NutriGiro

Bedienungsanleitung

Kühlschrank, Gefrierschrank und Vorräte im Haushalt immer im Blick.
Für Handy, Tablet und PC.

Stand: 2. November 2026 · Version 42

Diese Anleitung wird bei jeder neuen Funktion nachgeführt.
Die neueste Fassung öffnet sich immer über das ? oben rechts in der App.

Inhalt

1. NutriGiro öffnen und aufs Handy legen
2. Anmelden und Profil
3. Haushalt gründen oder beitreten
4. Lagerorte anlegen
5. Artikel einräumen
6. Einkauf fotografieren
7. Umräumen und entnehmen
8. Was läuft bald ab?
9. Einkaufszettel und Schicken
10. Verlauf und Nachrichten
11. Tablet und PC
12. Kochen mit dem Kochmodus
13. Einstellungen und Sprachsteuerung
14. Allergien und Abneigungen
15. Rezeptvorschläge
16. Menüplan
17. Häufige Fragen
18. Bald in NutriGiro

1. NutriGiro öffnen und aufs Handy legen

NutriGiro läuft im Browser, auf dem Handy, dem Tablet und dem PC. Sie müssen nichts installieren. Die Adresse ist:

nutrigiro.pages.dev

Hatten Sie NutriGiro schon unter der früheren Adresse *hdv-online.github.io/NutriGiro* auf dem Startbildschirm, löschen Sie dieses Symbol und legen Sie es mit der neuen Adresse neu an (siehe unten). Ihre Daten bleiben erhalten; Sie melden sich nur einmal neu an.

Als App auf den Startbildschirm legen

So öffnen Sie