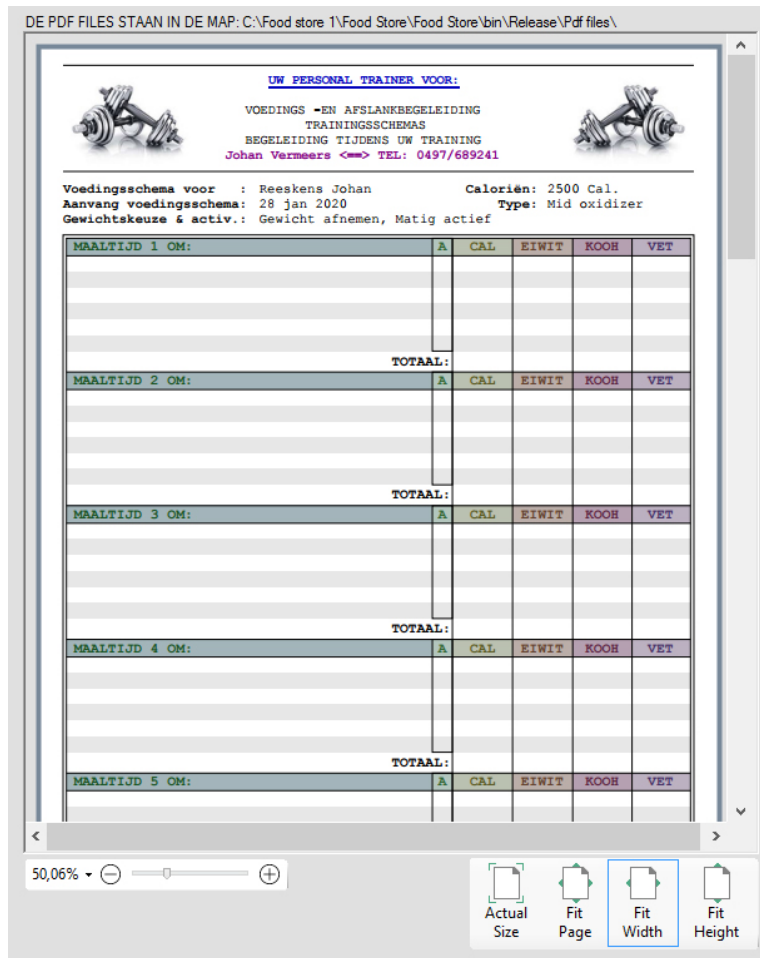


Fig. 140

Juist boven de pdf viewer staat waar de pdf files opgeslagen staan op de harde schijf. (Zie Fig. 141)

Als u niet rechtstreeks via Food Store kan verzenden omdat u de instellingen niet kent voor uw proxy server, dan kan u nog altijd de pdf files versturen via uw standaard email programma. U kan dan de pdf- files snel vinden in de juiste map.

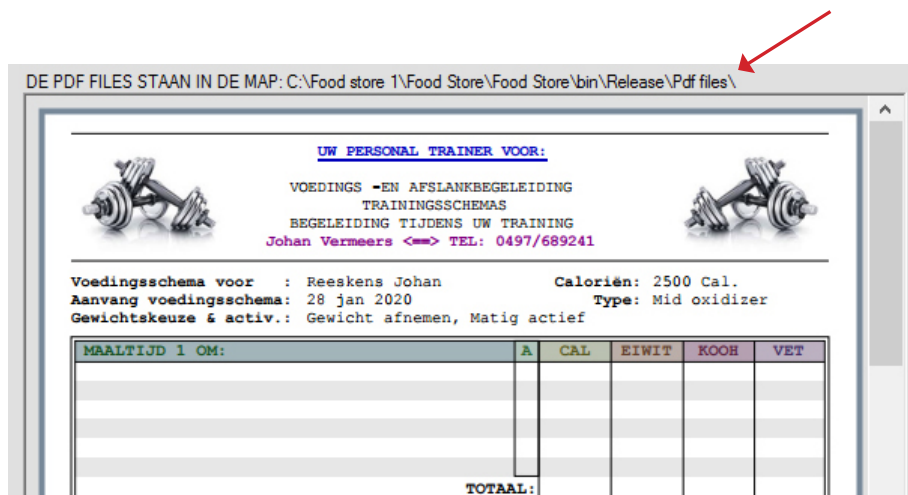


Fig. 141



## 9. Het diversen instellingen scherm.

Kies in het pull down menu “Instellingen divers” en u komt in het volgende scherm terecht: Hier kan u verschillende algemene dingen voor Food Store instellen. (Zie Fig. 142)

Naam	Hoeveelh.	Calorieën	Eiwitten
Pasta	50	348	12
Peren	150	42	0.5
Perzikken	150	34.7	0.5
Peterselie	10	25	4
Peulvruchten	100	30	2.5
Pindakaas	10	650	27
Pindanoten	10	373	27
Pompoen	100	36	1

Fig. 142

### 9.1 De email instellen.

Voor de email in te stellen moet u drie settings invullen: (Zie Fig. 143)

#### 1. Uitgaande mail proxy server instelling.

De uitgaande proxy server instelling kan u terug vinden bij uw internet provider.

Voor proximus is dit “**relay.proximus.be**”.

#### 2: Uw eigen email adres.

3: Mail from: Hier kan u bijvoorbeeld de naam van uw firma of praktijk zetten die gelinkt wordt aan uw email adres. U ziet op Pag. 56 twee voorbeelden van de aangekomen email in mijn mailbox.

Het onderwerp was automatisch ingevuld volgens mijn settings in het email scherm. (Zie Fig. 144 en Fig. 145 op pag. 66)

Om een setting op te slaan, klik op de knop “Opslaan” die langs de regel staat.

Fig. 143



Fig. 144



Fig. 145

### 9.2 Afdrukken met print preview.

Als deze regel aangevinkt wordt, wordt elke afdruk eerst in een preview venster getoond om daarna verder af te drukken. Dit kan gebruikt worden als u de de afdruk nog eerst wilt controleren vooralleer u defenitief afdrukt. (Zie Fig. 146)

Is deze regel niet aangevinkt, wordt er rechtstreeks naar de printer gestuurd en geen print preview venster getoond.

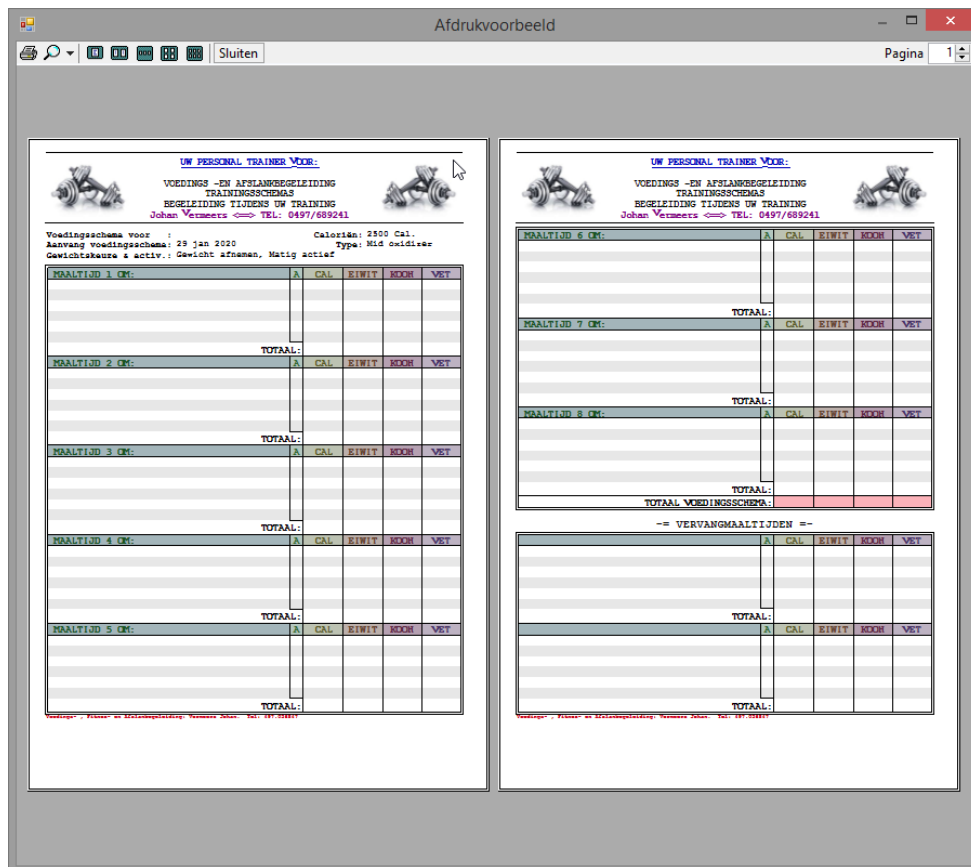


Fig. 146





U heeft hier ook nog enkele opties voor het print preview venster: (Zie Fig. 147)

Het print preview venster steeds maximized tonen. (het volledig scherm wordt ingenomen.)

U kan ook instellen hoeveel paginas er altijd getoond worden in het print preview venster.

1, 2 of 3 paginas tonen. U kan ook “**automatische**” preview kiezen, dan zal het print preview venster automatisch het juiste aantal paginas tonen.

Wanneer u een voedingsschema maakt met uitleg erbij zullen er steeds 3 paginas getoond worden.

Twee paginas van het voedingsschema zelf en één pagina van de uitleg. (Zie Fig. 148)

Het kan zijn dat u liever altijd twee paginas te zien krijgt (altijd het voedingsschema) maar niet de uitleg die u bij het voedingsschema heeft geplaatst, dan selecteert u “**2 paginas preview**”.

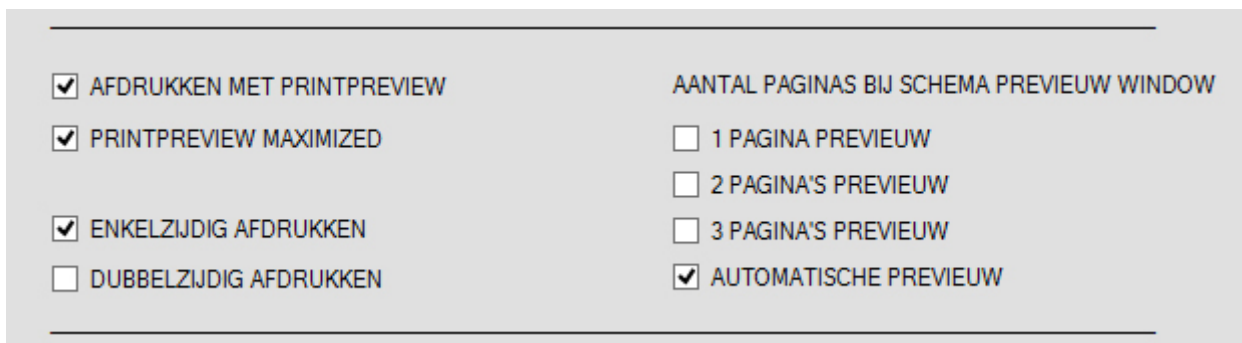


Fig. 147

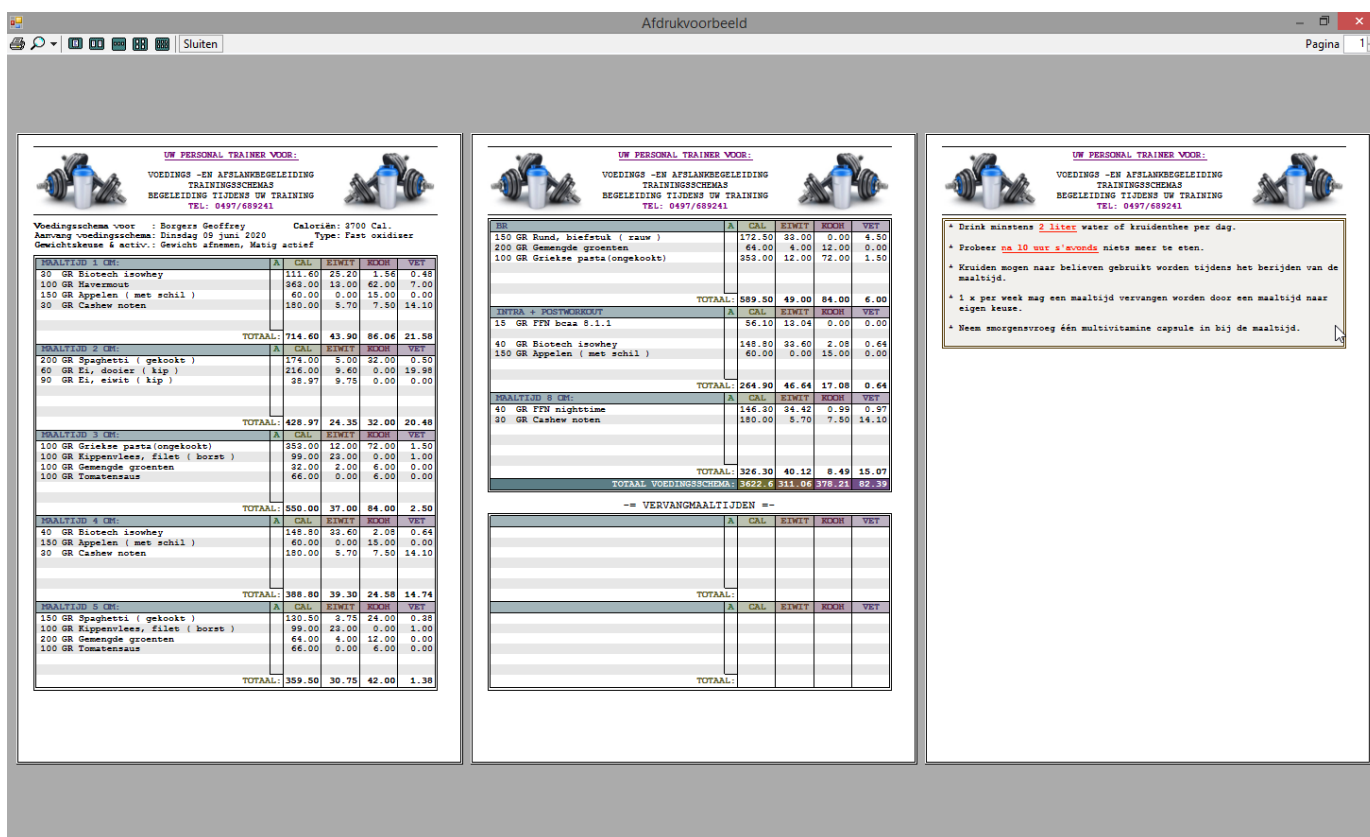


Fig. 148

U heeft hier ook nog de mogelijkheid om dubbelzijdig of enkelzijdig afdrucken in te stellen.

Als uw printer normaalgezien steeds dubbelzijdig afdrukt, dan kan u eventueel toch nog enkelzijdig afdrucken indien dit gewenst is.



### 9.3 De benamingwijze instellen van het aanmaken van een pdf file.

Hier kunt u instellen hoe de aangemaakt pdf file van een voedingsschema zal genoemd worden en in de listbox zal verschijnen.

U heeft hier drie comboboxen ter beschikking met een lijst van items die u kunt kiezen die in de benaming van de aangemaakte file gaan verschijnen. (Zie Fig. 149)

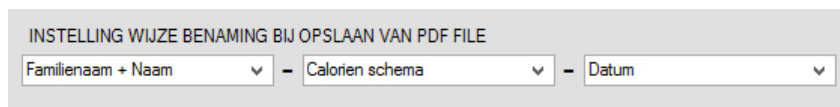


Fig. 149

### 9.4 Opstarten met of zonder paswoord.

U heeft ook nog een extra mogelijkheid om Food Store met paswoordbeveiliging te laten opstarten. Als u Food Store bijvoorbeeld in een fitness zaak heeft opstaan met usb key in de PC, maar u wilt dat enkel jij zelf in Food Store kan en niet iemand anders die nog in de zaak helpt, vink dan **“Opstarten met paswoord”** aan. Als u dan Food Store opnieuw opstart, komt u steeds in het paswoordscherm terecht. (Zie Fig. 150)

Vul hier uw persoonlijk paswoord in en gebruik de enter- of return toets om verder te gaan. Klik op de **“Exit”** knop als u het paswoord niet meer weet om Food Store af te sluiten.

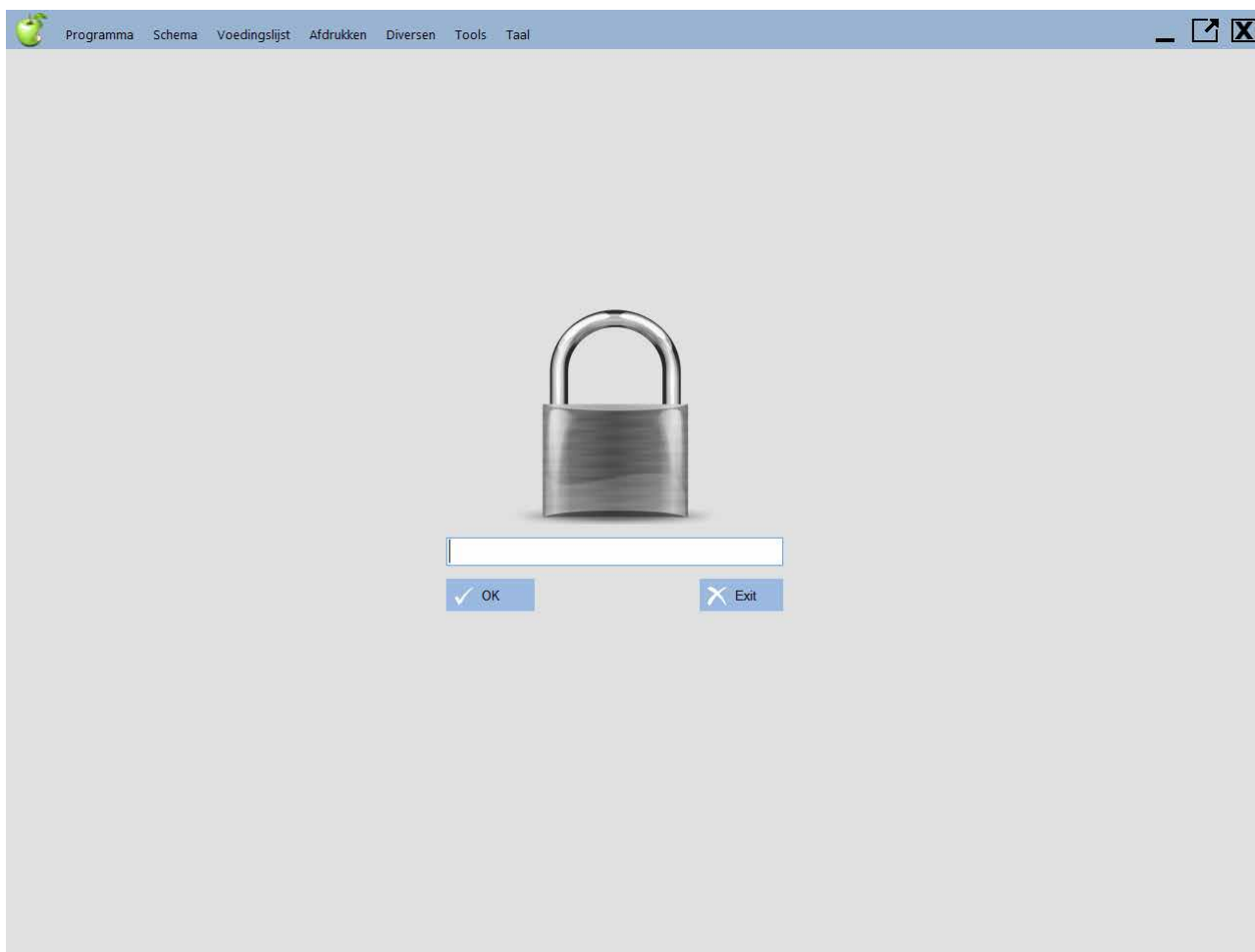


Fig. 150



Indien u het paswoord niet meer weet, kan u enkel Food Store opnieuw installeren om terug op te starten in basis toestand zonder paswoord. **Vooralleer u Food Store herinstalleerd, maak dan via windows verkerner eerst een volledig kopie van de map waar Food Store nu geïnstalleerd is!** Dan kan u later al uw aangemaakte kleurenssettings, al uw databasen terug zetten naar de nieuwe map waar u Food Store opnieuw gaat installeren. U bent dan geen files onnodig kwijt.

Om opstarten met paswoord in te stellen, vinkt u **“Opstarten met paswoord aan”**.

U ziet nu twee tekstboxen verschijnen en een **“Save”** knop. (Zie Fig. 151)

Hier is al een standaard begin paswoord ingesteld: **“123”**. U kan dit nu vervangen door een ander persoonlijk paswoord. In de twee tekstboxen typt u twee maal hetzelfde paswoord. Indien ze niet hetzelfde zijn, zal Food Store dit melden en kan u het paswoord niet opslaan.

Als de paswoorden wel identiek zijn, klik dan op de **“Save”** knop om het paswoord op te slaan.



Fig. 151

## 9.5 Instellen automatische backup van de databases.

U kan Food Store automatisch een backup file laten copieren van elke database naar een map die u zelf kiest. Deze backup wordt dan ieder keer gemaakt als Food Store opstart!

U moet eerst een map selecteren waar u de copies wilt opslaan.

Klik op de knop **“Selecteer map”** en u krijgt dan een window te zien om een map te selecteren. (Zie Fig. 152) Als de backup map gekozen is, dan kan u aanvinken welke database u automatisch wilt copieren bij het afluiten van Food Store. (Zie Fig. 153)

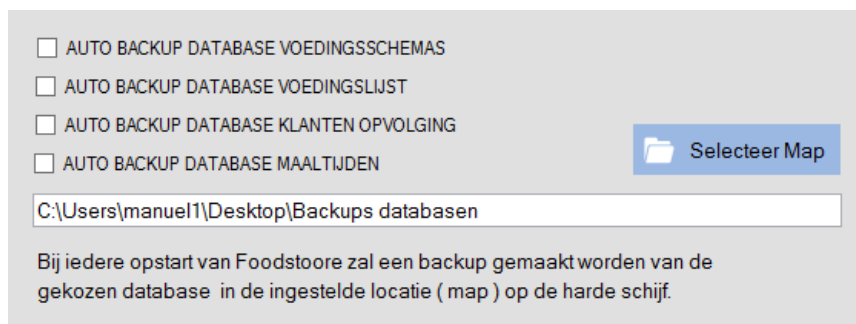


Fig. 152

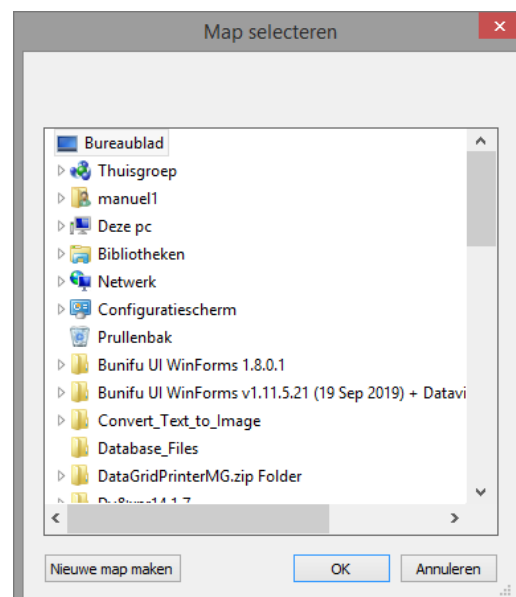


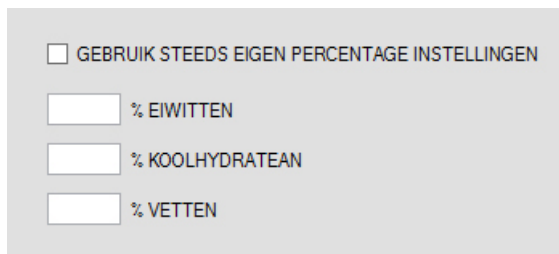
Fig. 153



## 9.6 Instellen eigen voedings percentages.

U kan uw eigen voedingspercentages (verhoudingen) instellen voor het berekenen van de hoeveelheden van eiwitten, koolhydraten en vetten voor een bepaalde hoeveelheid calorieën. (Zie Fig. 154)

Vul eerst uw percentages in en vink daarna “**Gebruik steeds eigen percentage instellingen**” aan. Voor meer informatie over het gebruik hiervan, ga naar pagina 12.



GEBRUIK STEEDS EIGEN PERCENTAGE INSTELLINGEN

% EIWITTEN

% KOOLHYDRATEAN

% VETTEN

Fig. 154

Indien het totaal aan percentage's niet overeen komt met 100% , dan zal u daar een melding van krijgen maar Food Store zal u toch toestaan om die waarden te gebruiken.

In Fig. 149 hebben we de melding de verhoudingen niet 100% zijn en dat het totaal 101 is, we passen de vetten aan van 31% naar 30% en de melding is weg. (Zie Fig. 155 en Fig. 156)



GEBRUIK STEEDS EIGEN PERCENTAGE INSTELLINGEN

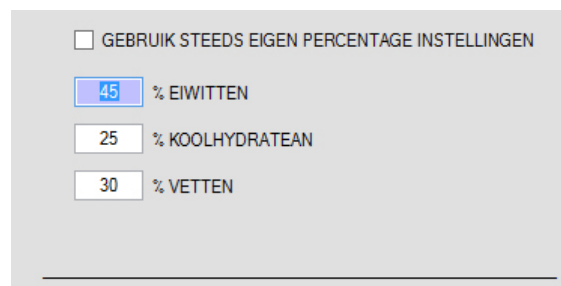
% EIWITTEN

% KOOLHYDRATEAN

% VETTEN

Opgelet de instellingen zin niet in 100% verhouding!  
Het totaal is nu 101!

Fig. 155



GEBRUIK STEEDS EIGEN PERCENTAGE INSTELLINGEN

% EIWITTEN

% KOOLHYDRATEAN

% VETTEN

Fig. 156

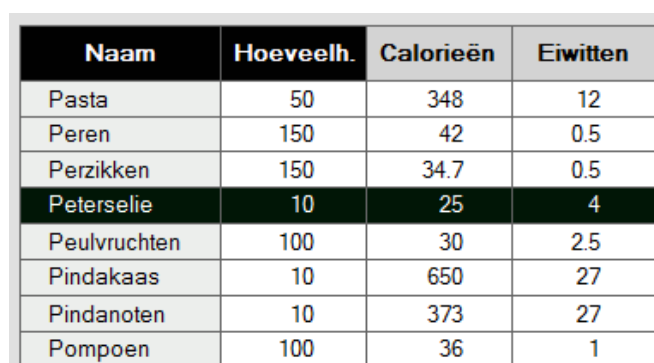
## 9.7 Instellen van het kleurenthema voor de databaseschermen.

U kan de kleuren die gebruikt worden in de database schermen naar u eigen smaak veranderen. (Zie Fig. 157 en Fig. 158)



Naam	Hoeveelh.	Calorieën	Eiwitten
Pasta	50	348	12
Peren	150	42	0.5
Perzikken	150	34.7	0.5
Peterselie	10	25	4
Peulvruchten	100	30	2.5
Pindakaas	10	650	27
Pindanoten	10	373	27
Pompoen	100	36	1

Fig. 157



Naam	Hoeveelh.	Calorieën	Eiwitten
Pasta	50	348	12
Peren	150	42	0.5
Perzikken	150	34.7	0.5
Peterselie	10	25	4
Peulvruchten	100	30	2.5
Pindakaas	10	650	27
Pindanoten	10	373	27
Pompoen	100	36	1

Fig. 158



Op Fig. 159 ziet u de kleuren die u kan instellen. U klikt gewoon op het gekleurde vierkantje waarvan u de kleur wilt aanpassen. Daarna past u de kleur aan met de drie RGB-sliders.



Fig. 159

Het resultaat van de aanpassing zal u onmiddellijk kunnen zien in het database voorbeeld erboven. (Zie Fig. 160)

Naam	Hoeveelh.	Calorieën	Eiwitten
Pasta	50	348	12
Peren	150	42	0.5
Perzikken	150	34.7	0.5
Peterselie	10	25	4
Peulvruchten	100	30	2.5
Pindakaas	10	650	27
Pindanoten	10	373	27
Pompoen	100	36	1

Fig. 160

Wanneer u alle kleuren naar uw smaak heeft aangepast, kan u deze opslaan als een kleuren thema. Geef uw thema een naam in de tekstbox en klik op de "Opslaan" knop. (Zie Fig. 161) Uw kleuren thema zal dan in de listbox verschijnen. Food store zal steeds opstarten met het laatst gekozen kleuren thema.

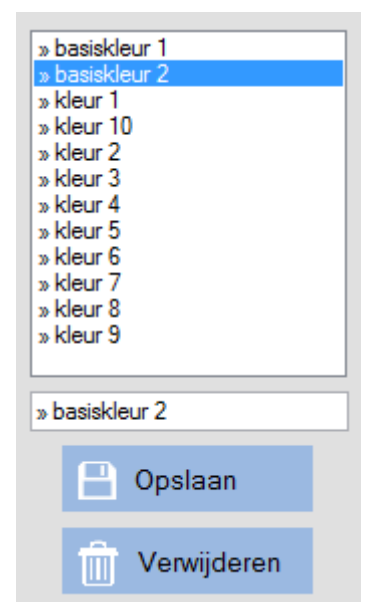


Fig. 161



U kan ook een thema kiezen uit de listbox. Het database voorbeeld zal de kleuren tonen van het gekozen thema. U kan het gekozen kleuren thema ook onmiddellijk zien in de schermen waar de databasen in staan. (Zie Fig. 162 en Fig. 163)

- » basiskleur 1
- » basiskleur 2
- » kleur 1
- » kleur 10
- » kleur 2
- » kleur 3
- » kleur 4
- » kleur 5
- » kleur 6
- » kleur 7
- » kleur 8
- » kleur 9

» kleur 4

Naam	Hoeveelh.	Calorieën	Eiwitten
Pasta	50	348	12
Peren	150	42	0.5
Perzikken	150	34.7	0.5
Peterselie	10	25	4
Peulvruchten	100	30	2.5
Pindakaas	10	650	27
Pindanoten	10	373	27
Pompoen	100	36	1

Fig. 162

The screenshot shows a software interface with a menu bar (Programma, Schema, Voedingslijst, Afdrukken, Diversen, Tools, Taal) and a toolbar. On the left, there are buttons for meal management: 'Wis Maaltijd', 'Wis alle Maaltijden', 'Copieer Maaltijd', 'Plak Maaltijd', and 'Wissel 2 Maaltijden'. Each button has a corresponding checkbox and a set of '+' and '-' buttons. Below these is a table with columns: Naam, Hoeveelh., Calorieën, Proteïnen, Koolhydr., and Vetten. The table lists various food items like 'AA - BB - CC', 'Aardappelen (gekookt)', 'Aardappelpuree', etc. A central panel titled 'MAALTIJD 1' contains a vertical list of numbered buttons (1-8) and a table for meal configuration with columns: Calorieën, Eiwitten, Koolhydraten, and Vetten. The configuration table shows values like 'Totaal maaltijd 1: 2500', 'Totaal alle maaltijden:', 'Instelste calorieën: 2500', etc. At the bottom, there are buttons for 'Voedingsschema opslaan', 'Email', 'Schema Afdrukken', and 'Maaltijd opslaan'.

Fig. 163

Onder de drie rgb-sliders heeft u ook nog het aanvinkvakje “label zichtbaar”. (Zie Fig. 164 op Pag. 73) Wanneer dit aangevinkt is, zal er een infolabel getoond worden boven de vier colommen van de voedingsmiddelendatabase in het schemascherm. (Zie Fig. 165, Fig. 166 en Fig. 167 op Pag. 73) Hiervan kunt u ook weer de kleuren aanpassen naar eigen keuze. (Zie Fig. 164 en Fig. 166 op Pag. 73)







Fig. 164

Naam	Hoeveelh.	Calorieën	Eiwitten
Pasta	50	348	12
Peren	150	42	0.5
Perzikken	150	34.7	0.5
Peterselie	10	25	4
Peulvruchten	100	30	2.5
Pindakaas	10	650	27
Pindanoten	10	373	27
Pompoen	100	36	1

Fig. 165

Waarden per 100 gr.			
Naam	Hoeveelh.	Calorieën	Eiwitten
Pasta	50	348	12
Peren	150	42	0.5
Perzikken	150	34.7	0.5
Peterselie	10	25	4
Peulvruchten	100	30	2.5
Pindakaas	10	650	27
Pindanoten	10	373	27
Pompoen	100	36	1

Fig. 166

Naam	Calorieën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
Aardappelen (gekookt)	68	2	15	0
Aardappelpuree	94	2.5	12	4
Aardbeien	24	0	6	0
Abrikozen	36	1	8	0
AGraanrepen+mango+groene thee-Dem	10	10	10	10
Amandelnoten (gepeld)	590	19	5	55
Ananas	48	0	12	0
Andijvie (diepvries)	12	2	0.8	0
Andijvie (rauw)	12	1.6	1.6	0
Andijvie (gekookt)	16	2	2	0
Anjovis	101	20.1	0	2.3
Appelen (met schil)	40	0	10	0
Appelen (zonder schil)	40	0	10	0
Appelmoes	76	0	4.75	0
Artisjok	56	2	11	0
Asperges (blik)	16	1	3	0
Asperges (gekookt)	16	1	3	0
Aubergines (gekookt)	16	1	3	0
Aubergines (rauw)	16	1	3	0
Augurken (zoetzuur)	12	1	2	0
Avocado	126	2	7	10
Bak- en braadvet	900	0	0	100
Bakboter (Solo)	699	0.5	0.5	79
Bananen	92	1	22	0
Basilicum (gedroogd)	260	10	40	0

Calorieën	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
Totaal maaltijd 1:	714.60	43.90	86.06
Totaal alle maaltijden:	3622.57	311.06	378.21
Instelbare calorieën:	3700	323.75	370.00
Onder de waarde:	77.43	12.69	20.39
Boven de waarde:			8.21

Fig. 167



## 10. Het kleuren thema scherm.

Kies in het pull down menu “Instellingen kleurentemas” en u komt in het volgende scherm terecht: (Zie Fig. 168)

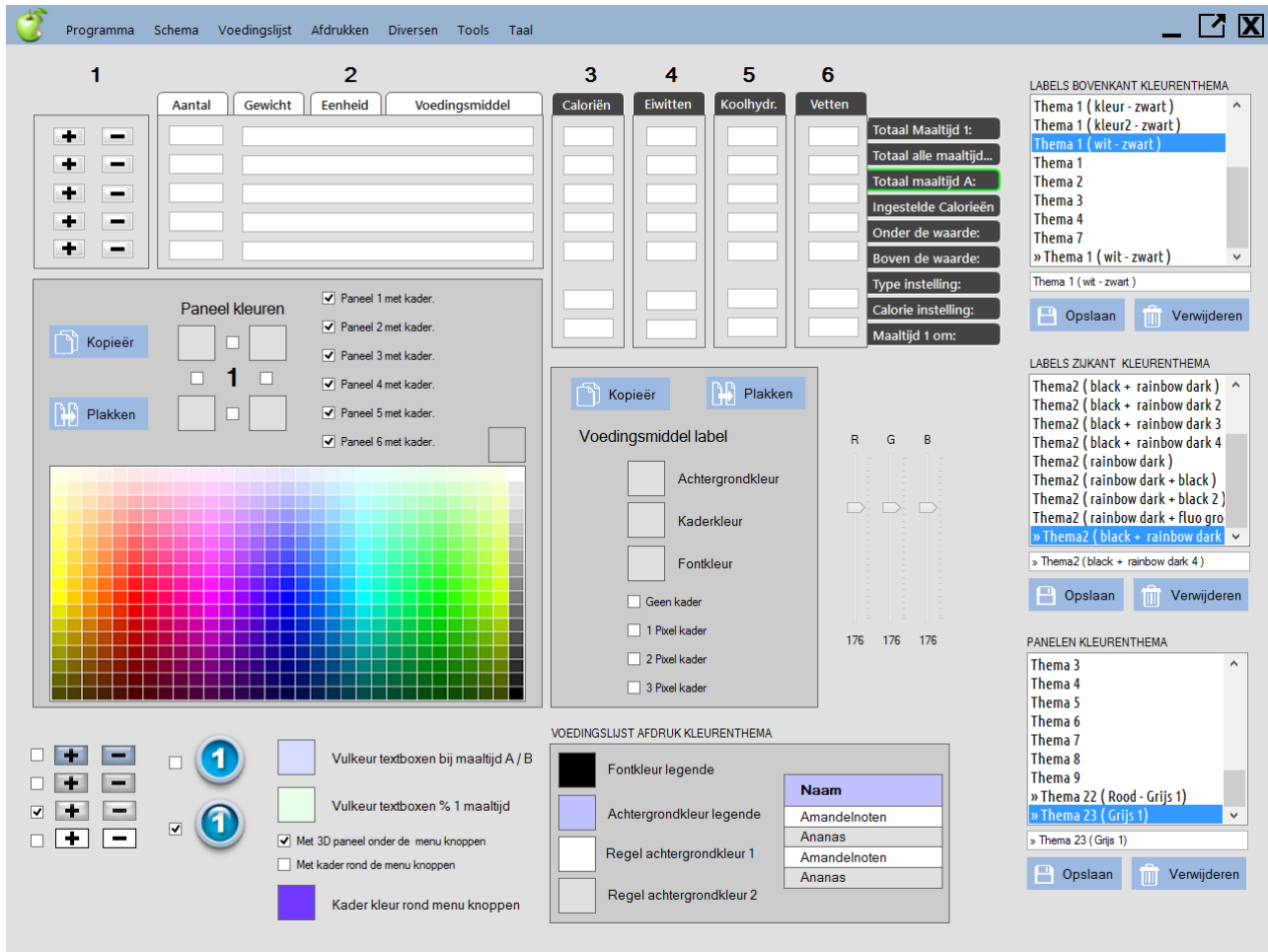


Fig. 168

Hier kan u verschillende kleurinstellingen doen voor de labels aan bovenkant en de labels aan de zijkant die u in het schema scherm ziet. U kan ook de achtergrondkleuren instellen van de zes panelen. Ook kan u hier verschillende bedieningsknopjes kiezen om te gebruiken in het schemascherm. Zo kan u uw eigen toest leggen aan het scherm waarin u het vaakst zult werken. Op de volgende pagina ziet u de basis instelling waarmee Food Store opstart, in vrij neutrale kleuren. (zie Fig. 169 op Pag. 75)

De afbeelding eronder met aangepaste kleurinstellingen als voorbeeld. (Zie Fig. 170 op Pag. 75)





## 10.1 Aanpassen van de paneel kleuren.

Bovenaan in het scherm ziet u de zes panelen staan die u van kleur kan veranderen. Ze zijn bovenaan genummerd. Klik ergens op het paneel met de muis waar u de kleur van wilt aanpassen. In ons voorbeeld gaan we de kleur van paneel 3 aanpassen:

We klikken ergens op het derde paneel en zien nummer "3" verschijnen tussen de vier grijze vierkantjes. Klik nu met de muis op één van de vier grijze vierkantjes om deze van kleur te veranderen. (Zie Fig. 171) Klik daarna op het kleurenpaneel om de gewenste kleur te selecteren. In ons voorbeeld kiezen we donker groen. (Zie Fig. 172 en Fig. 173)

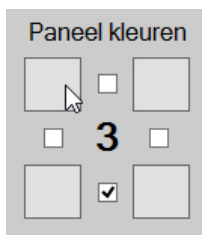


Fig. 171

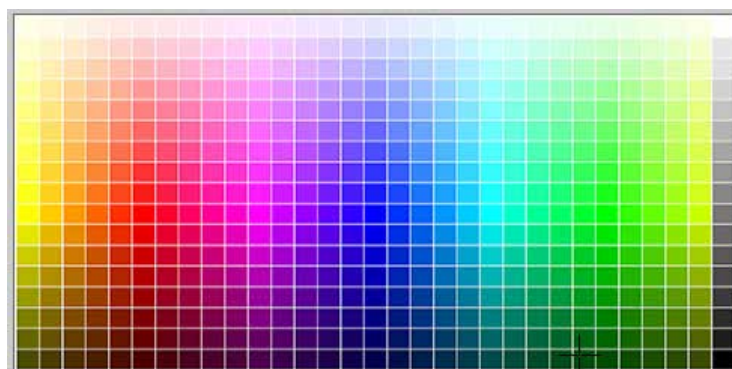


Fig. 172

Rechts van het kleurenpaneel heeft u ook nog drie sliders staan om de gekozen kleur van het vierkantje zeer fijn aan te passen of bij te regelen. R=Rood, G= Geel, B=Blauw. (Zie Fig. 174) Deze sliders gaan steeds de actuele waarde van de huidige kleur van het geselecteerde vierkantje tonen. Het paneel zal dan gedeeltelijk groen kleuren....(Zie Fig. 175)

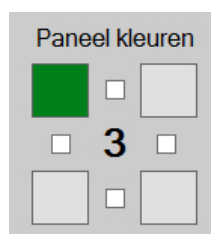


Fig. 173

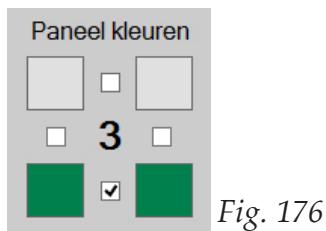


Fig. 174

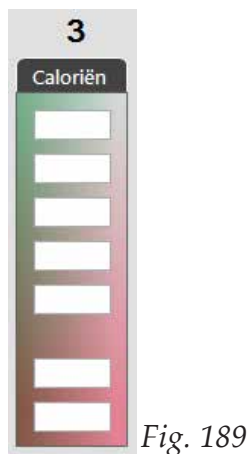
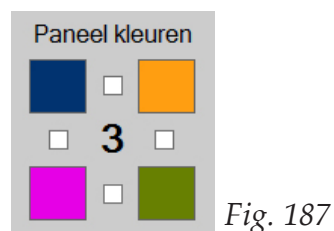
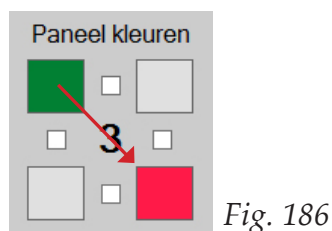
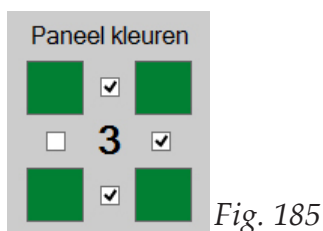
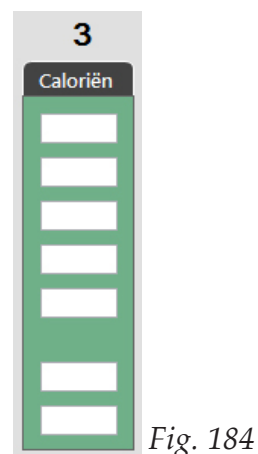
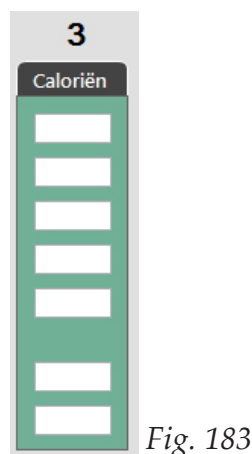
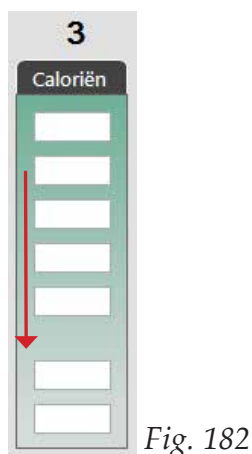
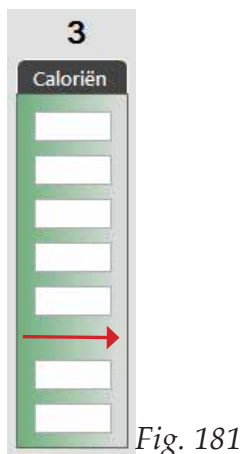
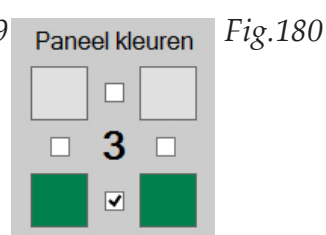
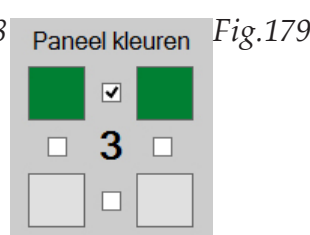
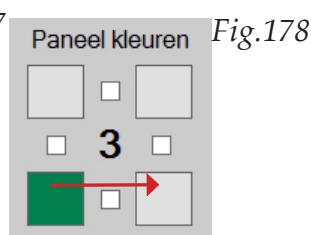
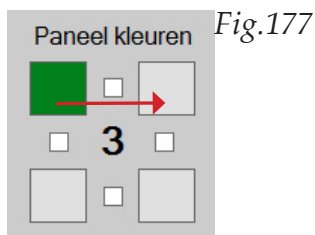


Fig. 175

U kan ook één of meerdere aanvinkvakjes aanvinken om meerdere vierkantjes tegelijkertijd in dezelfde kleur te veranderen. (Zie Fig. 176)



De vier kleuren zijn de vier hoeken van het paneel. Elke hoek verloopt over naar de andere kleur van de andere hoek. Hieronder volgen enkele voorbeelden zodat u kan zien hoe de kleuren verlopen in een paneel. (zie Fig. 177 tot Fig. 190)



We kunnen ook verschillende panelen snel dezelfde kleuren geven:  
 We maken paneel 3 bijvoorbeeld van wit naar paars verlopend.  
 Klik nu op de knop "Kopieer". Klik dan op het volgende paneel dat u dezelfde kleur wilt geven.  
 Klik daarna op de knop "Plakken". (Zie Fig. 191 en Fig. 192)  
 In ons voorbeeld hebben we de panelen 4 tot 6 ook dezelfde kleur gegeven. (Zie Fig. 193)

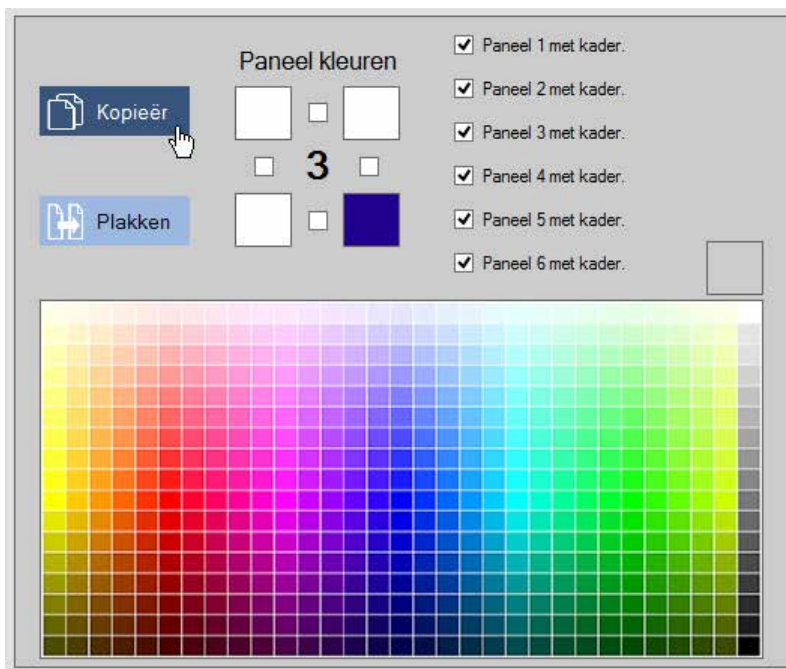


Fig. 191

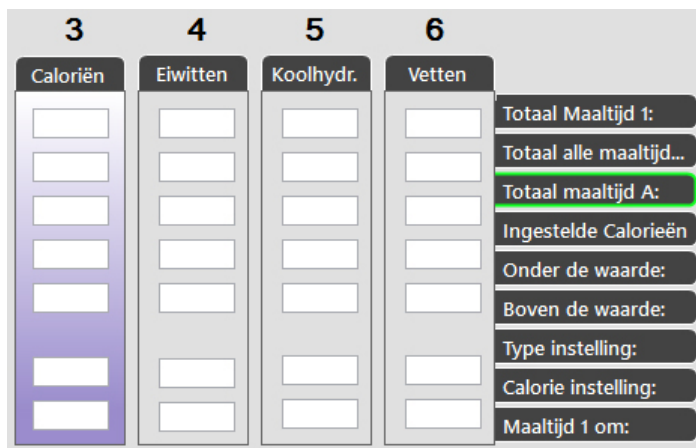


Fig. 192

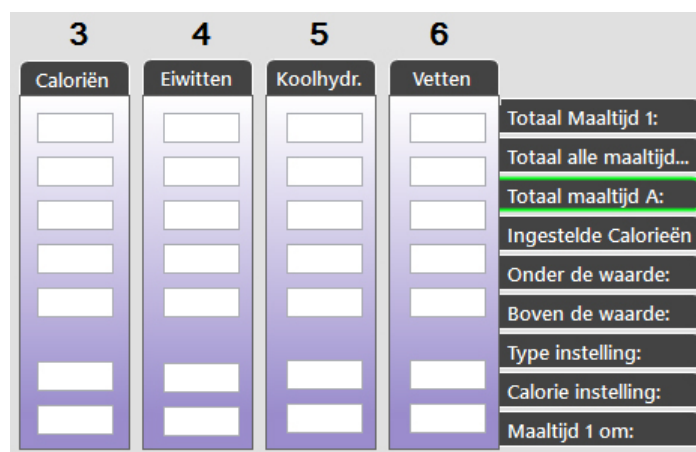


Fig. 193





Wanneer we nu op één van de gekleurde panelen klikken kunnen we de kleuren naar wens fijn aanpassen met de rgb kleuren sliders of veranderen door een kleur te kiezen in het kleurenpaneel. Klik eerst op het gewenste paneel dat u wilt aanpassen, klik daarna op het gekleurde vierkantje waarvan u de kleur wilt veranderen. In ons voorbeeld klikken we dus eerst op paneel 6, daarna op het donker paarse vierkantje rechts onder. Pas dan de kleur aan met de sliders of kies een kleur in het kleurenpaneel. In het voorbeeld onder hebben we enkel met de sliders gewerkt om lichte tint veranderingen te bekomen. (Zie Fig. 194 en Fig. 195)

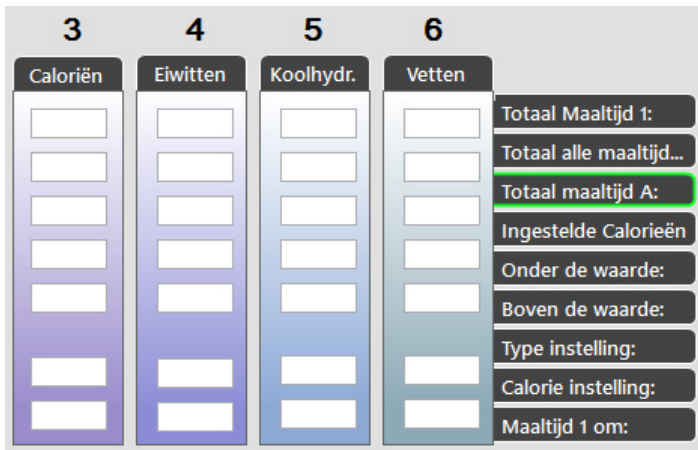


Fig. 194



Fig. 195

Als u nu naar het schemascherm gaat, kan u dadelijk het resultaat zien. (Zie Fig. 196)

Naam	Hoeve...	Calorieën	Proteïnen	Koolhyd...	Vetten
Aardappelen ( gekookt )	100	68	2	15	0
Aardappelpuree	100	94	2.5	12	4
Aardbeien	100	24	0	6	0
Abrikozen	100	36	1	8	0
Alpro soya dessert dark chocolate	125	95	3.1	14.7	2.3
Alpro soya dessert vanilla	125	87	3.2	14.2	1.8
Amandelnoten ( gepeld )	10	590	19	5	55
Ananas	100	48	0	12	0
Andijvie ( diepvries )	100	12	2	0.8	0
Andijvie ( rauw )	100	12	1.6	1.6	0
Andijvie (gekookt)	100	16	2	2	0
Anjovis	100	101	20.1	0	2.3
Appelen ( met schil )	100	40	0	10	0
Appelen ( zonder schil )	100	40	0	10	0
Appelmoes	50	76	0	4.75	0
Artisjok	100	56	2	11	0
Asperges ( blik )	100	16	1	3	0
Asperges ( gekookt )	100	16	1	3	0
Aubergines ( gekookt )	100	16	1	3	0
Aubergines ( rauw )	100	16	1	3	0
Augurken ( zoetzuur )	100	12	1	2	0
Avocado	100	126	2	7	10
Bak- en braadvet	5	900	0	0	100
Bakboter ( Solo )	10	699	0.5	0.5	79
Bananen	200	92	1	22	0

Fig. 196



U heeft ook nog de mogelijkheid om elk paneel met of zonder kaderlijn te tonen. (Zie Fig. 197)  
 U kan gewoon aan- of uitvinken welk paneel u met of zonder kader wilt hebben. (Zie Fig. 198)

Paneel 1 zonder kader.  
 Paneel 2 zonder kader.  
 Paneel 3 met kader.  
 Paneel 4 met kader.  
 Paneel 5 zonder kader.  
 Paneel 6 zonder kader.

Fig. 197

3	4	5	6	
Caloriën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten	
				Totaal Maaltijd 1:
				Totaal alle maaltijd...
				Totaal maaltijd A:
				Ingestelde Calorieën
				Onder de waarde:
				Boven de waarde:
				Type instelling:
				Calorie instelling:
				Maaltijd 1 om:

Fig. 198

Wanneer u de panelen de gewenste kleuren gegeven heeft kan u dit als een kleurenthema opslaan. Kijk wel eerst dat u bij de juiste listbox het thema gaat opslaan! Boven elke listbox staat welke kleureninstellingen erin staan.

Dus nu moet u het thema gaan opslaan in de listbox waar "Panelen kleurenthema" boven geschreven staat. (Zie Fig. 199)

Klik op de tekstbox die er net onder staat en geef de kleurinstelling een naam en klik op de knop "Opslaan". De nieuwe instelling verschijnt dan in de listbox.

U kan ook de reeds vooraf aangemaakte thema's inladen door er één te selecteren met de muis. Als er één file geselecteerd is, dan kan u snel door de lijst wandelen met de pijltjes toetsen "omhoog" en "omlaag".

PANELEN KLEURENTHEMA

- Thema 7
- Thema 8
- Thema 9
- » Thema 22 ( Rood - Grijs 1)
- » Thema 23 ( Grijs 1 + 4 kleuren )
- » Thema 23 ( Grijs 1 + 4 kleuren -
- » Thema 23 ( Grijs 1)
- » Thema 24 ( 4 colors1)
- » Thema 24 ( paars)

Thema 19

Opslaan Verwijderen

Fig. 199

## 10.2 Aanpassen van de bovenste labelkleuren.

De 8 info labels aan de bovenkant van de panelen kan u ook een eigen kleuren thema geven. Klik met de muis op het label dat u van kleur wilt veranderen. (Zie Fig. 200)

U zal zien dan 3 vierkantjes van keur veranderen. (Zie Fig. 201 op Pag. 81)

2				3	4	5	6
Aantal	Gewicht	Eenheid	Voedingsmiddel	Caloriën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten

Fig. 200



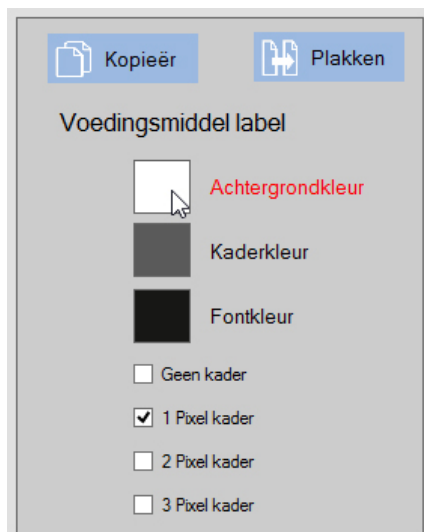


Fig. 201

Selecteer nu het vierkantje voor de achtergrondkleur en selecteer een nieuwe kleur in het kleurenpaneel of met de rgb-kleuren sliders. In ons voorbeeld kiezen we voor licht paars. We selecteren ook nog een kader met een dikte van 3 pixels en deze kaderkleur kiezen we donker paars in ons voorbeeld. De fontkleur veranderen we in donker groene kleur (Zie Fig. 202) en we krijgen het volgend resultaat te zien in Fig. 203.

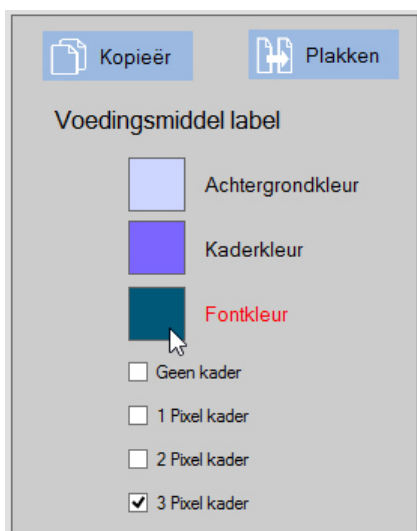


Fig. 202

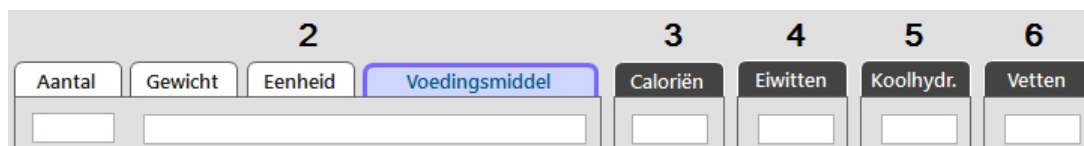


Fig. 203

U kan nu weer deze label setting kopiëren door op de "Kopieër" knop de drukken. Klik daarna op het label dat u dezelfde kleuren wilt geven en klik daarna op de "Plakken" knop. (Zie Fig. 204)

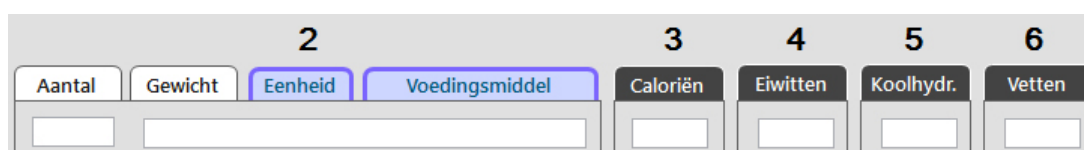


Fig. 204

Als u alle bovenste labels van de juiste kleuren heeft voorzien, kan u deze weer opslaan als een kleurenssetting. Klik in de tekstbox onder de listbox voor de bovenste labelkleuren en geef de kleurenssetting een naam. Klik op “Opslaan” knop en de setting zal in de listbox verschijnen. De tekst “Labels bovenkant kleurenthema” staat juist boven de listbox. (Zie Fig. 205) Om een thema te verwijderen, selecteer het thema in de listbox en klik op “Verwijderen”.

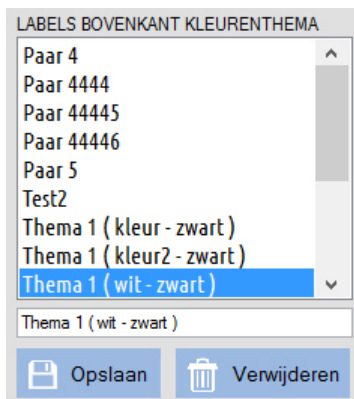


Fig. 205

### 10.3 Aanpassen van de zijkant labelkleuren.

De negen info labels aan de zijkant van de panelen kan u ook weer een eigen kleuren thema geven. Dit gaat volgens dezelfde werkwijze als bij de labels boventkant.

Ook hier kan u een kleurenthema van opslaan in de listbox voor de zijkant labels.

In de volgende twee afbeeldingen (Zie Fig. 206 en Fig. 207) ziet u dat we bij het label voor “**Totaal maaltijd A**” een andere of iets meer opvallende kleur hebben gegeven, maar dat is gewoon een kwestie van eigen smaak natuurlijk.

Dit label krijgt u alleen te zien in het schemascherm als er op de vervangmaaltijdknoppen “A” en “B” geklikt wordt. (Zie Fig. 209 op Pag. 83)

Wanneer u op één van de acht maaltijdknoppen klikt zal dit label weer verdwijnen uit het schemascherm. (Zie Fig. 208 op Pag. 83)

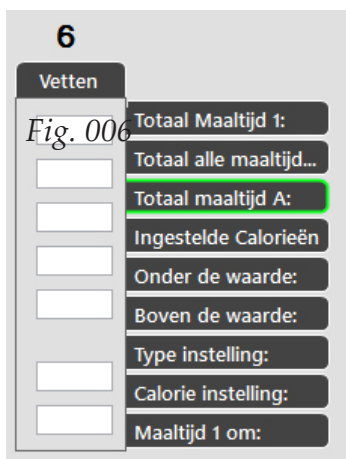


Fig. 206



Fig. 207



AUTO SORT		Calorieën	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
<input checked="" type="checkbox"/>					
Totaal maaltijd 1:					
Totaal alle maaltijden:					
Ingestelde calorieën:		2500	156,25	375,00	41,67
Onder de waarde:					
Boven de waarde:					
Type instelling: Mid oxidizer		<input type="checkbox"/> CAL.			
Calorie instelling: 2500		<input type="button" value="1"/> <input type="button" value="2"/> <input type="button" value="5"/> <input type="button" value="10"/>			
Maaltijd 1 om:					

Fig. 208

AUTO SORT		Calorieën	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
<input checked="" type="checkbox"/>					
Totaal maaltijd 1:					
Totaal alle maaltijden:					
Totaal maaltijd A:					
Ingestelde calorieën:		2500	156,25	375,00	41,67
Onder de waarde:					
Boven de waarde:					
Type instelling: Mid oxidizer		<input type="checkbox"/> CAL.			
Calorie instelling: 2500		<input type="button" value="1"/> <input type="button" value="2"/> <input type="button" value="5"/> <input type="button" value="10"/>			
Maaltijd 1 om:					

Fig. 209

#### 10.4 Inkleuren textboxes voor vervangmaaltijden en percentage berekeningen.

Wanneer u op de vervanmaaltijd knoppen geklikt heeft verschijnen er twee rijen tekstboxes. Ook wanneer u gebruikt maakt van de percentageberekening (verhoudingen) voor een maaltijd van een bepaalde hoeveelheid calorieën, zal er een rij textboxes verschijnen. In Fig. 211 op pagina 84 zijn ze beiden te zien in licht paars en licht groen. Deze kleuren kan u zelf instellen naar eigen smaak. Klik op het vierkantje waarvan u de kleur wilt aanpassen. (Zie Fig. 210) Verander daarna de kleur met de rgb-sliders of kies uit het kleurenpaneel. De gekozen kleur wordt automatisch opgeslagen en Food Store zal deze nieuwe kleur(en) terug gebruiken bij de eerstvolgende opstart.

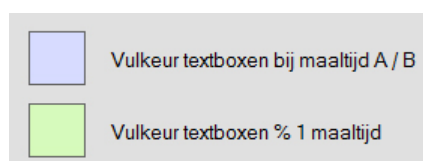


Fig. 210

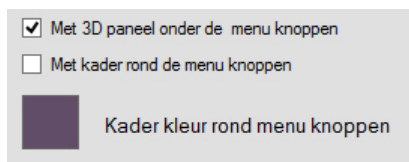




## 10.6 De achtergrondinstelling voor de maaltijdknoppen.

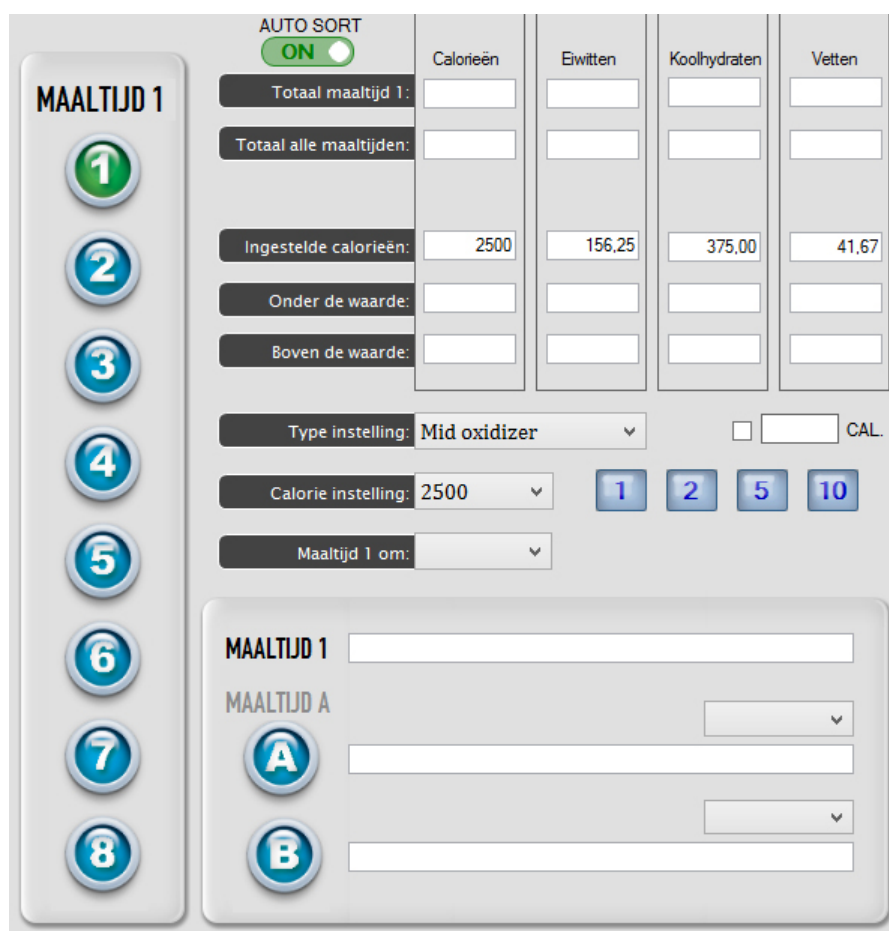
U kan kiezen voor een 3d-achtig achtergrond paneel (Zie Fig. 213 en Fig. 214) of een achtergrond paneel met een simpele dunne kaderlijn rond de knoppen. (Zie Fig. 216 op pag. 86)

Indien u kiest voor de kader rond de menuknoppen, dan kan u voor de kaderlijn een eigen kaderkleur instellen. Klik op het vierkantje om het te selecteren, kies daarna een kleur uit het kleurenpalet of pas aan met de rgb-sliders.



Met 3D paneel onder de menu knoppen  
 Met kader rond de menu knoppen  
 Kader kleur rond menu knoppen

Fig. 213



**MAALTIJD 1**

AUTO SORT **ON**

	Calorieën	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
Totaal maaltijd 1:				
Totaal alle maaltijden:				
Ingestelde calorieën:	2500	156,25	375,00	41,67
Onder de waarde:				
Boven de waarde:				

Type instelling: Mid oxidizer  CAL.

Calorie instelling: 2500 **1** **2** **5** **10**

Maaltijd 1 om: **A** **B**

MAALTIJD 1

MAALTIJD A

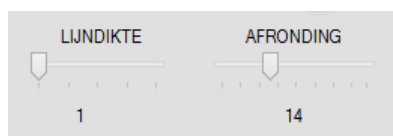
MAALTIJD B

Fig. 214

U kan met een slider de lijndikte van de kader ook veranderen van 1 pixel tot 5 pixels. (Zie Fig. 215)

U kan met een slider ook instellen hoeveel de hoeken afgerond worden. (Zie Fig. 215)

Op Pag. 80 ziet u enkele voorbeelden van de instellingen. (Zie Fig. 217 tot Fig. 220 op Pag. 86)



LJNDIKTE  1

AFRONING  14

Fig. 215

Fig. 216

AUTO SORT **ON**

	Calorieën	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
Totaal maaltijd 1:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Totaal alle maaltijden:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ingestelde calorieën:	2500	156,25	375,00	41,67
Onder de waarde:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Boven de waarde:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Type instelling: Mid oxidizer  CAL

Calorie instelling: 2500 **1** **2** **5** **10**

Maaltijd 1 om:

MAALTIJD 1

MAALTIJD A

**A**

**B**

Lijndikte = 1  
Afronding = 1

MAALTIJD 1

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

Fig. 217

Lijndikte = 1  
Afronding = 14

MAALTIJD 1

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

Fig. 218

Lijndikte = 1  
Afronding = 25

MAALTIJD 1

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

Fig. 219

Lijndikte = 3  
Afronding = 20

MAALTIJD 1

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

Fig. 220



## 10.7 De kleur instellingen voor het afdrucken van de voedingslijst.

U kan uw gehele voedingslijst ook afdrucken of als pdf exporteren.

U kan hiervoor enkele kleurinstellingen doen om de lijst af te drukken. (Zie Fig. 221)

De Fontkleur legende: dit is enkel de kleur van de tekst in de bovenste regel.

De voedingslijst zelf zal altijd in het zwarte tekst afgedrukt worden.

De achtergrondkleur van de bovenste regel kan ingesteld worden.

De achtergrondkleuren voor de opeenvolgende regels voor de voedingslijst.

Klik met de muis op het vierkantje waarvan u de kleur wilt aanpassen en selecteer een kleur uit het kleurenpaneel of pas aan met de rgb-sliders.

U ziet steeds een klein voorbeeld van de gekozen kleurinstelling in het paneel.

Op pagina 88 en pagina 89 ziet u twee voorbeelden van de instellingen met het resultaat.

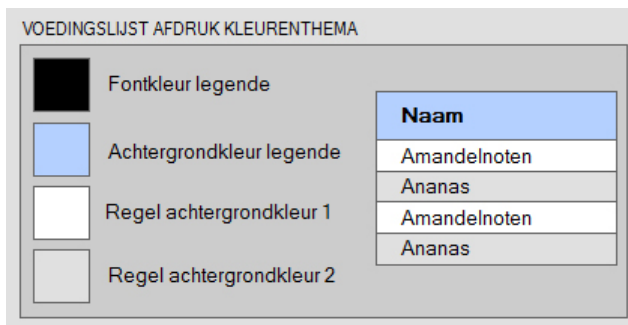






Fig. 221



VOEDINGSLIJST AFDRUK KLEURENTHEMA

 Fontkleur legende  
 Achtergrondkleur legende  
 Regel achtergrondkleur 1  
 Regel achtergrondkleur 2

Naam
Amandelnoten
Ananas
Amandelnoten
Ananas

Fig. 222

VOEDINGSDATABASE VAN FOODSTORE: 306 ITEMS. 14 feb 2020





Naam	Hoeveel	Cal	Koolh	Eiwit	Vet
Aardappelen ( gekookt )	100	68	2	15	0
Aardappelpuree	100	94	2.5	12	4
Aardbeiën	100	24	0	6	0
Abrikozen	100	36	1	8	0
Alpro soya dessert dark chocolate	125	95	3.1	14.7	2.3
Alpro soya dessert vanilla	125	87	3.2	14.2	1.8
Amandelnoten ( gepeld )	10	590	19	5	55
Ananas	100	48	0	12	0
Andijvie ( diepvries )	100	12	2	0.8	0
Andijvie ( rauw )	100	12	1.6	1.6	0
Andijvie (gekookt)	100	16	2	2	0
Anjovis	100	101	20.1	0	2.3
Appelen ( met schil )	100	40	0	10	0
Appelen ( zonder schil )	100	40	0	10	0
Appelmoes	50	76	0	4.75	0
Artisjok	100	56	2	11	0
Asperges ( blik )	100	16	1	3	0
Asperges ( gekookt )	100	16	1	3	0
Aubergines ( gekookt)	100	16	1	3	0
Aubergines ( rauw )	100	16	1	3	0
Augurken ( zoetzuur )	100	12	1	2	0
Avocado	100	126	2	7	10
Bak- en braadvet	5	900	0	0	100
Bakboter ( Solo )	10	699	0.5	0.5	79
Bananen	200	92	1	22	0
Basilicum ( gedroogd )	10	260	10	40	0
Basmatirijst ( bosto )	62	348	8	76.8	0.8
Bearnaisesaus	6	617	5	0	65
Beschuit	20	390	12	70	7
Beschuit ( volkoren )	20	360	20	75	0
Bieten ( gekookt )	100	23	1	0	5
Biscuit	20	420	7	75	10
Biscuit ( volkoren )	15	453	9	68	16
Blauwe bessen	100	48	1	11	0
Bleekselder	100	12	0.8	2	0
Bloedworst	100	365	15	2	0
Bloemkool ( gekookt )	100	24	2	4	0
Bloemkool ( rauw )	100	24	2	4	0
Bosbessen	100	56	0.7	11	1
Boterhamworst	30	377	12	3	35
Braamberen	150	36.7	1	6	1
Broccoli ( gekookt )	100	20	2.66	2	0
Bronwater ( ieder merk )	100	0	0	0	0
Brood ( rozijnen )	100	255	7	50	3
Brood ( tarwe )	100	222	8	43	2
Brood ( volkoren )	100	206	7	40	2

PAGINA 1

Fig. 223



VOEDINGSLIJST AFDRUK KLEURENTHEMA

 Fontkleur legende  
 Achtergrondkleur legende  
 Regel achtergrondkleur 1  
 Regel achtergrondkleur 2

Naam
Amandelnoten
Ananas
Amandelnoten
Ananas

Fig. 224

VOEDINGSDATABASE VAN FOODSTORE: 306 ITEMS. 14 feb 2020

Naam	Hoeveel	Cal	Koolh	Eiwit	Vet
Aardappelen ( gekookt )	100	68	2	15	0
Aardappelpuree	100	94	2.5	12	4
Aardbeiën	100	24	0	6	0
Abrikozen	100	36	1	8	0
Alpro soya dessert dark chocolate	125	95	3.1	14.7	2.3
Alpro soya dessert vanilla	125	87	3.2	14.2	1.8
Amandelnoten ( gepeld )	10	590	19	5	55
Ananas	100	48	0	12	0
Andijvie ( diepvries )	100	12	2	0.8	0
Andijvie ( rauw )	100	12	1.6	1.6	0
Andijvie (gekookt)	100	16	2	2	0
Anjovis	100	101	20.1	0	2.3
Appelen ( met schil )	100	40	0	10	0
Appelen ( zonder schil )	100	40	0	10	0
Appelmoes	50	76	0	4.75	0
Artisjok	100	56	2	11	0
Asperges ( blik )	100	16	1	3	0
Asperges ( gekookt )	100	16	1	3	0
Aubergines ( gekookt)	100	16	1	3	0
Aubergines ( rauw )	100	16	1	3	0
Augurken ( zoetzuur )	100	12	1	2	0
Avocado	100	126	2	7	10
Bak- en braadvet	5	900	0	0	100
Bakboter ( Solo )	10	699	0.5	0.5	79
Bananen	200	92	1	22	0
Basilicum ( gedroogd )	10	260	10	40	0
Basmatirijst ( bosto )	62	348	8	76.8	0.8
Bearnaisesaus	6	617	5	0	65
Beschuit	20	390	12	70	7
Beschuit ( volkoren )	20	360	20	75	0
Bieten ( gekookt )	100	23	1	0	5
Biscuit	20	420	7	75	10
Biscuit ( volkoren )	15	453	9	68	16
Blauwe bessen	100	48	1	11	0
Bleekselder	100	12	0.8	2	0
Bloedworst	100	365	15	2	0
Bloemkool ( gekookt )	100	24	2	4	0
Bloemkool ( rauw )	100	24	2	4	0
Bosbessen	100	56	0.7	11	1
Boterhamworst	30	377	12	3	35
Braamberen	150	36.7	1	6	1
Broccoli ( gekookt )	100	20	2.66	2	0
Bronwater ( ieder merk )	100	0	0	0	0
Brood ( rozijnen )	100	255	7	50	3
Brood ( tarwe )	100	222	8	43	2
Brood ( volkoren )	100	206	7	40	2

PAGINA 1

Fig. 225



## 11. Het diversen scherm.

Indien u wilt bepalen welk type de klant is, zijn/haar hartslagzones wilt berekenen of wilt weten op hoeveel calorieën u uw eerste schema's mag maken voor uw klant, dan selecteerd u het menu "Diversen", "diversenscherm" of u drukt op de toets sneltoets "F4". U komt dan terecht in dit scherm: (Zie Fig. 226)

The screenshot shows a software window titled 'Programma Schema Voedingslijst Afdrukken Diversen Tools Taal'. The main content is divided into three sections:

- BEREKENING HARTSLAGZONES**: A table with columns for 'VETVERBRANDING', 'CARDIOTRAINING', and 'KONDITIONETRAINING'. Each column has two sub-columns for '65%' and '75%' (under 'VETVERBRANDING'), '75%' and '85%' (under 'CARDIOTRAINING'), and '85%' and '95%' (under 'KONDITIONETRAINING'). Below these are 'Min. HB.' and 'Max. HB.' values. A 'LEEFTIJD' dropdown is set to '25'.

	VETVERBRANDING		CARDIOTRAINING		KONDITIONETRAINING	
LEEFTIJD	65%	75%	75%	85%	85%	95%
25	127	146	146	166	166	185
- BEREKENEN GEZOND GEWICHTEN GEMETEN VETPERCENTAGE**: Fields for 'LEEFTIJD' (25), 'GEWICHT' (60), 'TOTAAL GEMETEN MM.' (60), 'STREEFWAARDE VETPERCENTAGE', 'GEMETEN VETPERCENTAGE', 'VETVRIJE MASSA', and 'GEZOND GEWICHT'. Includes checkboxes for 'MAN' (checked) and 'VROUW'. A 'Berekenen' button is present.
- BEREKENEN VAN DE HOEVEELHEID CALORIEN**: Fields for 'LEEFTIJD' (25), 'GEWICHT' (60), and checkboxes for 'MAN' (checked) and 'VROUW'. A list of activity levels: 'GERINGE ACTIVITEIT', 'GERINGE TOT MATIGE ACTIVITEIT', 'MATIGE ACTIVITEIT', 'MATIGE TOT GROTE ACTIVITEIT', 'ZEER GROTE ACTIVITEIT'. A list of weight goals: 'GEWICHT AFNEMEN', 'GEWICHT BEHOUDEN', 'GEWICHT TOENEMEN'. A 'Berekenen' button and a result field are also present.

At the bottom, there is a 'Berekenende klantgegevens afdrukken' button.

Fig. 226

### 11.1 Berekenen van de hartslagzones.

Laten we beginnen met de berekening voor de hartslagzones van de klant. Dit gebeurt in de volgende kader: (Zie Fig. 227)

This is a close-up of the 'BEREKENING HARTSLAGZONES' section from the previous figure. It shows the table with the 'LEEFTIJD' dropdown set to '25'.

	VETVERBRANDING		CARDIOTRAINING		KONDITIONETRAINING	
LEEFTIJD	65%	75%	75%	85%	85%	95%
25	127	146	146	166	166	185

Fig. 227

Hier hoeft u enkel in het keuzevak "Leeftijd" de leeftijd van de klant te selecteren en de computer zal dan automatisch de drie hartslagzones berekenen. Dit gebeurt steeds opnieuw als u een andere leeftijd selecteert. Met hartslagzone bedoelen we dus een zone waartussen de klant moet blijven tijdens het steppen, fietsen of lopen....





Dit wil zeggen dat de klant dan niet onder de minimum hartslagen per minuut (Min HB) mag gaan en niet boven de maximum hartslagen per minuut (Max HB) mag gaan. Anders wordt het gewenste effect niet voor 100% bereikt.

Vb. Een persoon van 29 jaar wil gewicht verliezen en moet dan in de hartslagzone blijven van vetverbranding. Voor deze persoon is dan de Min HB. = 124.15 en de Max HB. = 143.25. Gaat deze persoon nu onder het minimum of over maximum, dan zal hij nog steeds vet verbranden maar in mindere hoeveelheden.

Min HB = Minimum hartbeats/minute = Minimum hartslagen/ minuut

Max HB = Maximum hartbeats/minute = Maximum hartslagen/ minuut

## 11.2 Berekenen gezond gewicht en het gemeten vetpercentage.

In de kader “**Berekenen gezond gewicht ...**” (Zie Fig. 228) kan u vier zaken berekenen:

1. Vetvrije massa: is de massa die de klant heeft zonder het vet en beenderen.
2. Gezond gewicht: is het gewicht dat de klant zou moeten hebben om gezond door het leven te gaan zonder de gevaren die er zijn bij een overgewicht (hart en vaatziekten ..)
3. Gemeten vetpercentage: dit is het vetpercentage dat u bij de klant gemeten heeft met een speciale huidplooidiktemeter (servier).
4. Streefwaarde vetpercentage: Dit is de maximum waarde voor een gezond vetpercentage van de klant.

**BEREKENEN GEZOND GEWICHTEN GEMETEN VETPERCENTAGE**

25 ▾	LEEFTIJD	STREEFWAARDE VETPERCENTAGE	<input type="text"/>
60 ▾	GEWICHT	GEMETEN VETPERCENTAGE	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/> MAN		VETVRIJE MASSA	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> VROUW		GEZOND GEWICHT	<input type="text"/>
60 ▾	TOTAAL GEMETEN MM.		

Fig. 228

### Hoe gaan we te werk voor het berekenen van de waarden?

Er zijn vier gegevens nodig van de klant die u moet invullen alvorens de berekeningen gemaakt kunnen worden.

1. U moet aangeven of de klant een man of een vrouw is, dit doet u door op één van de selectievakjes “**Man**” of “**Vrouw**” te klikken.
2. De leeftijd van de klant selecteren in het keuzevak “**Leeftijd klant**”.
3. Het gewicht van de klant selecteren in het keuzevak “**Gewicht klant**”.
4. Selecteer het door u gemeten totaal aantal millimeters bij de klant.

Het meten van het vetpercentage bij de klant gebeurt met een speciale in de handel verkrijgbare huidplooidiktemeter.

U moet hiermee wel op de juiste manier meten, anders verkrijgt u een verkeerd aantal millimeters en zal de berekening voor de vier gegevens niet juist zijn. Als u deze gegevens heeft ingevoerd, dan klikt u op de knop “**Bereken**” en de berekende gegevens worden getoond.

Wanneer u nu bijvoorbeeld het gewicht van de klant nog eens verandert zal er niets opnieuw berekend worden, pas als u terug op de knop “**Bereken**” klikt worden de nieuwe waarden berekend.

Let wel op dat de berekeningen voor het gezond gewicht niet volledig kloppen voor bodybuilders daar een bodybuilder veel meer spiermassa heeft dan een normale persoon en (meestal) een kleiner vetpercentage.

De berekening van het gemeten vetpercentage gebeurt aan de hand van de door u gemeten totaal aantal millimeters en de leeftijd van de klant.

Deze waarden worden dan met behulp van de tabel “**Durnin en Wormersley**” omgezet naar een gemeten vetpercentage. Zo ook wordt de “**streefwaarde vetpercentage**” aan de hand van deze tabel berekend.

Deze tabel wordt meestal meegeleverd bij de huidplooidiktemeter met de instructies hoe u het vetpercentage moet meten bij een klant en hoe u deze tabel moet gebruiken. Het grote voordeel van dit programma is dat u niet meer in deze tabel hoeft te zoeken naar de juiste waarde omdat in dit programma deze tabel reeds ingebouwd is.

### 11.3 Berekenen van de hoeveelheid calorieën.

In het kader “**Berekenen van de hoeveelheid calorieën**” (Zie Fig. 229) kan u berekenen hoeveel calorieën uw klant nodig heeft bij zijn eerste voedingsschema's. Naderhand zal u toch wat hoger of lager gaan met de hoeveelheid calorieën daar deze berekende caloriewaarde enkel dient als een richtwaarde.

**BEREKENEN VAN DE HOEVEELHEID CALORIEN**

25  LEEFTIJD

60  GEWICHT

MAN

VROUW

GERINGE ACTIVITEIT

GERINGE TOT MATIGE ACTIVITEIT

MATIGE ACTIVITEIT

MATIGE TOT GROTE ACTIVITEIT

ZEER GROTE ACTIVITEIT

GEWICHT AFNEMEN

GEWICHT BEHOUDEN

GEWICHT TOENEMEN

Fig. 229

U zal uw volgende schema's toch zodanig aanpassen tot u het gewenste resultaat verkrijgt bij uw klant. Om deze richtwaarde te kunnen berekenen hebben we enkele gegevens nodig van de klant:

1. U moet aangeven of de klant een man of een vrouw is, dit doet u door op een van de selectievakjes “**Man**” of “**Vrouw**” te klikken.
2. De leeftijd van de klant selecteren in het keuzevak “**Leeftijd klant**”.
3. Het gewicht van de klant selecteren in het keuzevak “**Gewicht klant**”.
4. U moet aangeven in welke mate uw klant actief is.

Er zijn drie mogelijkheden: geringe activiteit, matige activiteit en zeer grote activiteit. Het bepalen van welke mate van activiteit uw klant uitoefent gebeurt aan de hand van een aantal vragen die u door de klant laat invullen. Aan de hand van de klant zijn/haar antwoorden kan u zelf bepalen of hij/zij geringe activiteit, matige activiteit of zeer grote activiteit heeft. De mate van activiteit wordt dus door uzelf bepaald en niet door de computer! Om de in te vullen lijst af te drukken: Kies in het pull-down menu “**Afdrukken**”, “**Afdrukken formulier activiteitsbepaling**”. Om één van de drie mogelijke activiteiten te selecteren klikt u gewoon op één van de drie aanvinkvakjes.



5. U moet aangeven welke gewichtskeuze de klant maakt:
1. Gewicht afnemen
  2. Gewicht behouden
  3. Gewicht toenemen

U klikt hier ook weer op één van de drie aanvinkvakjes. Klik daarna op de “**Berekenen**” knop.

#### 11.4 Afdrukken van de berekende waarden van de klant.

U heeft ook de mogelijkheid de berekende waarden af te drukken of als PDF file aan te maken. Klik op de knop “**Berekende klantgegevens afdrukken**” of kies in het pulldownmenu “**Formulier berekeningen hartslagzones... afdrukken**” of “**Formulier berekeningen hartslagzones... als PDF aanmaken**”. De PDF-file kan opgestuurd worden naar uw klant als u online begeleiding doet. In Fig. 230 ziet u een pdf afdruk.

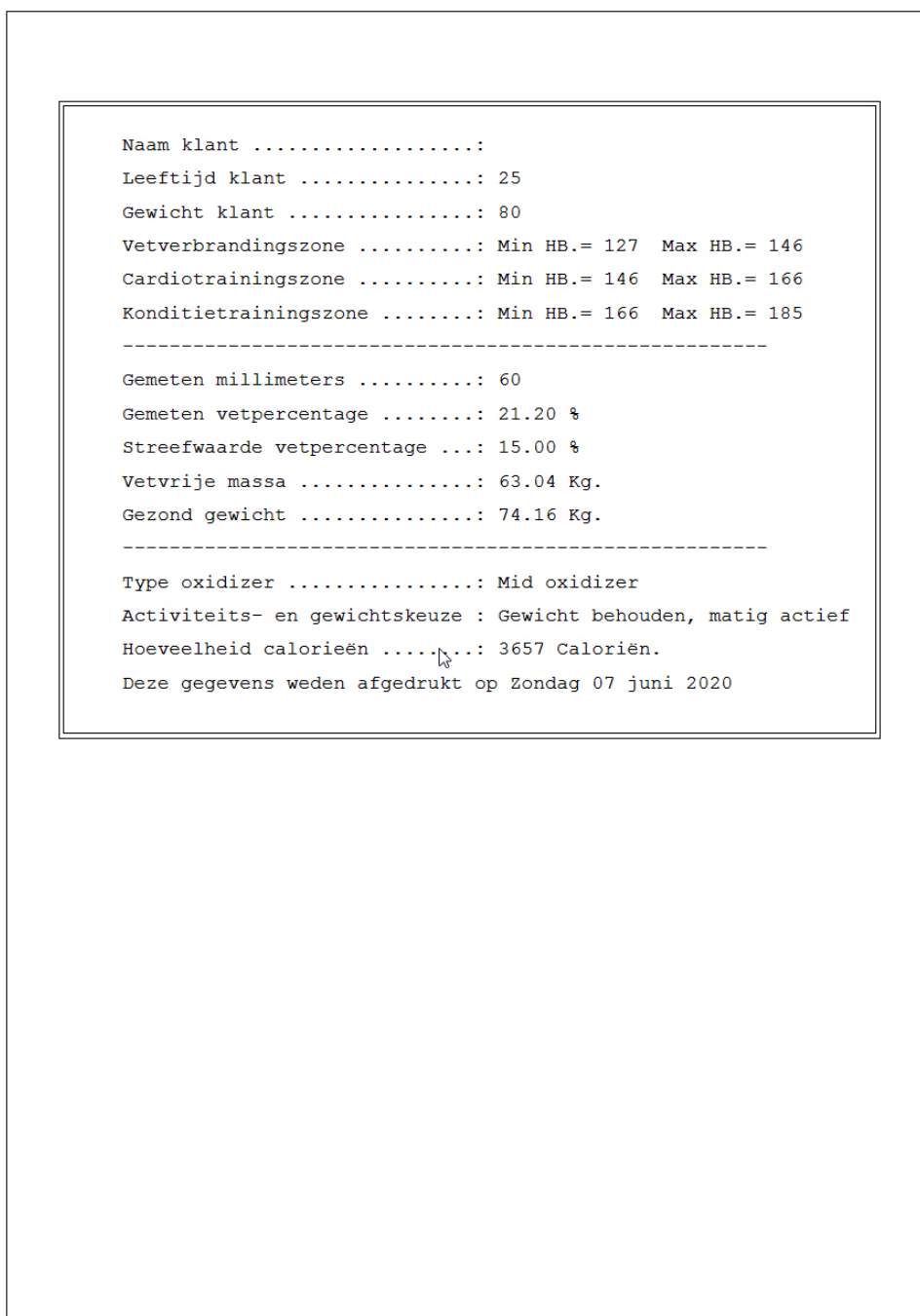


Fig. 230

## 12. Tools.

### 12.1 Backup files maken.

U heeft ook de mogelijkheid om backup files te maken van de twee databases die Food Store gebruikt. Het is dus wel aan te raden regelmatig backups te maken van deze twee databases zodat je nooit teveel gegevens verliest als je computer of harde schijf crasht ...

Selecteer in het menu “Tools”, “Backup database voedingschemas” of “Backup database voedingslijst” of “Backup database klanten opvolging”.

U krijgt dan hetvolgende scherm te zien. (Zie Fig. 231)

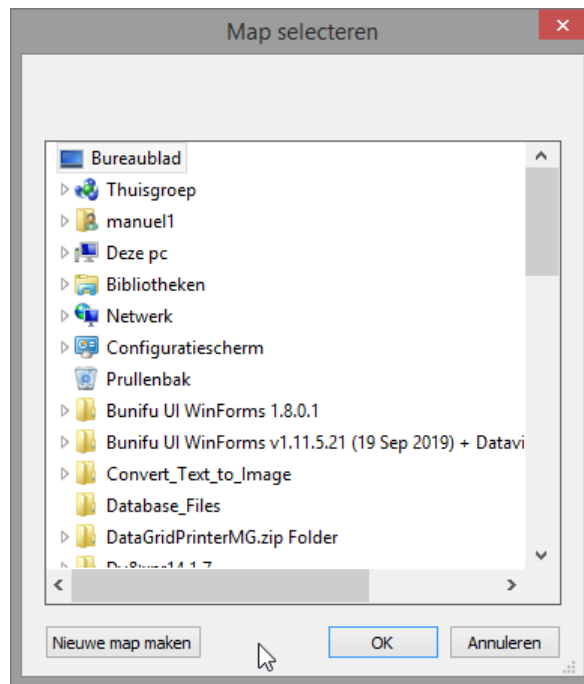


Fig. 231

Hier kan u bepalen waar u de backups van de database naartoe wilt kopiëren.

U kan hier ook een nieuwe map aan maken door op de knop “Nieuwe map maken” te klikken. Indien u op “Anuleren” klikt zal de database niet opgeslagen worden.

Als u op de “Ok” knop klikt zal de database gecopieerd worden en krijg u een melding dat ze opgeslagen is.

### 12.2 Voedingsschemas inladen vanuit een backup database.

U heeft ook de mogelijkheid om voedingschemas vanuit een oude backup database in te laden om daarna eventueel terug op te slaan in de huidige database voor voedingschemas.

Selecteer in het menu “Tools”, “Voedingsschemas vanuit een backup database inladen”.

U krijgt dan een “file selecteer venster” te zien. (Zie Fig. 232 op pag. 95)

Dit venster wordt maar éénmalig getoond.

Selecteer de gewenste backup database en klik op “Openen”.

U krijgt dan het database scherm te zien. (Zie Fig. 233 op pag. 95) Selecteer het voedingschema dat u wilt inladen en klik op “Schema importeren”.

Indien u naderhand nog een voedingschema wilt inladen van een andere backup database, dan klikt u op de knop “Schema importeren vanuit een andere database” en u krijgt terug opnieuw het “file selecteer venster” te zien om de andere backup database te kunnen selecteren.



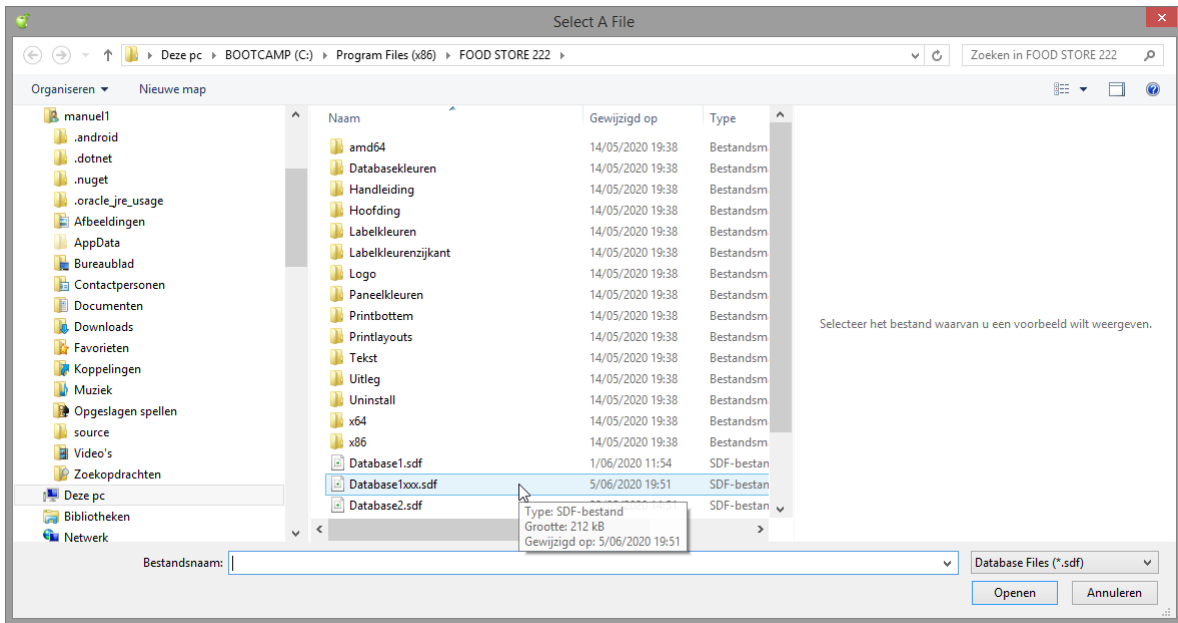


Fig. 232

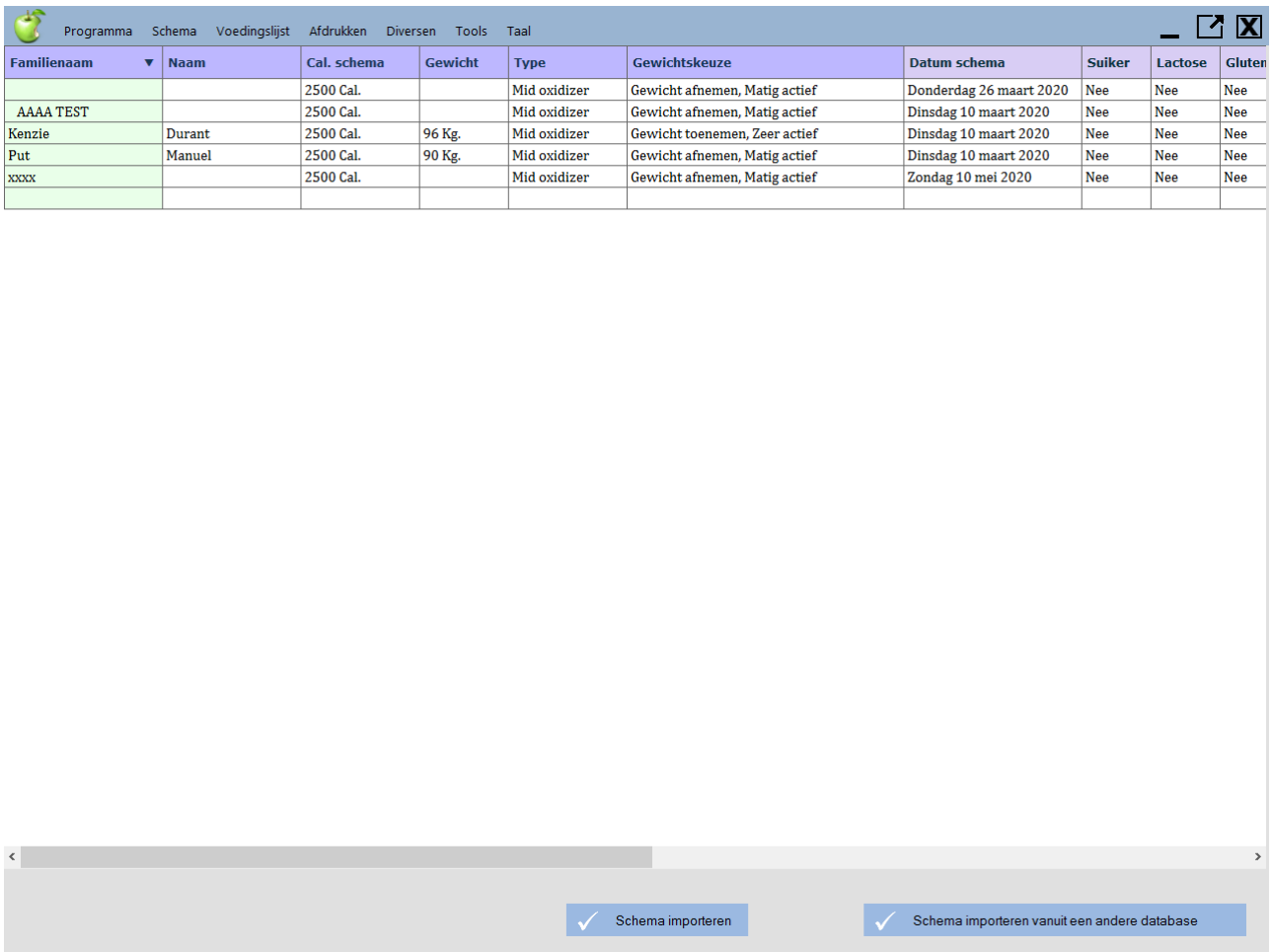


Fig. 233



## 13. Klanten opvolging.

U kan alle opmetingen van uw klanten ingeven in een database. Zo kan u zien hoe uw klanten evolueren met de tijd. Dit doet u in het klant opvolgings scherm. (Zie Fig. 234)  
Selecteer in het menu "Diversen" ,"Klantopvolging" en u komt in dit scherm terecht.

Naam	Familienaam	Datum weging	Emailadres	Telefoon	Gsm	Straat	Postcode	Stad	Geboortedatum
Dirk	Put	02-08-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 372 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	24-07-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 375 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	24-07-2020	manuel.put@skynet.be			Weg naar zwartberg 372 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	24-07-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 372 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	24-07-2020	manuel.put@skynet.be			Weg naar zwartberg 372 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	24-07-2020	manuel.put@skynet.be			Weg naar zwartberg 372 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	24-07-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 372 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	24-07-2020	manuel.put@skynet.be			Weg naar zwartberg 372 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	02-08-2020	manuel.put@skynet.be			Weg naar zwartberg 372 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	04-08-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 375 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	05-08-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 375 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	05-08-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 375 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	05-08-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 375 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	05-08-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 375 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	05-08-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 375 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	05-08-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 375 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	05-08-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 375 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	05-08-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 375 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	06-08-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 375 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	06-08-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 375 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966
Manuel	Put	06-08-2020	manuel.put@skynet.be	089/305181	0497/66.55...	Weg naar zwartberg 375 ...	3660	Oudsbergen	14-11-1966

Fig. 234

### 13.1 Klantgegevens overnemen.

Indien u al klantgegevens heeft ingegeven in het klantenscherm, dan kan u deze gegevens doorsturen naar dit scherm zodat u niet alles een tweede keer opnieuw moet intypen. Om de gegevens over te nemen, klik op de knop "Overnemen".

### 13.2 Klantgegevens doorsturen.

Wanneer u eerst in het klantopvolgings scherm de gegevens van de klant heeft ingegeven, dan kan u deze gegevens doorsturen naar het klantenscherm. Zo hoeft u bij het maken van het schema voor deze klant niet meer een tweede keer de gegevens in te typen. Om de gegevens door te sturen, klik op de knop "Doorsturen".

### 13.3 Invuldata wissen.

Wanneer u een nieuwe meting van uw klant wilt ingeven, dan hoeft u niet weer alle gegevens opnieuw in te typen van deze klant. U klikt eerst een file aan in de database van deze klant en





klikt daarna op de knop “**Wis invuldata**”. U ziet nu dat enkel de nieuwe in te vullen data vakken gewist zijn. Het tekstvak “ ” is automatisch aangepast naar de huidige datum. Al de andere ingevulde tekstvakken blijven behouden, maar kunnen nog steeds aangepast worden indien nodig.

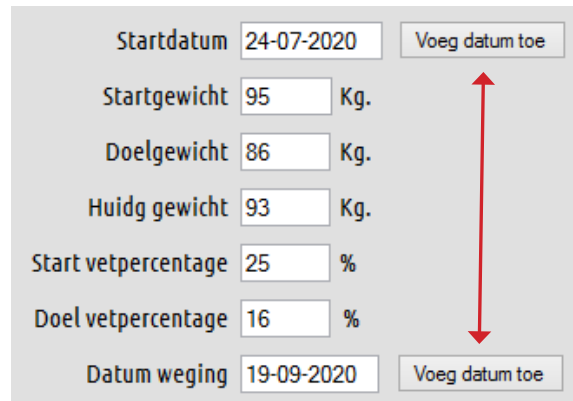
### 13.4 Datums toevoegen aan de opmeting.

U kan een “**Startdatum**” en een “**Datum weging**” toevoegen aan de opmeting.

Dit kan u enkel doen door op de grijze knop “**Voeg datum toe**” te klikken ernaast.

U kan zelf geen datums intikken in de tekstvakken.

Zo zal de datum steeds in het zelfde formaat in de database geplaatst worden zodat de sortering van de files per klant ook op datum oplopend goed verloopt. (Zie Fig. 235)



Startdatum	24-07-2020	Voeg datum toe
Startgewicht	95 Kg.	↑ ↓
Doelgewicht	86 Kg.	
Huidg gewicht	93 Kg.	
Start vetpercentage	25 %	
Doel vetpercentage	16 %	
Datum weging	19-09-2020	

Fig. 235

### 13.5 Alle tekstvakken leeg maken.

Wanneer u een geheel nieuwe file wilt aanmaken van een klant en er staan al gegevens ingevoerd in de tekstvakken, dan kan u op de knop “**New item**” klikken en zullen alle tekstvakken gewist worden.

### 13.6 De klanten opvolgings database sorteren.

U kan de database sorteren op “**Naam**” en “**Falilienaam**”. Dit zowel alfabetisch oplopend “**A > Z**” als aflopend “**Z > A**”.

Voor sorteren alfabetisch oplopend klik je met de linker muisknop op de kolom “**Naam**” of “**Familienaam**”.

Voor sorteren alfabetisch aflopend klik je met de rechter muisknop op de kolom “**Naam**” of “**Familienaam**”.

Verder zullen al de files per klant steeds op datum oplopend gesorteerd worden.

### 13.7 Een file opslaan

Een file opslaan doet u door op de knop “**Oplaan**” te klikken.

### 13.8 Een file aanpassen.

Selecteer een file in de database.

Alle data van de geselecteerde file wordt nu getoond in de tekstvakken.

Pas nu de data aan naar wens en klik daarna op de knop “**Aanpassen**”.

De nieuwe data zal nu in de geselecteerde file opgeslagen worden.

### 13.9 Een file verwijderen.

Selecteer de file in de database en klik op de knop “Verwijderen”.

U kan enkel file per file verwijderen! Wanneer u meer dan 1 file selecteerd en u klik dan op verwijderen, dan krijgt u een melding dat u enkel 1 file kan selecteren om te verwijderen.

Meerdere files te gelijker tijd selecteren in de database wordt enkel gebruikt om de data van die files om te zetten in grafieken.

### 13.10 Data van de niet zichtbare kolommen bekijken.

U kan de horizontale scrollbar gebruiken om de andere niet zichtbare kolommen te bekijken van de files in de database.

### 13.11 De opgemeten data omzetten in grafieken.

U kan bepaalde opgemeten data omzetten in een grafiek om zo de vorderingen van uw klant te zien over een bepaalde periode.

U kan tot maximaal 18 files selecteren in de database. Klik daarna op de “Grafiek” knop en u komt in het grafieken scherm terecht. (Zie Fig. 239 op pag. 99)

U kan steeds zien hoeveel files u geselecteerd heeft juist boven de “Print” en “pdf” knoppen. (Zie Fig. 236 en Fig. 237)



Fig. 236



Fig. 237

Wanneer u meer dan 18 files selecteerd in de database zal dit in het rood aangegeven worden en zal u niet in het grafieken scherm geraken als u op de knop “Grafiek” klikt. (Zie Fig. 237)

Meerdere files tegelijkertijd selecteren doet u door eerst de eerste file aan te klikken, daarna met de Shift toets ingedrukt op de 2de file klikken in de lijst. Alle files tussen de eerste en 2de file zullen geselecteerd zijn. U kan ook meerdere files apart selecteren met de CTRL toets ingedrukt. Zo kan u bijvoorbeeld uit een lijst van 30 opmetingen bij een klant 18 opmetingen kiezen die u wilt laten zien in een grafiek. Wanneer u met CTRL toets ingedrukt selecteerd, dan de volgorde van de aangeklikte files ook zo in de grafieken getoond worden!

**Let wel op!** Wanneer u bij selectie met de shift toets te veel items heeft aangeklikt (19 files) en u houdt de shift toets in om één file minder te selecteren in de lijst, dan zal één datum op de verkeerde plaats staan in de grafiek!

Wanneer u dus één file minder moet selecteren, moet u eerst de begin file opnieuw aanklikken zonder shift toets en dan met de shift toets ingedrukt de 2de file!

### 13.12 Het overzichtsblad afdrukken of als pdf file exporteren.

Als u niet in het grafieken scherm moet zijn, kan u rechtstreeks het overzichtsblad afdrukken of aanmaken als Pdf file. Als u het overzichtsblad wilt afdrukken, klik dan op de kleine knop met een printer icoontje. (Zie Fig. 238) Als u het overzichtsblad als pdf wilt aanmaken om door te mailen, klik dan op de kleine knop met het pdf icoontje. (Zie Fig. 238)

Fig. 238



## 14. Het grafieken scherm.

In dit scherm gaat u bepalen hoe alle data gegevens en welke data datagegevens afgedrukt zullen worden van de klant die u opvolgt. (Zie Fig. 239)

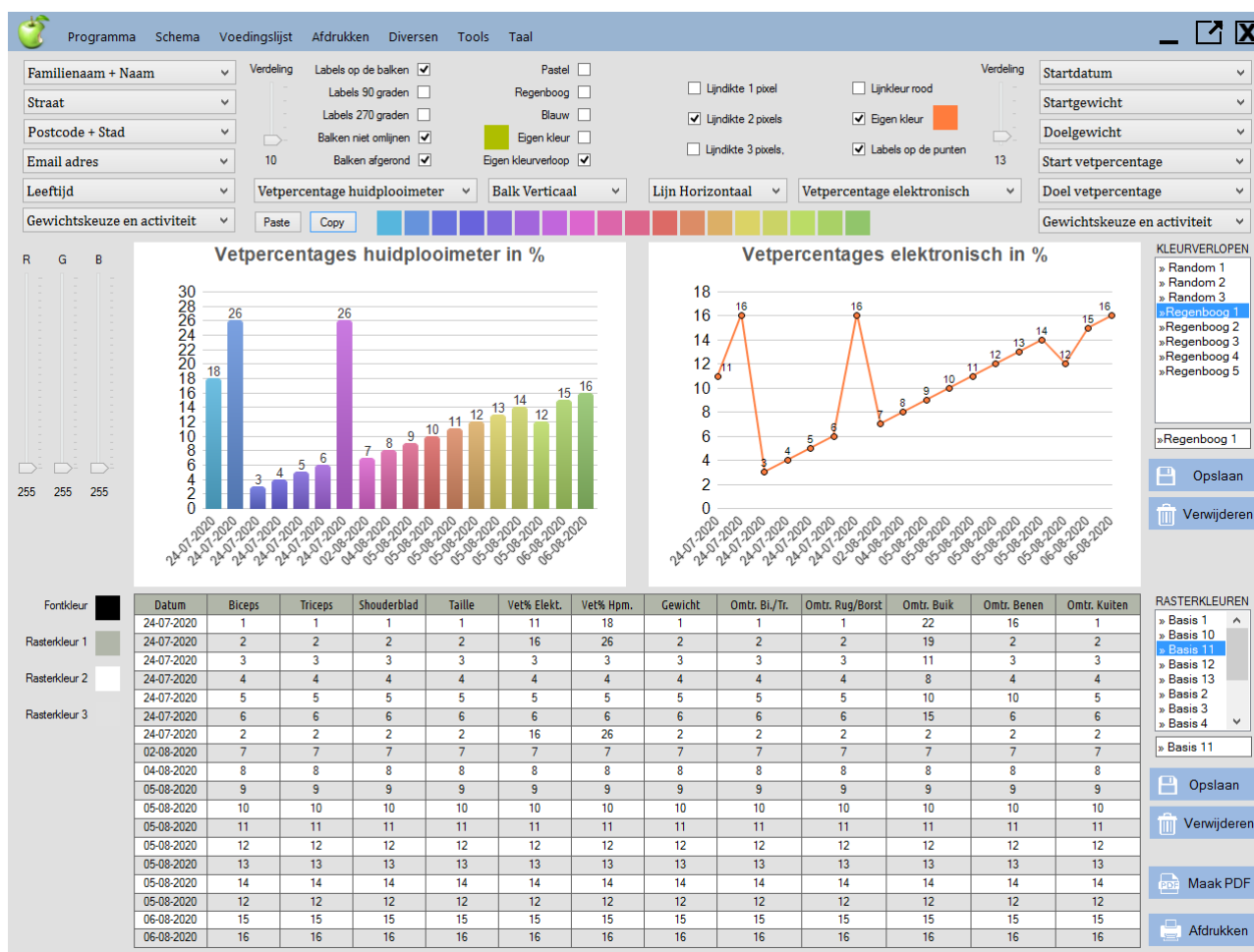


Fig. 239

### 14.1 De algemene gegevens die afgedrukt zullen worden van de klant instellen.

Op pagina 100 (Fig. 241) ziet u de layout van een afdruk van de klantopvolgings gegevens. Juist onder uw logo of tekst heeft u twaalf algemene gegevens die u kan afdrukken van de klant. (Zie Fig. 240) Waar welke van deze gegevens worden afgedrukt kan u zelf bepalen.

Links en rechts bovenaan in het grafieken scherm heeft u telkens zes selectie boxen die u kan instellen op de gegevens die u op die regel of plaats wilt afdrukken. (Zie Fig. 242 en Fig. 243 op pag. 101)

Naam	: Put Manuel	Startdatum	: 24-07-2020
Straat	: Weg naar zwartberg 375 B1	Start gewicht	: 95 Kg.
Woonplaats	: 3660 Oudsbergen	Doelgewicht	: 86 Kg.
Email adres	: manuel.put@skynet.be	Start vet %	: 25 %
Leeftijd	: 52 jaar	Doel vet %	: 15 %
Gew. & Activ.	: Gewicht behouden, matig actief	Gew. & Activ.	: Gewicht behouden, matig actief

Fig. 240

Eat healthy and

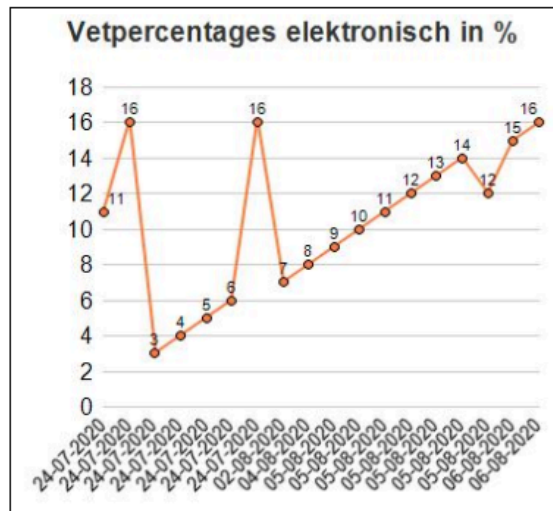
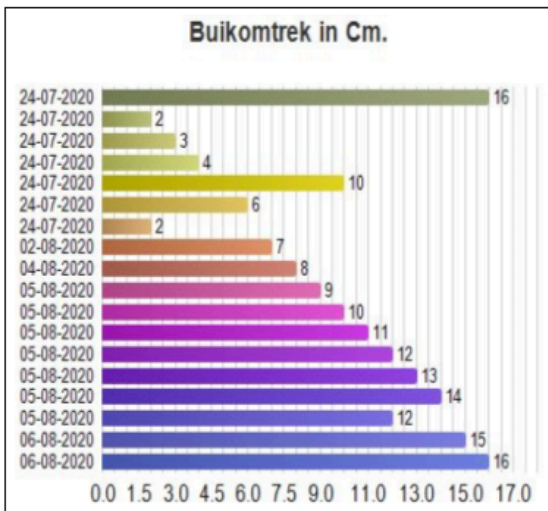
THE BEST PROJECT  
YOU WILL EVER WORK  
ON IS YOU.



sculpt your body

Naam : Put Manuel  
Straat : Weg naar zwartberg 375 B1  
Woonplaats : 3660 Oudsbergen  
Email adres : manuel.put@skynet.be  
Leeftijd : 52 jaar  
Gew. & Activ. : Gewicht behouden, matig actief

Startdatum : 24-07-2020  
Start gewicht : 95 Kg.  
Doelgewicht : 86 Kg.  
Start vet % : 25 %  
Doel vet % : 15 %  
Gew. & Activ. : Gewicht behouden, matig actief



Datum	Biceps	Triceps	Schouderbl.	Taalk.	Vet% Elekt.	Vet% Hpra.	Gewicht	Oranz. Bi./E	Oranz. Rug/Boest	Oranz. Buik	Oranz. Benen	Oranz. Euzen
24-07-2020	1	1	1	1	11	18	1	1	1	22	16	1
24-07-2020	2	2	2	2	16	26	2	2	2	19	2	2
24-07-2020	3	3	3	3	3	3	3	3	3	11	3	3
24-07-2020	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	4	4
24-07-2020	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	5
24-07-2020	6	6	6	6	6	6	6	6	6	15	6	6
24-07-2020	2	2	2	2	16	26	2	2	2	2	2	2
02-08-2020	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
04-08-2020	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
05-08-2020	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
05-08-2020	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
05-08-2020	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
05-08-2020	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
05-08-2020	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
05-08-2020	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
05-08-2020	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
06-08-2020	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
06-08-2020	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Fig. 241



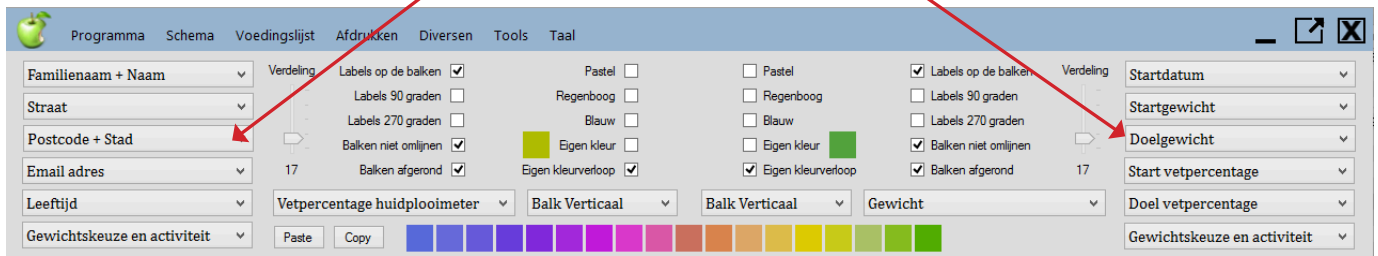


Fig. 242

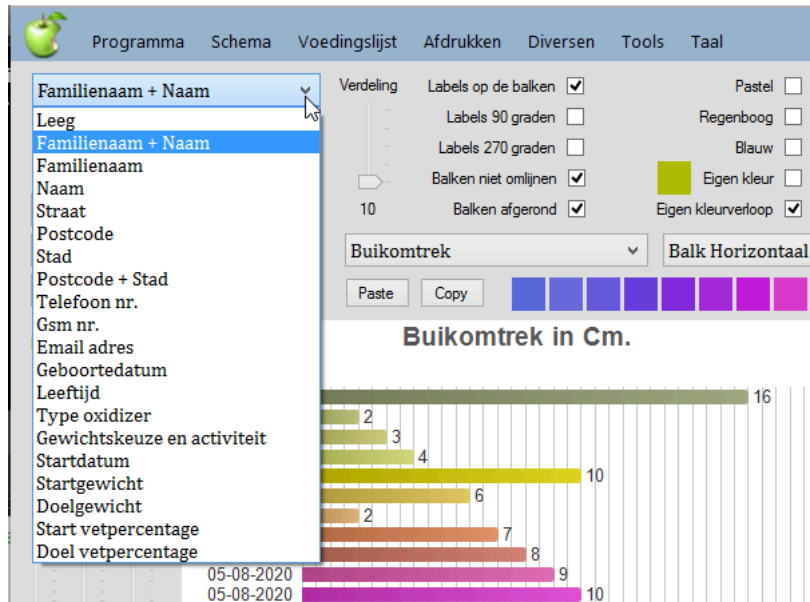


Fig. 243

## 14.2 De grafieken maken en instellen.

U heeft twee grafieken ter beschikking die u elk apart volledig kan instellen naar uw eigen keuze. u kan kiezen welke data omgezet wordt in de grafiek, welk soort grafiek u wilt zien en afhankelijk van welke grafieksoort u kiest, kan u nog extra instellingen kiezen voor de grafiek zelf.

## 14.3 De data instellen voor de grafiek.

U heeft voor elke grafiek een keuzebox waarin u kan kiezen welke data er in de grafiek getoond zal worden. (Zie Fig. 244)

De volgende keuzes zijn mogelijk:

- Gewicht
- Vetpercentage huidplooiometer
- Vetpercentage elektronisch
- Buikomtrek

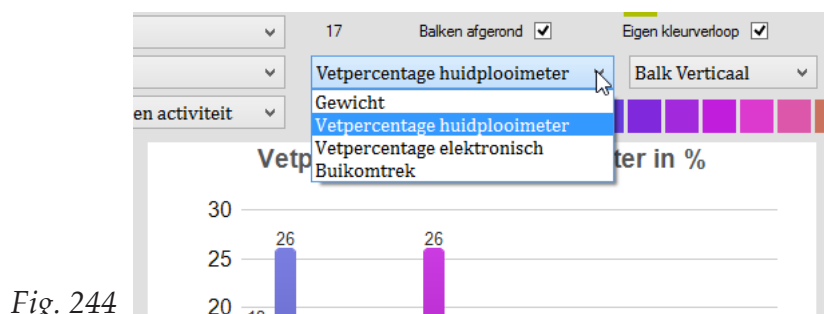


Fig. 244

## 14.4 Grafiek type kiezen.

Per grafiek kan u instellen welk grafiek type u wilt zien. (Zie Fig. 245)

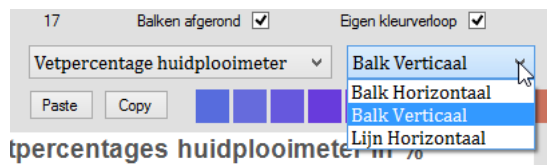


Fig. 245

U heeft de keuze uit de volgende grafiek types:

- Balk verticaal (Zie Fig. 246)
- Balk horizontaal (Zie Fig. 247)
- Lijn horizontaal (Zie Fig. 248)

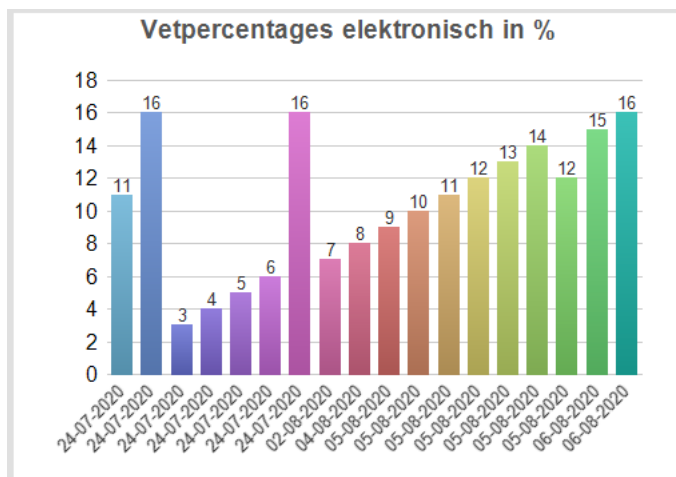


Fig. 246

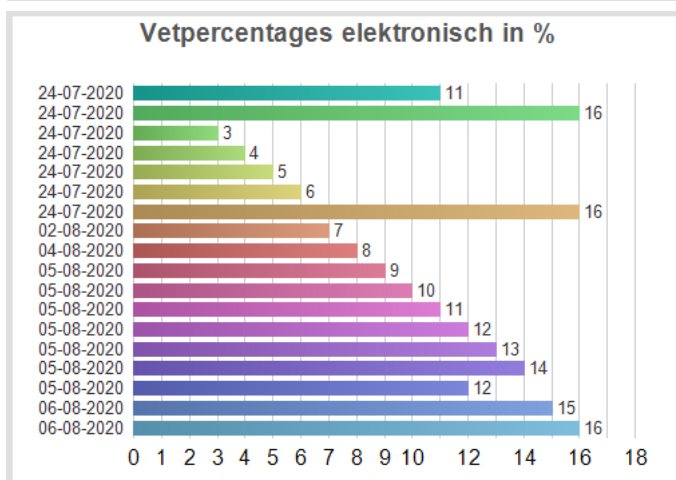


Fig. 247

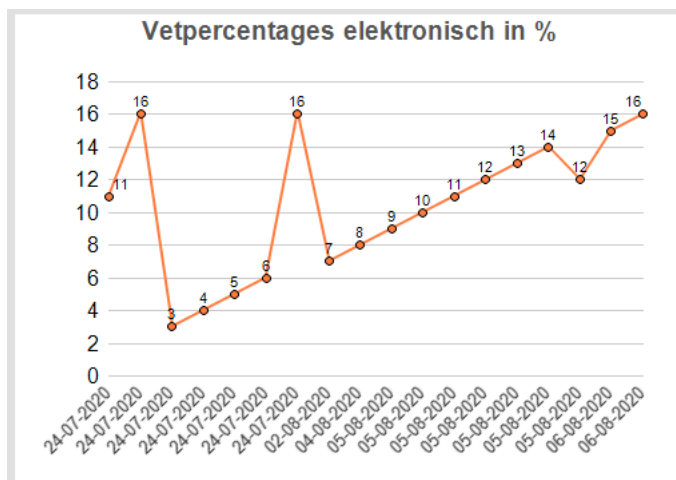


Fig. 248





## 14.5 Extra instelmogelijkheden voor “Balk horizontaal” en “Balk verticaal”.

Afhankelijk van het type grafiek dat u kiest, kan u nog verschillende extra instellingen kiezen om de grafiek nog meer naar uw keuze te zetten.

Voor **Balk horizontaal** en **Balk verticaal** heeft u de volgende instel mogelijkheden: (Zie Fig. 249)

The screenshot shows a settings dialog for a vertical bar chart. It includes a 'Verdeling' (Distribution) slider set to 10. There are several checkboxes: 'Labels op de balken' (checked), 'Labels 90 graden' (unchecked), 'Labels 270 graden' (unchecked), 'Balken niet omlijnen' (checked), and 'Balken afgerond' (checked). On the right, there are options for 'Pastel' (unchecked), 'Regenboog' (unchecked), 'Blauw' (unchecked), 'Eigen kleur' (checked with a yellow square), and 'Eigen kleurverloop' (checked). At the bottom, there are two dropdown menus: 'Vetpercentage huidplooimeter' and 'Balk Verticaal'.

Fig. 249

Geen labels labels op de balken (Zie Fig. 250) of wel labels op de balken. (Zie Fig. 251)

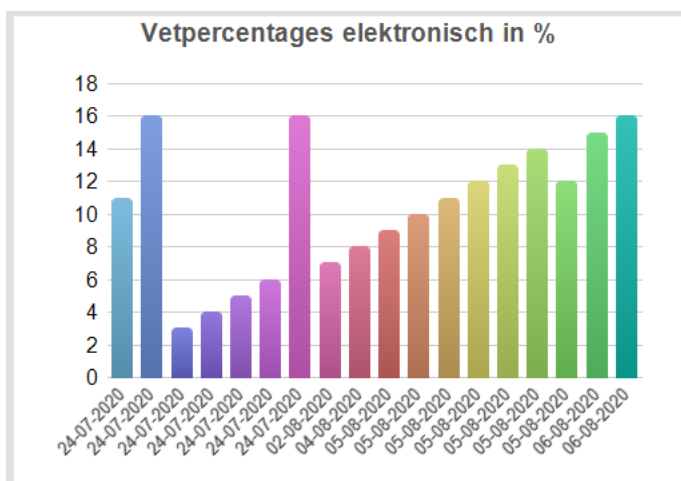


Fig. 250

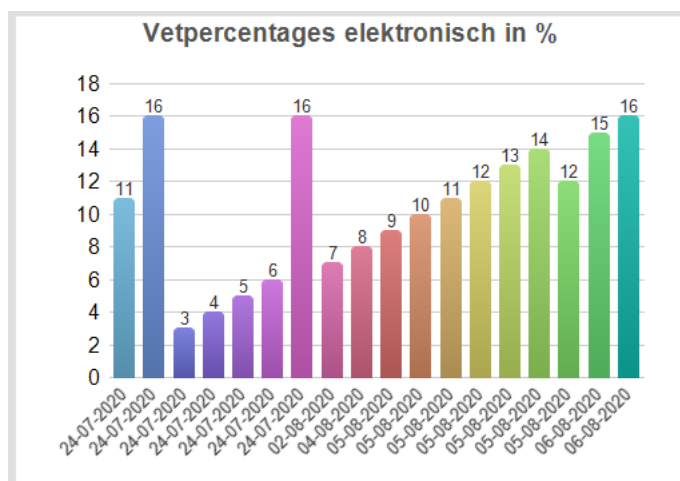


Fig. 251

Labels 90 (Zie Fig. 252) of 270 graden. (Zie Fig. 253)

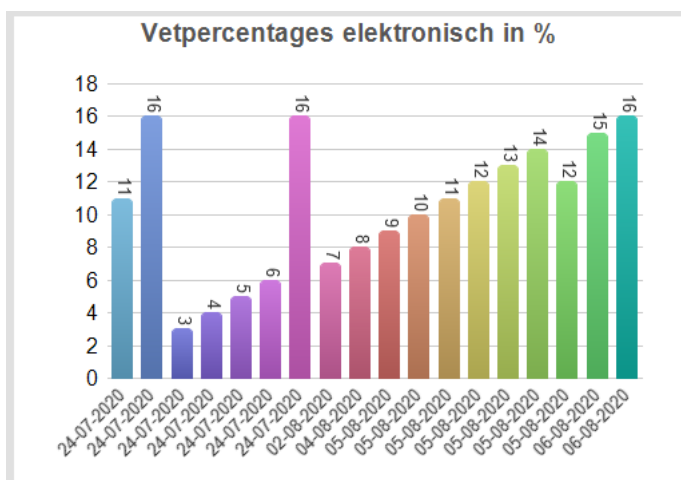


Fig. 252

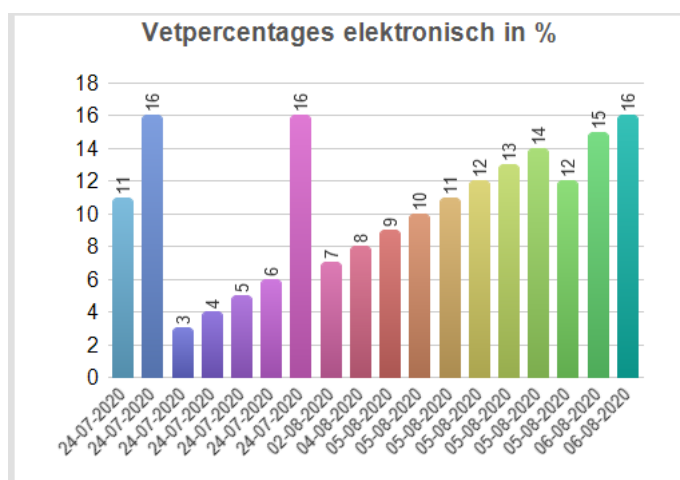


Fig. 253



Balken niet omlijnen (Zie Fig. 254) of wel omlijnen. (Zie Fig. 255)

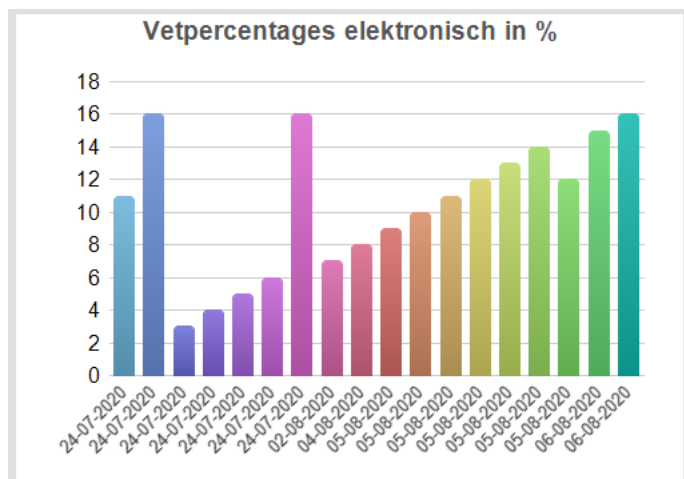


Fig. 254

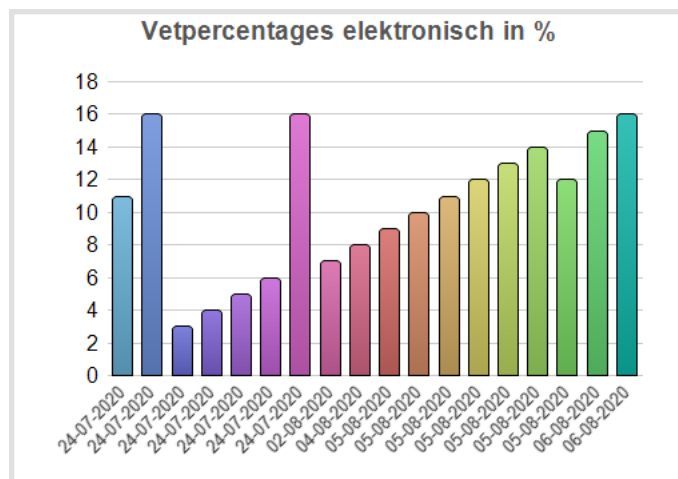


Fig. 255

Balken niet afgerond (Zie Fig. 256) of wel afgerond aan de top. (Zie Fig. 257)

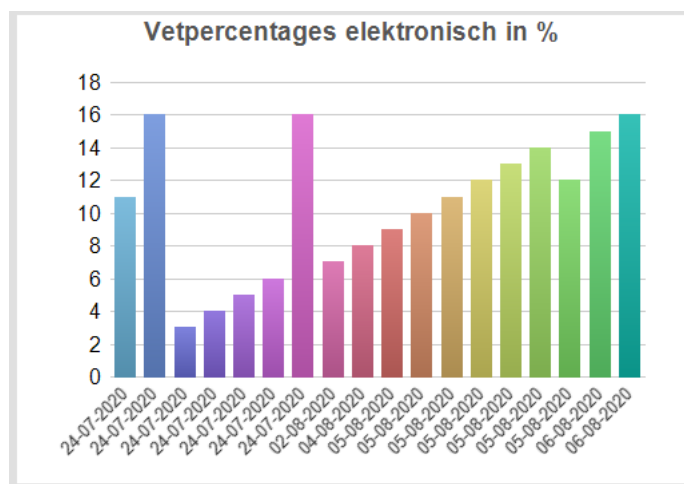


Fig. 256

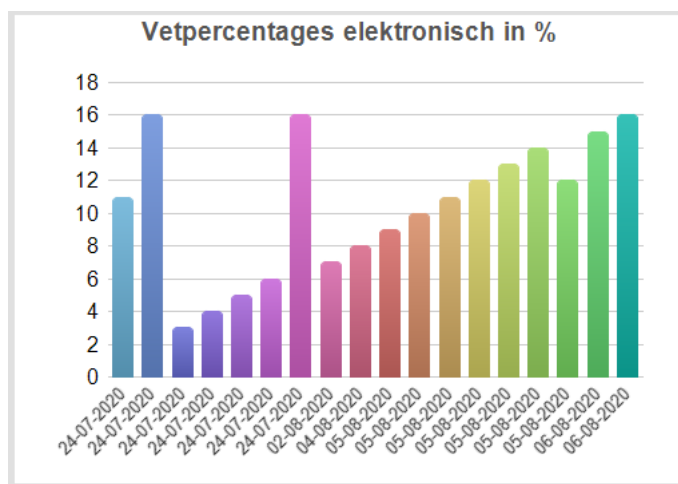


Fig. 257

Balken in Pastelkleur (Zie Fig. 258) of regenboogkleur. (Zie Fig. 259)

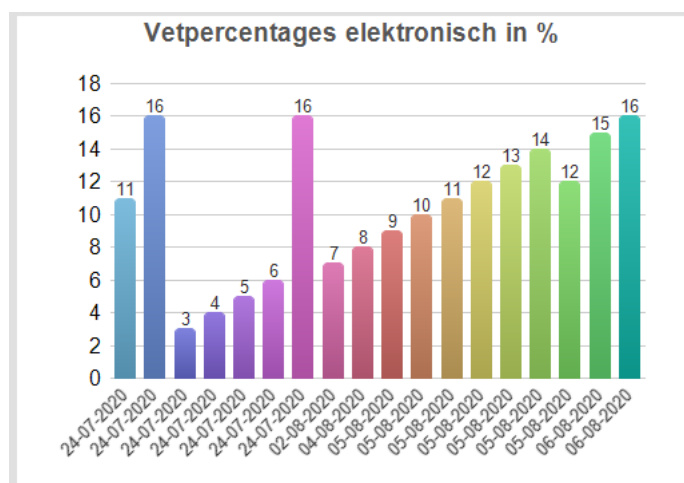


Fig. 258

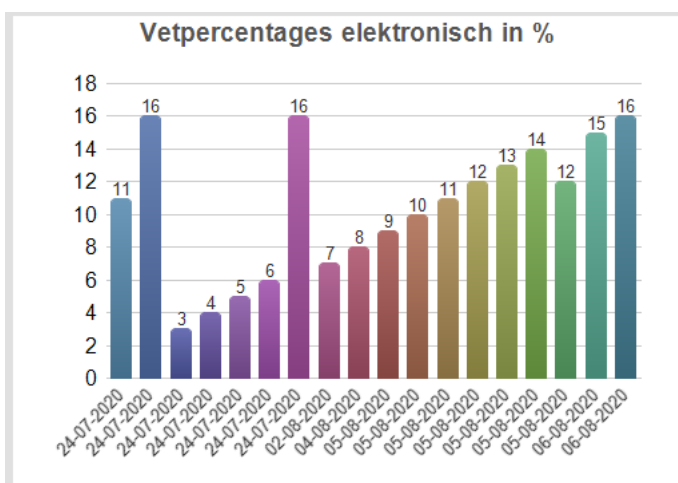


Fig. 259



Balken in vaste Blauwe kleur (Zie Fig. 260) of eigen ingestelde kleur. (Zie Fig. 261)

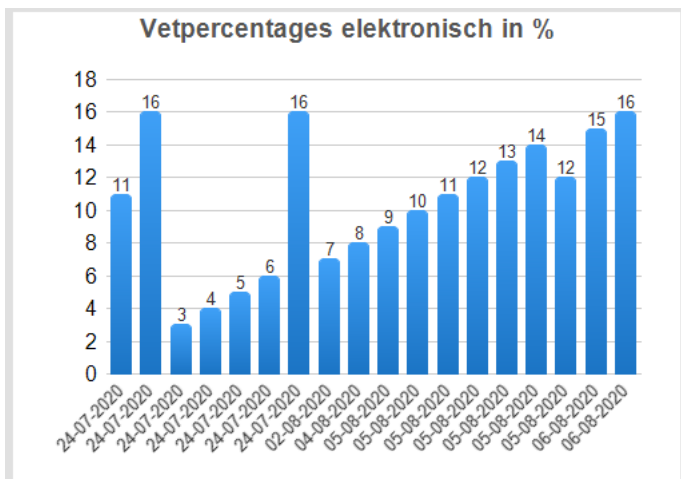


Fig. 260

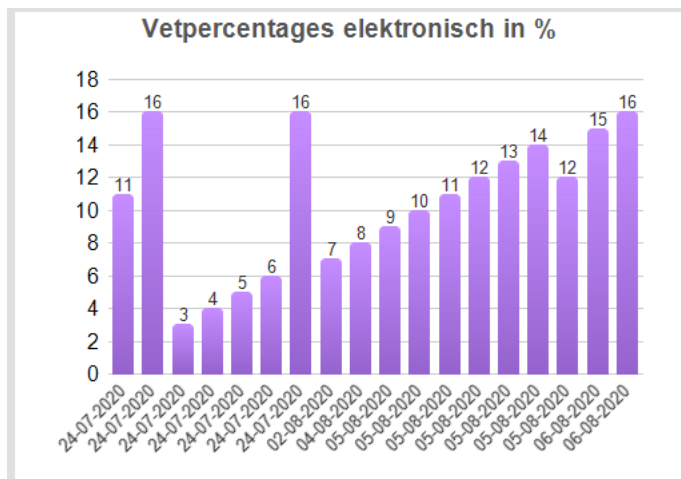


Fig. 261

Balken in eigen kleurverloop. (Zie Fig. 262)

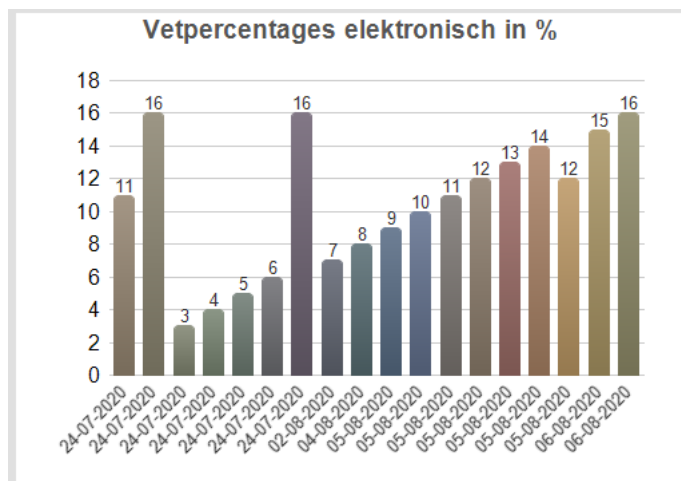


Fig. 262

Verdeling:

Hiermee kan de schaalverdeling van de grafiek ingesteld worden van groot naar klein. verdeling groot (Zie Fig. 263) en verdeling klein. (Zie Fig. 264)

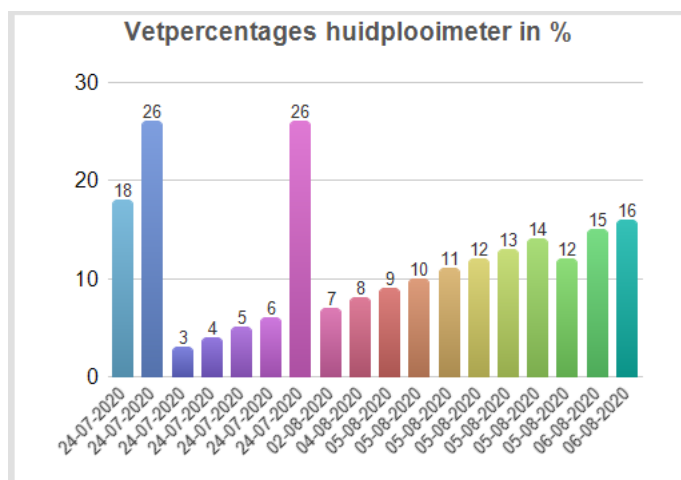


Fig. 263

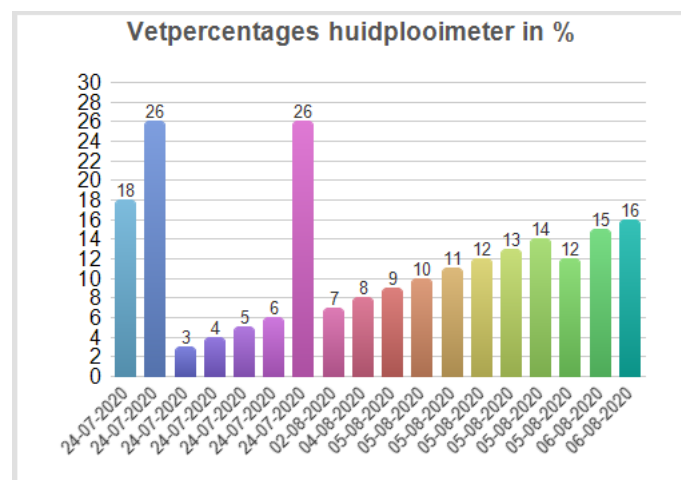


Fig. 264



## 14.6 Eigen vaste kleur instellen.

Als u alle balken dezelfde kleur wilt geven naar uw eigen smaak, dan kan u deze kleur instellen. Klik eerst met de muis op het gekleurde vierkantje achter het aanvinkvakje “**eigen kleur**”. (Zie Fig. 266) Regel daarna de kleur bij met behulp van de drie rgb sliders links van de grafieken. (Zie Fig. 265) De gekozen kleur wordt automatisch opgeslagen in Food Store.

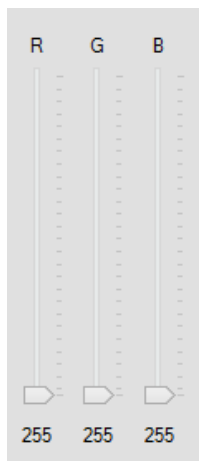


Fig. 265

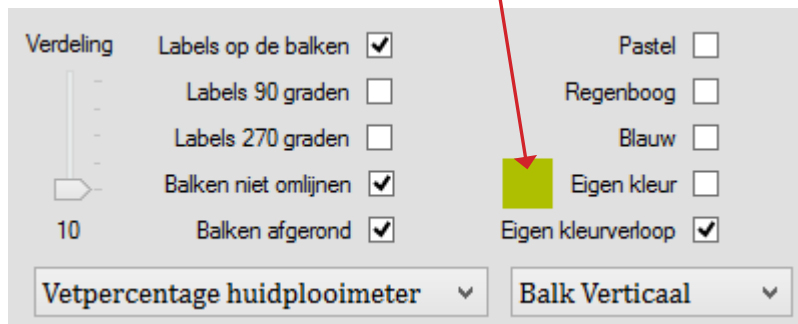


Fig. 266

## 14.7 Eigen kleurverloop instellen.

In ons voorbeeld hebben we “**eigen kleurverloop**” aangevinkt en “**Random 2**” als kleurverloop gekozen in de listbox. (Zie Fig. 268) De balken in de grafiek worden nu getoond in kleuren die in de vakjes boven de grafieken staan. (Zie Fig. 267 en Fig. 269)



Fig. 267

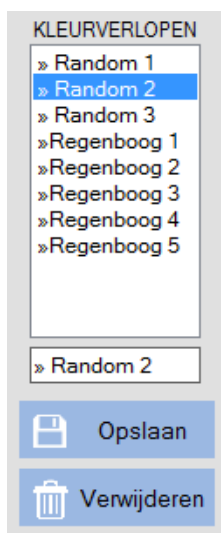


Fig. 268

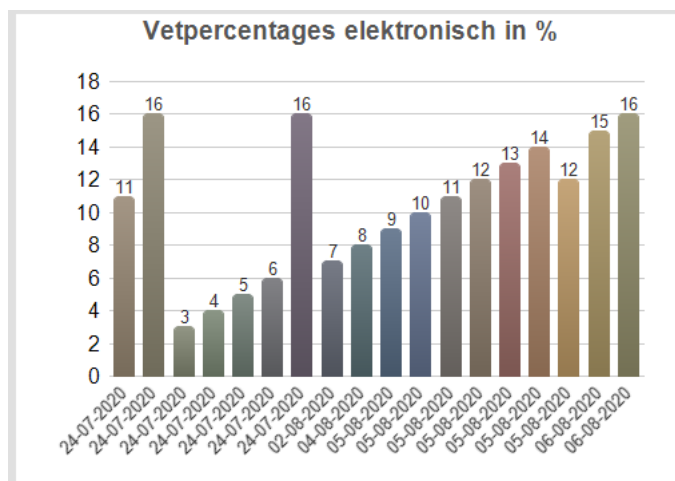


Fig. 269



We klikken met de muis op het vierkantje waarvan we de kleur willen aanpassen (Zie Fig. 271) en daarna kan u met de rgb kleuren sliders de kleur naar eigen wens aanpassen. (Zie Fig. 270 en Fig. 272) Klik op het volgende vierkantje en pas deze weer aan (Zie Fig. 273) .. enz. Zo kan u uw eigen kleuren verloop maken.

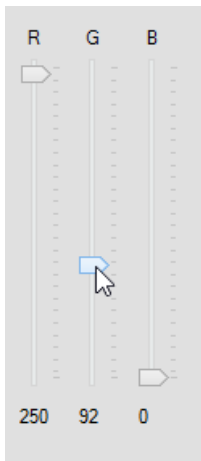


Fig. 270



Fig. 271



Fig. 272



Fig. 273

Wanneer u een kleur veranderd zal u het resultaat niet dadelijk zien in de grafiek(en). Als u het resultaat al wilt zien in de grafiek(en), dan klikt u gewoon opnieuw op het aanvink vakje **“eigen kleurverloop”** en de grafiek(en) zullen geupdate worden in de nieuwe kleuren. (Zie Fig. 274)

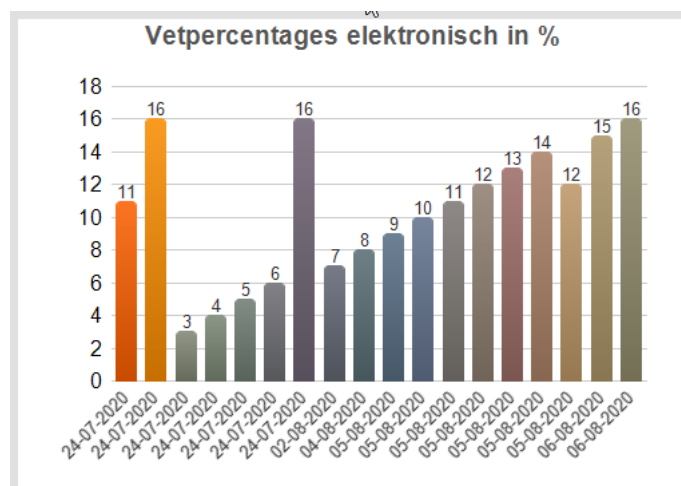


Fig. 274

Naast de kleurenbalk heeft u nog twee grijze knoppen **“Paste”** en **“Copy”**. Hiermee kan u kleuren kopiëren en plakken van het ene vierkantje naar het andere. Klik het vierkantje aan met de muis waarvan u de kleur wilt kopiëren. (Zie Fig. 275) Klik dan op **“Copy”** knop, klik daarna op het vierkantje waarnaar u de kleur wilt plakken. Klik op de knop **“Paste”**. (Zie Fig. 276)



Fig. 275



Fig. 276



Op deze manier kan u de vorige kleur naar het volgende vierkantje kopiëren en die kleur weer lichtjes aanpassen om zo een zacht kleurverloop te krijgen.

Wanneer u tevreden bent over uw kleurverloop, dan kan u dit kleurverloop opslaan als een setting.

Klik in de tekstbox en typ een naam in voor het kleurverloop. Klik daarna op de knop “Opslaan”  
 Wanneer u een setting wilt verwijderen, klik een file aan in de listbox en klik op de knop “Verwijderen”.  
 Wanneer de grafieken op eigen kleurverloop ingesteld staan en u verwijdert de huidig gekozen kleurverloopfile uit de listbox, dan zal Food Store bij de volgende opstart een eigen basis kleurverloop nemen tenzij u zelf al een ander kleurverloop geselecteerd heeft uit de lijst.

### 14.8 Extra instelmogelijkheden voor “Lijn horizontaal”.

Voor **Lijn horizontaal** heeft u de volgende instel mogelijkheden: (Zie Fig. 277)

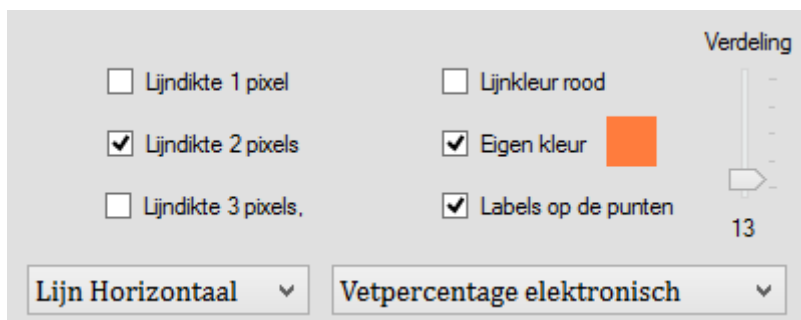


Fig. 277

Lijndikte 1 tot 3 Pixels. (Zie Fig. 278 en Fig. 279)

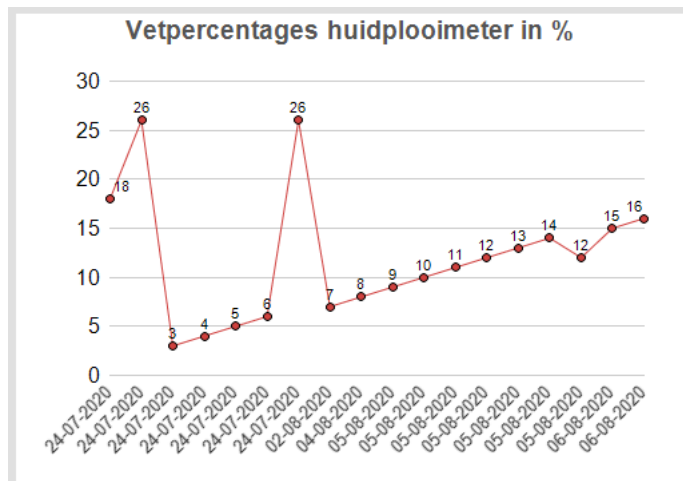


Fig. 278

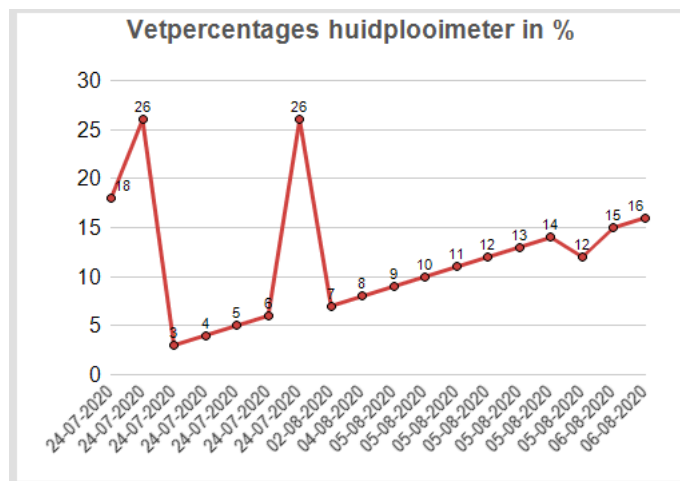


Fig. 279





Lijnkleur rood (Zie Fig. 280) of eigen kleur. (Zie Fig. 281)

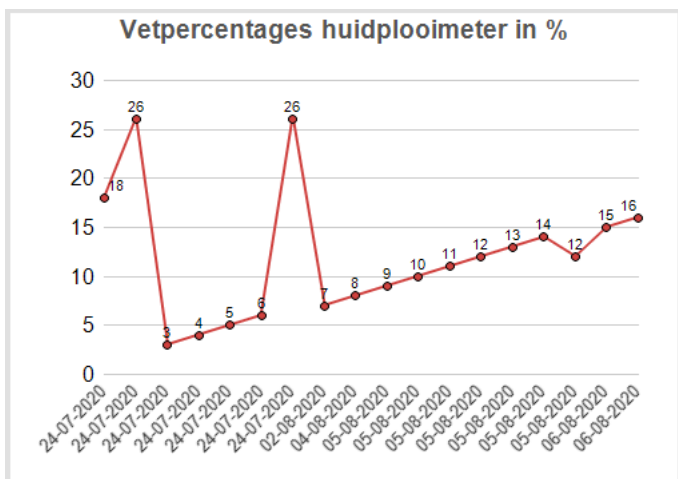


Fig. 280

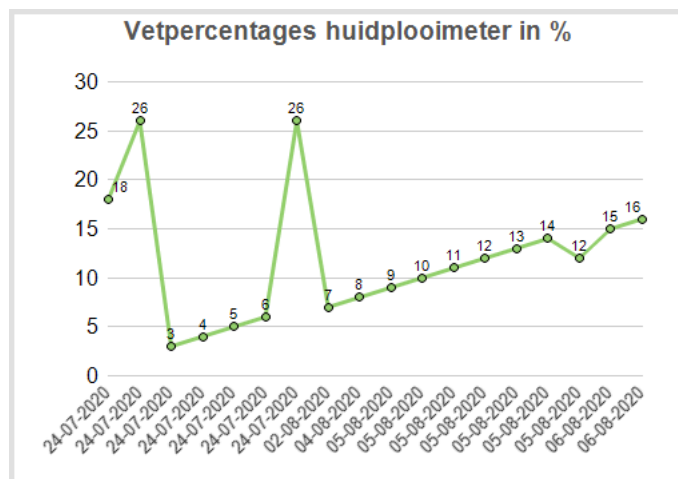


Fig. 281

Met labels op de punten (Zie Fig. 282) of zonder labels op de punten. (Zie Fig. 283)

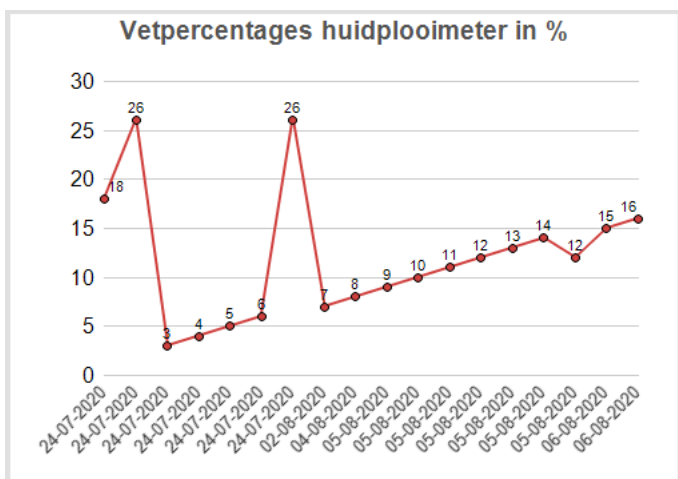


Fig. 282

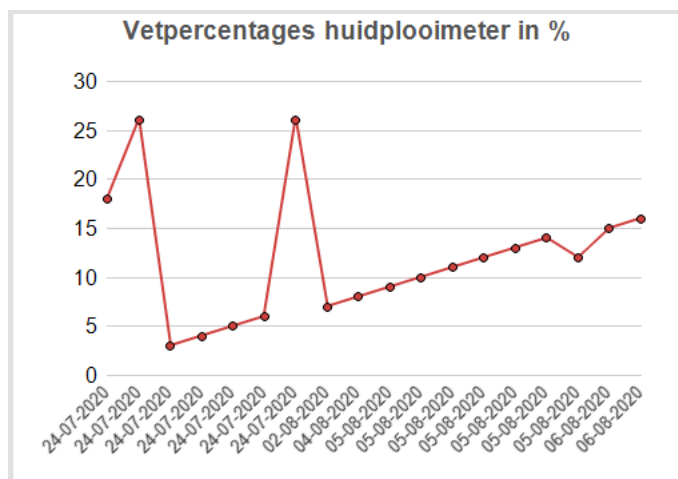


Fig. 283

Schaalverdeling grafiek groot (Zie Fig. 284) of klein. (Zie Fig. 285)

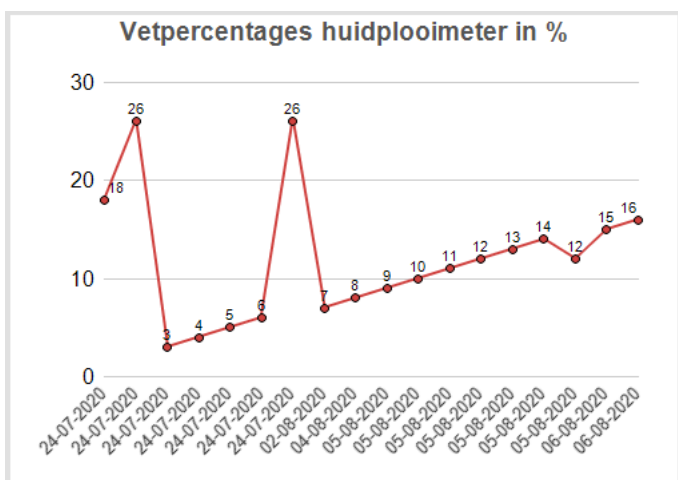


Fig. 284

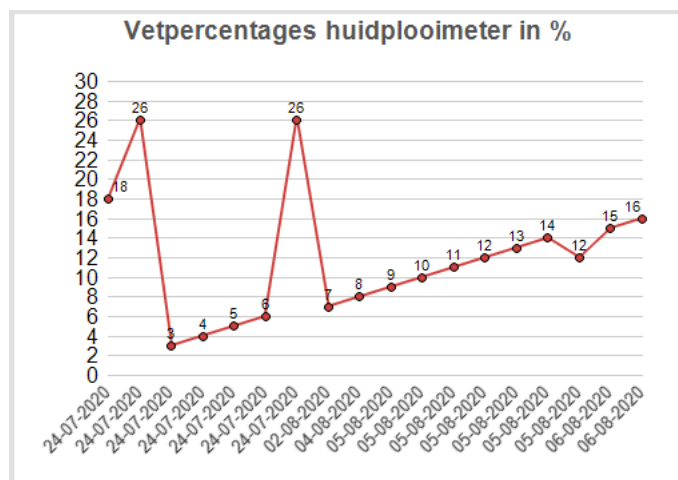


Fig. 285



## 14.9 Eigen vaste kleur instellen.

Klik eerst met de muis op het gekleurde vierkantje achter het aanvinkvakje “**eigen kleur**”. (Zie Fig. 286)  
Regel daarna de kleur bij met behulp van de drie rgb sliders links van de grafieken. (Zie Fig. 287)  
De gekozen kleur wordt automatisch opgeslagen in Food Store.  
Klik twee maal op het aanvink vakje “**eigen kleur**” om het resultaat te zien in de lijn grafiek.

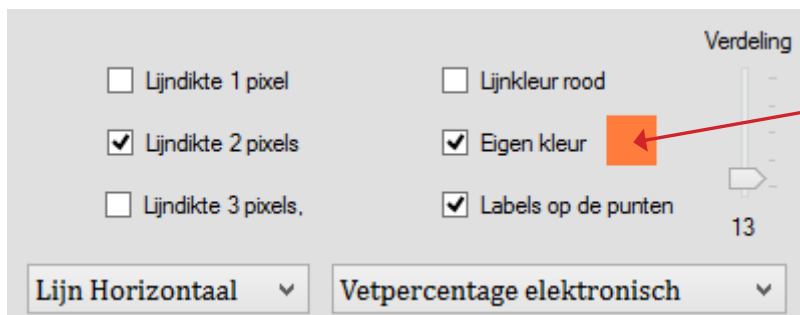


Fig. 286

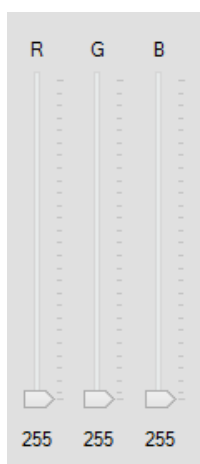


Fig. 287

## 14.10 De rasterkleuren instellen.

Geheel onderaan wordt er steeds een raster afgedrukt met al de ingevulde data van de geselecteerde files in de database.

U kan de rasterkleuren zelf instellen door op een vierkantje te klikken en daarna weer aan te passen met behulp van de rgb kleuren sliders. (Zie Fig. 288)

De “**Fontkleur**” en “**Rasterkleur 1**” zijn enkel voor de boveste rij van het raster.(Zie Fig. 288 en Fig. 289 op Pag 111)

“**Raterkleur 2**” en “**Raster kleur 3**” is voor de onderliggende rijen. (Zie ig. 288 en Fig. 289 op Pag. 111)



Fig. 288



Datum	Biceps	Triceps	Shouderblad	Taille	Vet% Elekt.	Vet% Hpm.	Gewicht	Omtr. Bi./Tr.	Omtr. Rug/Borst	Omtr. Buik	Omtr. Benen	Omtr. Kuiten
24-07-2020	1	1	1	1	11	18	1	1	1	22	16	1
24-07-2020	2	2	2	2	16	26	2	2	2	19	2	2
24-07-2020	3	3	3	3	3	3	3	3	3	11	3	3
24-07-2020	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	4	4
24-07-2020	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	5
24-07-2020	6	6	6	6	6	6	6	6	6	15	6	6
24-07-2020	2	2	2	2	16	26	2	2	2	2	2	2
02-08-2020	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
04-08-2020	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
05-08-2020	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
05-08-2020	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
05-08-2020	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
05-08-2020	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
05-08-2020	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
05-08-2020	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
05-08-2020	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
06-08-2020	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
06-08-2020	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Fig. 289

### 14.11 Het rasterkleuren thema opslaan of kiezen.

U kan uw ingestelde kleurenthema opslaan. (Zie Fig. 290)

Klik op het invoervak en geef uw thema een naam, klik vervolgens op de “Opslaan” knop.

Om een kleuren thema te verwijderen, selecteerd u het thema in de listbox en klik u op de knop “Verwijderen”.

Food Store zal het raster steeds afrukken in het laatst gekozen kleurenthema.

Wanneer u een kleurenthema kiest uit de listbox, zal het raster onmiddellijk getoond worden in de nieuwe kleuren.

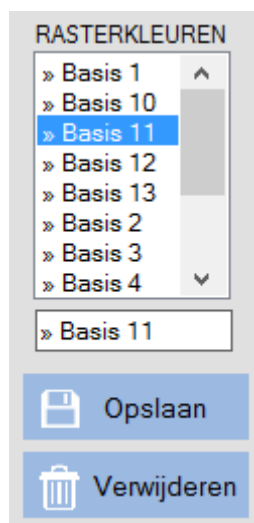


Fig. 290

### 14.12 Het overzichtsblad afdrukken of als pdf file exporteren.

Als u het overzichtsblad wilt afdrukken, klik dan op de knop “Afdrukken”.

Als u het overzichtsblad als pdf wilt aanmaken om door te mailen, klik dan op de knop “Maak Pdf”.

Wanneer u nu naar het email scherm gaat, dan zult u het aangemaakte overzichtsblad zien staan in de listbox en kan u het nog bekijken in de pdf viewwer indien nodig.

# 15. De handleiding lezen in Food Store.

## 15.1 De PDF viewwer.

U kan de handleiding van food store in food store zelf raadplegen. Kies in het menu "Diversen", "Handleiding" en u komt in de pdf-viewwer terecht om de handleiding te lezen. (Zie Fig. 291)

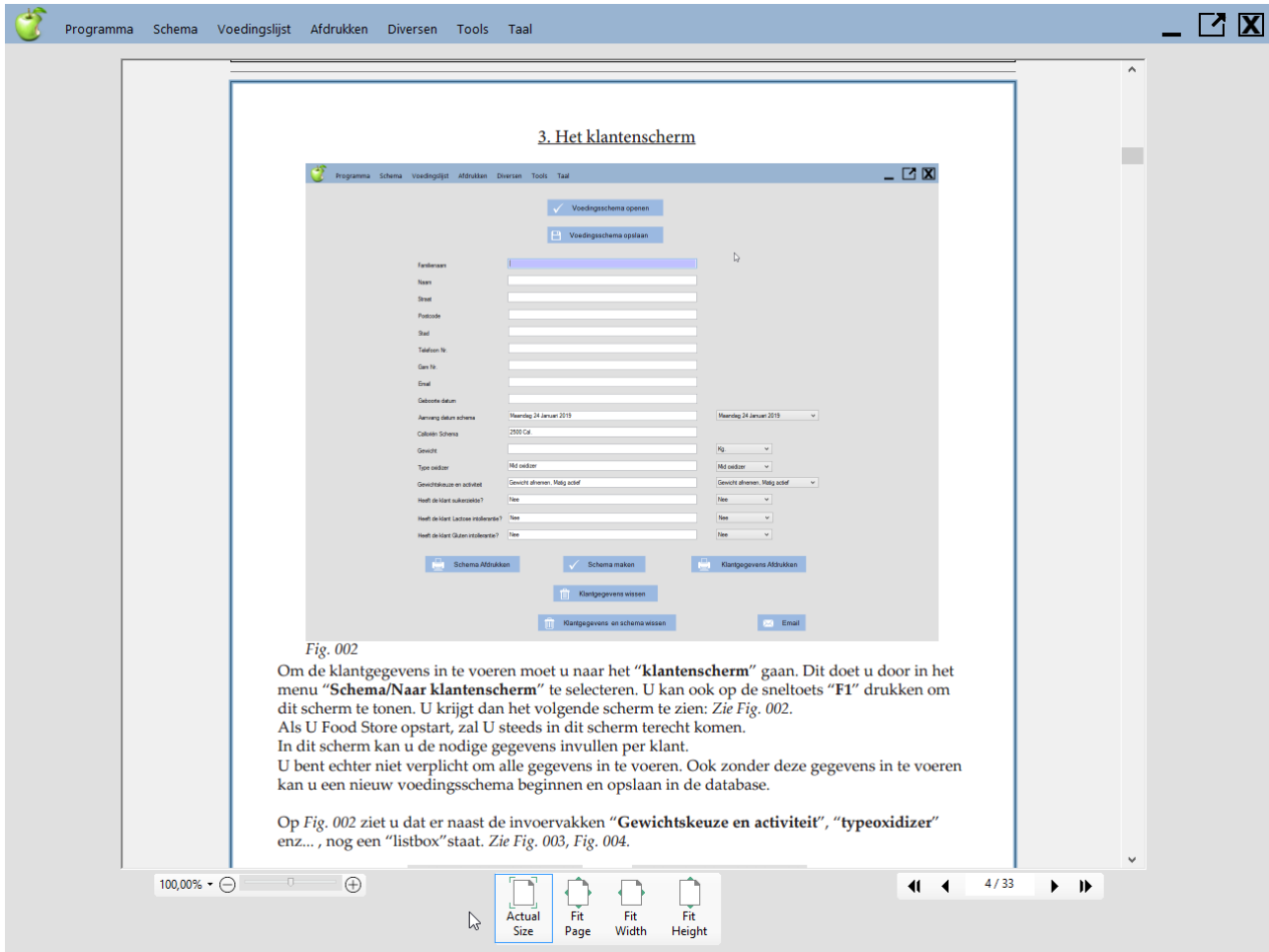


Fig. 291

Dit is een gewone pdf-viewwer met de standaard knoppen. (Zie Fig. 292)

Links een slider voor in en uitzoomen naar eigen keuze.

Rechts knopjes om naar een bepaalde pagina te gaan. U kan hier ook een pagina intikken in het tekstvakje, bij het drukken van de enter-toets gaat u naar die pagina.

In het midden vier knoppen op de pagina passend te maken in de viewwer op hoogte, breedte of om de ganze pagina passend te maken.

Om bijvoorbeeld net één ganze pagina op de viewwer te plaatsen klikt u op de "Fit page" knop. (Zie Fig. 292 en Fig. 293 op pag. 113)

U kan ook vlot scrollen door de handleiding met de rechter scrollbar.

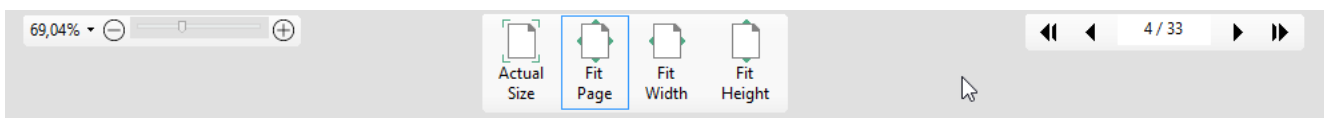


Fig. 292





## 16. Het info scherm.

Wanneer u het info scherm ziet of opvraagt (Zie Fig. 294), zal de muispointer niet meer uit het infoscherm kunnen en kan u ook niet meer in een menu geraken van Food Store.

U moet gewoon nog eens met de muisknop klikken op het infoscherm om het terug te laten verdwijnen en de muispointer kan terug vrij bewegen over het scherm.

Programma Schema Voedingslijst Afdrukken Diversen Tools Taal

© PUT MANUEL <https://www.dragonsoftware.be> manuel.put@skynet.be

# MAAK AL UW VOEDINGSSCHEMAS OP MAAT !

2019

**IM PERSONAL TRAINER VOOR:**  
VOEDING - EN AFLEIDINGSGELEIDING  
TRAININGSOPDRACEN  
BEGELEIDING TIJDENS UW TRAINING  
Julian Vermeire <=> TEL: 0497/609741

INTEEL WERKOUT	A	CAL	EIWIJ	KROON	VEET
15 GR PFN boaa 0.1.1		56.10	13.0		
<b>TOTAAL:</b>		<b>56.10</b>	<b>13.0</b>		

**POST WERKOUT**

	A	CAL	EIWIJ	KROON	VEET
40 GR Biotech Lowboy		148.00	33.6		
80 GR Kwal. (voet)		32.00	6.8		
<b>TOTAAL:</b>		<b>180.00</b>	<b>34.4</b>		

**MAALTIJD 0 OM:**

	A	CAL	EIWIJ	KROON	VEET
250 GR Wyrz arla(magor platte kaas)		161.00	27.5		
20 GR Bindaaka		130.00	5.4		
<b>TOTAAL VOEDINGSSCHAMA:</b>		<b>291.77</b>	<b>24.6</b>		

**== VRYANGMAALTIJDEN ==**

**VERVANGMAALTIJD VOOR MAALTIJD 1**

	A	CAL	EIWIJ	KROON	VEET
203 GR Spagetti (gekookt)		174.63	5.0		
100 GR Rippenvlees, filet (borst)		99.00	23.0		
100 GR Gemengde groenten		32.00	2.3		
<b>TOTAAL:</b>		<b>307.41</b>	<b>30.0</b>		

**VERVANGMAALTIJD VOOR MAALTIJD 2**

	A	CAL	EIWIJ	KROON	VEET
55 GR Griekse pasta(ongekookt)		194.15	6.4		
100 GR Gemengde groenten		32.00	2.0		
161 GR Makreel		254.38	27.3		
<b>TOTAAL:</b>		<b>480.53</b>	<b>35.9</b>		

**IM PERSONAL TRAINER VOOR:**  
VOEDING - EN AFLEIDINGSGELEIDING  
TRAININGSOPDRACEN  
BEGELEIDING TIJDENS UW TRAINING  
Julian Vermeire <=> TEL: 0497/609741

Voedingsschema voor i Voetbeeld 13 Calorien: 2850 Cal.  
Aanvang voedingsschema: dinsdag 12 oktober 2008 Type: Fast oxidiser  
Gewichtsklasse & activiteit: Gemiddeld afnemen, Zeer actief

**MAALTIJD 1 OM: 6:00**

	A	CAL	EIWIJ	KROON	VEET
70 GR Borsjevoet		254.10	9.10	43.40	4.90
40 GR Biotech Lowboy		148.00	33.60	2.08	0.64
20 GR Bindaaka		130.00	5.40	2.60	11.00
150 GR Bananen		138.00	1.50	35.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>670.90</b>	<b>49.60</b>	<b>83.08</b>	<b>16.54</b>

**MAALTIJD 2 OM: 10:00**

	A	CAL	EIWIJ	KROON	VEET
62 GR Tortilla wrap		195.30	5.27	22.24	4.24
100 GR Gemengde groenten		32.00	2.00	6.00	0.00
100 GR Zalm (gekookt)		254.00	25.00	0.00	20.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>481.30</b>	<b>32.27</b>	<b>38.24</b>	<b>24.24</b>

**MAALTIJD 3 OM: 12:00**

	A	CAL	EIWIJ	KROON	VEET
50 GR Griekse pasta(ongekookt)		176.50	6.00	16.00	0.75
100 GR Rippenvlees, filet (borst)		99.00	23.00	0.00	1.00
100 GR Gemengde groenten		32.00	2.00	6.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>307.50</b>	<b>31.00</b>	<b>42.00</b>	<b>1.75</b>

**MAALTIJD 4 OM: 15:00**

	A	CAL	EIWIJ	KROON	VEET
40 GR Biotech Lowboy		148.00	33.60	2.08	0.64
20 GR Bindaaka		130.00	5.40	2.60	11.00
8 GR Rijsttafels		4159.36	3.52	22.72	1.60
150 GR Peren		63.00	0.75	15.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>461.16</b>	<b>43.27</b>	<b>42.40</b>	<b>13.24</b>

**MAALTIJD 5 OM: 18:00**

	A	CAL	EIWIJ	KROON	VEET
100 GR Aardappelen (gekookt)		68.00	2.00	15.00	0.00
160 GR Rippervlees		259.92	25.12	5.84	10.40
200 GR Gemengde groenten		64.00	4.00	12.00	0.00
<b>TOTAAL:</b>		<b>341.92</b>	<b>31.12</b>	<b>32.44</b>	<b>10.40</b>

**DRAGON SOFTWARE**  **FOOD STORE v 1.26**

Fig. 294





## 17. Food Store opstarten in een kleiner beeldscherm.

Wanneer u Food Store opstart en de resolutie van het beeldscherm is niet groot genoeg, dan zal Food Store evenzeer opstarten maar dan met een schuifbalk aan de rechter zijkant waarmee u het beeld kan verschuiven om aan de knoppen te kunnen die niet zichtbaar zijn. (Zie Fig. 295 en Fig. 296) U kan Food Store nu dus ook op een laptop draaien met 900 pixels verticale resolutie.

The screenshot shows the Food Store software interface on a small screen. The interface is scaled down, and a vertical scrollbar is visible on the right side. The main content area shows a list of food items with columns for Name, Quantity, Calories, Protein, Carbohydrates, and Fat. A sidebar on the right contains a list of meal slots (1-8) and a summary table for 'MAALTIJD 1' with fields for Total meals, Set calories, and limits.

Naam	Hoeveelh.	Calorieën	Proteïnen	Koolhydr.	Vetten
AA -BB - CC	11	10	8	6	4
AA -BB - CC -DD	11	10	8	6	4
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA...	11	10	8	6	4
Aardappelen ( gekookt )	100	68	2	15	0
Aardappelpuree	100	94	2.5	12	4
Aardbeien	100	24	0	6	0
Abrikozen	100	36	1	8	0
Alpro soya dessert dark chocolate	125	95	3.1	14.7	2.3
Alpro soya dessert vanilla	125	87	3.2	14.2	1.8
Amandelnoten ( gepeld )	10	590	19	5	55
Ananas	100	48	0	12	0
Andijvie ( diepvries )	100	12	2	0.8	0
Andijvie ( rauw )	100	12	1.6	1.6	0
Andijvie (gekookt)	100	16	2	2	0
Anjovis	100	101	20.1	0	2.3
Appelen ( met schil )	100	40	0	10	0
Appelen ( zonder schil )	100	40	0	10	0
Appelmoes	50	76	0	4.75	0
Artisjok	100	56	2	11	0
Asperges ( blik )	100	16	1	3	0
Asperges ( gekookt )	100	16	1	3	0
Aubergines ( gekookt )	100	16	1	3	0
Aubergines ( rauw )	100	16	1	3	0
Augurken ( zoetzuur )	100	12	1	2	0
Avocado	100	126	2	7	10

Fig. 295

The screenshot shows the Food Store software interface on a larger screen. The interface is scaled up, and the vertical scrollbar is no longer visible. The layout is more spacious, showing the same food list and meal summary as Fig. 295, but with more detail and better readability.

Naam	Hoeveelh.	Calorieën	Proteïnen	Koolhydr.	Vetten
AA -BB - CC	11	10	8	6	4
AA -BB - CC -DD	11	10	8	6	4
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA...	11	10	8	6	4
Aardappelen ( gekookt )	100	68	2	15	0
Aardappelpuree	100	94	2.5	12	4
Aardbeien	100	24	0	6	0
Abrikozen	100	36	1	8	0
Alpro soya dessert dark chocolate	125	95	3.1	14.7	2.3
Alpro soya dessert vanilla	125	87	3.2	14.2	1.8
Amandelnoten ( gepeld )	10	590	19	5	55
Ananas	100	48	0	12	0
Andijvie ( diepvries )	100	12	2	0.8	0
Andijvie ( rauw )	100	12	1.6	1.6	0
Andijvie (gekookt)	100	16	2	2	0
Anjovis	100	101	20.1	0	2.3
Appelen ( met schil )	100	40	0	10	0
Appelen ( zonder schil )	100	40	0	10	0
Appelmoes	50	76	0	4.75	0
Artisjok	100	56	2	11	0
Asperges ( blik )	100	16	1	3	0
Asperges ( gekookt )	100	16	1	3	0
Aubergines ( gekookt )	100	16	1	3	0
Aubergines ( rauw )	100	16	1	3	0
Augurken ( zoetzuur )	100	12	1	2	0
Avocado	100	126	2	7	10

Fig. 296



## 18. Updates Food Store.

### 18.1 Update 1.26

U heeft nu de mogelijkheid om een ganse maaltijd op te slaan in een aparte database.

U kan naderhand uit deze database weer een ganse maaltijd kiezen om toe te voegen aan uw voedingsschema dat u maakt.

Wanneer u in het schema scherm bent, kan u op de spatiebalk drukken om het maaltijdscherm te tonen. Druk nogmaals op de spatiebalk om het maaltijdscherm terug weg te doen.

(Zie Fig. 297)

The screenshot shows the 'Maaltijdscherm' (Meal Screen) in the Food Store software. At the top, there is a menu bar with options like 'Programma', 'Schema', 'Voedingslijst', 'Afdrukken', 'Diversen', 'Tools', and 'Taal'. Below the menu, there are several buttons for managing meals: 'Wis Maaltijd', 'Wis alle Maaltijden', 'Copieer Maaltijd', 'Plak Maaltijd', and 'Wissel 2 Maaltijden'. A table allows adding or removing items from a meal, with columns for 'Aantal', 'Gewicht', 'Eenheid', and 'Voedingsmiddel'. To the right, there are columns for 'Caloriën', 'Eiwitten', 'Koolhydr.', and 'Vetten'. A central table shows 'Waarden per 100 gr.' for various food items, including 'Aardappelen (gekookt)', 'Aardappelpuree', 'Aardbeiën', 'Abrikozen', 'AGraanrepen+mango+groene thee-Dem', 'Amandelnoten (gepeld)', 'Ananas', 'Andijvie (diepvries)', and 'Andijvie (rauw)'. A detailed view for 'MAALTIJD 1' is shown, listing ingredients like 'Griekse pasta', 'Spagetti (Ei)', 'Spagetti (Kip)', and 'Tortilla Wrap (Tonijn)'. At the bottom, there are buttons for 'Maaltijd toevoegen aan schema', 'Maaltijd verwijderen', and 'Maaltijd naam aanpassen'.

Fig. 297

#### 18.1.1 Een maaltijd opslaan.

Wanneer u een maaltijd samengesteld heeft die u regelmatig gebruikt in uw voedingsschemas, dan kan u deze opslaan om later te hergebruiken in andere voedingsschemas.

Dit doet u door een naam in te geven voor de actuele zichtbare maaltijd in het tekstvak "Benaming maaltijd" en klik dan op de knop "Maaltijd opslaan". (Zie Fig. 298 op Pag. 117)

In het voorbeeld ziet u dat we op maaltijd 3 een griekse pasta hebben geplaatst met kip en groenten. Deze maaltijd geven we bijvoorbeeld de naam "Griekse pasta" en slaan deze op in de database door op de knop "Maaltijd opslaan" te klikken. Wanneer u nu op de spatiebalk duwd, krijgt u het maaltijd scherm te zien en ziet u de "Griekse pasta" in de database staan.

(Zie Fig. 299 op Pag. 117)



Programma Schema Voedinglijst Afdrukken Diversen Tools Taal

Wis Maaltijd  
 Maaltijd 1  
 Maaltijd 2  
 Maaltijd 3  
 Maaltijd 4  
 Maaltijd 5  
 Maaltijd 6  
 Maaltijd 7  
 Maaltijd 8  
 Maaltijd A  
 Maaltijd B

Wis alle Maaltijden  
 Maaltijd 1  
 Maaltijd 2  
 Maaltijd 3  
 Maaltijd 4  
 Maaltijd 5  
 Maaltijd 6  
 Maaltijd 7  
 Maaltijd 8  
 Maaltijd A  
 Maaltijd B

Copieer Maaltijd  
 Maaltijd 1  
 Maaltijd 2  
 Maaltijd 3  
 Maaltijd 4  
 Maaltijd 5  
 Maaltijd 6  
 Maaltijd 7  
 Maaltijd 8  
 Maaltijd A  
 Maaltijd B

Plak Maaltijd  
 Maaltijd 1  
 Maaltijd 2  
 Maaltijd 3  
 Maaltijd 4  
 Maaltijd 5  
 Maaltijd 6  
 Maaltijd 7  
 Maaltijd 8  
 Maaltijd A  
 Maaltijd B

Wissel 2 Maaltijden  
 Maaltijd 1  
 Maaltijd 2  
 Maaltijd 3  
 Maaltijd 4  
 Maaltijd 5  
 Maaltijd 6  
 Maaltijd 7  
 Maaltijd 8  
 Maaltijd A  
 Maaltijd B

Aantal	Gewicht	Eenheid	Voedingsmiddel	Caloriën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
1	70	GR	Griekse pasta(ongekookt)	247,10	8,40	50,40	1,05
1	100	GR	Kip gebakken	114,70	24,00	0,80	1,38
1	200	GR	Gemengde groenten	64,00	4,00	12,00	0,00

Waarden per 100 gr.  

Naam	Calorieën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
Aardappelen (gekookt)	68	2	15	0
Aardappelpuree	94	2,5	12	4
Aardbeien	24	0	6	0
Abrikozen	36	1	8	0
AGraanrepen+mango+groene thee-Dem	10	10	10	10
Amandelnoten (gepeld)	590	19	5	55
Ananas	48	0	12	0
Andijvie (diepvries)	12	2	0,8	0
Andijvie (rauw)	12	1,6	1,6	0
Andijvie (gekookt)	16	2	2	0
Anjovis	101	20,1	0	2,3
Appelen (met schil)	40	0	10	0
Appelen (zonder schil)	40	0	10	0
Appelmoes	76	0	4,75	0
Artisjok	56	2	11	0
Asperges (blik)	16	1	3	0
Asperges (gekookt)	16	1	3	0
Aubergines (gekookt)	16	1	3	0
Aubergines (rauw)	16	1	3	0
Augurken (zoetzuur)	12	1	2	0
Avocado	126	2	7	10
Bak- en braadvet	900	0	0	100
Bakboter (Solo)	699	0,5	0,5	79
Bananen	92	1	22	0
Basilicum (gedroogd)	260	10	40	0

AUTO SORT  ON  
 Totaal maaltijd 3: 425,80 Calorieën, 36,40 Eiwitten, 63,20 Koolhydraten, 2,43 Vetten  
 Totaal alle maaltijden: 2803,28 Calorieën, 251,09 Eiwitten, 288,97 Koolhydraten, 63,20 Vetten  
 Ingestelde calorieën: 2800, 245,00 Eiwitten, 280,00 Koolhydraten, 77,78 Vetten  
 Onder de waarde: 14,58  
 Boven de waarde: 3,28 Calorieën, 6,09 Eiwitten, 8,97 Koolhydraten

Type instelling: Fast oxidizer

Calorie instelling: 2800

Maaltijd 3 om: 12:00

MAALTIJD 3  
 1 2 3 4 5 6 7 8

MAALTIJD A  
 MAALTIJD B

Vervangmaaltijd voor MAALTIJD 3  
 Vervangmaaltijd voor MAALTIJD 2

Benaming maaltijd: Griekse pasta  
 Maaltijd opslaan

Voedingsschema opslaan Email Schema Afdrukken

Fig. 298

Programma Schema Voedinglijst Afdrukken Diversen Tools Taal

Wis Maaltijd  
 Maaltijd 1  
 Maaltijd 2  
 Maaltijd 3  
 Maaltijd 4  
 Maaltijd 5  
 Maaltijd 6  
 Maaltijd 7  
 Maaltijd 8  
 Maaltijd A  
 Maaltijd B

Wis alle Maaltijden  
 Maaltijd 1  
 Maaltijd 2  
 Maaltijd 3  
 Maaltijd 4  
 Maaltijd 5  
 Maaltijd 6  
 Maaltijd 7  
 Maaltijd 8  
 Maaltijd A  
 Maaltijd B

Copieer Maaltijd  
 Maaltijd 1  
 Maaltijd 2  
 Maaltijd 3  
 Maaltijd 4  
 Maaltijd 5  
 Maaltijd 6  
 Maaltijd 7  
 Maaltijd 8  
 Maaltijd A  
 Maaltijd B

Plak Maaltijd  
 Maaltijd 1  
 Maaltijd 2  
 Maaltijd 3  
 Maaltijd 4  
 Maaltijd 5  
 Maaltijd 6  
 Maaltijd 7  
 Maaltijd 8  
 Maaltijd A  
 Maaltijd B

Wissel 2 Maaltijden  
 Maaltijd 1  
 Maaltijd 2  
 Maaltijd 3  
 Maaltijd 4  
 Maaltijd 5  
 Maaltijd 6  
 Maaltijd 7  
 Maaltijd 8  
 Maaltijd A  
 Maaltijd B

Aantal	Gewicht	Eenheid	Voedingsmiddel	Caloriën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
1	70	GR	Griekse pasta(ongekookt)	247,10	8,40	50,40	1,05
1	100	GR	Kip gebakken	114,70	24,00	0,80	1,38
1	200	GR	Gemengde groenten	64,00	4,00	12,00	0,00

Waarden per 100 gr.  

Naam	Calorieën	Eiwitten	Koolhydr.	Vetten
Aardappelen (gekookt)	68	2	15	0
Aardappelpuree	94	2,5	12	4
Aardbeien	24	0	6	0
Abrikozen	36	1	8	0
AGraanrepen+mango+groene thee-Dem	10	10	10	10
Amandelnoten (gepeld)	590	19	5	55
Ananas	48	0	12	0
Andijvie (diepvries)	12	2	0,8	0
Andijvie (rauw)	12	1,6	1,6	0
Andijvie (gekookt)	16	2	2	0

AUTO SORT  ON  
 Totaal maaltijd 3: 425,80 Calorieën, 36,40 Eiwitten, 63,20 Koolhydraten, 2,43 Vetten  
 Totaal alle maaltijden: 2803,28 Calorieën, 251,09 Eiwitten, 288,97 Koolhydraten, 63,20 Vetten  
 Ingestelde calorieën: 2800, 245,00 Eiwitten, 280,00 Koolhydraten, 77,78 Vetten  
 Onder de waarde: 14,58  
 Boven de waarde: 3,28 Calorieën, 6,09 Eiwitten, 8,97 Koolhydraten

MAALTIJD 3  
 1 2 3 4 5 6 7 8

MAALTIJD A  
 MAALTIJD B

+ Maaltijd toevoegen aan schema

Maaltijd verwijderen  
 Maaltijd naam aanpassen

Maaltijdnaam  
 Griekse pasta  
 Spagetti ( Ei )  
 Spagetti ( Kip )  
 Tortilla Wrap ( Tonijn )

Fig. 299



## 18.1.2 Een maaltijd toevoegen aan een voedingsschema.

U klikt op de spatiebalk om het schemascherm te tonen. Selecteer de maaltijd uit de database die u wilt toevoegen aan uw voedingsschema. (Zie Fig. 300)

Selecteer daarna op welke maaltijd u de geselecteerde maaltijd wilt plaatsen in uw voedingsschema door op één van de kleine maaltijdknoppen te klikken. (Zie Fig. 301)

Klik daarna op de knop "Maaltijd toevoegen aan schema".

The screenshot shows the 'Voedingsschema' (Diet Plan) interface. At the top, there's a menu bar with 'Programma', 'Schema', 'Voedingslijst', 'Afdrukken', 'Diversen', 'Tools', and 'Taal'. Below the menu, there are several buttons: 'Wis Maaltijd', 'Wis alle Maaltijden', 'Copieer Maaltijd', 'Plak Maaltijd', and 'Wissel 2 Maaltijden'. A table allows adding items to a meal, with columns for 'Aantal', 'Gewicht', 'Eenheid', and 'Voedingsmiddel'. Below this is a table of food items with their nutritional values per 100g. A 'MAALTIJD 1' section shows a list of items added to the meal, including 'Griekse pasta', 'Spagetti (Ei)', 'Spagetti (Kip)', and 'Tortilla Wrap (Tonijn)'. A summary table shows the total values for the meal: Calorieën (425.80), Eiwitten (36.40), Koolhydraten (63.20), and Vetten (2.43). A 'Maaltijd toevoegen aan schema' button is visible at the bottom.

Fig. 300

This close-up shows the 'MAALTIJD 1' section. It features a row of buttons numbered 1 through 8, followed by buttons labeled 'A' and 'B'. A mouse cursor is hovering over button 2. Below the buttons is a blue button with a plus sign and the text 'Maaltijd toevoegen aan schema'.

Fig. 301

U zal zien dat wanneer u op een maaltijd knop klikt, die geselecteerde maaltijd ook steeds getoond wordt in het schema scherm. Zo kan u ook steeds zien of er al een maaltijd staat of niet op die plaats in het voedingsschema.

Wanneer u een maaltijd toevoegd, dan zal deze toegevoegde maaltijd ook onmiddellijk getoond worden in het schema scherm met de nieuwe berekende totaal waarden van alle maaltijden.

(Zie Fig. 302 op Pag. 119) Wanneer u een maaltijd selecteerd in de database, dan zal de samenstelling van die maaltijd steeds getoond worden met alle waarden en totalen voor die maaltijd in het maaltijd scherm. (Zie Fig. 302 op Pag. 119)



The screenshot displays the 'FOOD STORE V1.24' software interface. At the top, there is a menu bar with options: Programma, Schema, Voedingslijst, Afdrukken, Diversen, Tools, and Taal. Below this, there are several control buttons: 'Wis Maaltijd', 'Wis alle Maaltijden', 'Copieer Maaltijd', 'Plak Maaltijd', and 'Wissel 2 Maaltijden'. A central table lists meal items with columns for 'Aantal', 'Gewicht', 'Eenheid', 'Voedingsmiddel', 'Caloriën', 'Eiwitten', 'Koolhydr.', and 'Vetten'. The items listed are: Griekse pasta(ongekookt), Kip gebakken, and Gemengde groenten. To the right, there is a summary table for 'MAALTIJD 2' and 'Totaal alle maaltijden'. Below the main table, there is a section for 'MAALTIJD 2' with buttons for '1', '2', '3', '4', '5', '6', '7', '8', 'A', and 'B'. A button labeled '+ Maaltijd toevoegen aan schema' is highlighted with a mouse cursor. At the bottom, there are buttons for 'Maaltijd verwijderen' and 'Maaltijd naam aanpassen'.

Fig. 302

### 18.1.3 Een maaltijd verwijderen.

Selecteer de maaltijd in de database die u wilt verwijderen.  
Klik op de knop "Maaltijd verwijderen".

### 18.1.4 Een maaltijdnaam aanpassen.

Selecteer de maaltijd in de database waarvan u de naam wilt aanpassen.  
De naam van de geselecteerde maaltijd zal in een tekstvak verschijnen.  
Pas in dit tekstvak de naam aan en klik op de knop "Maaltijd naam aanpassen".

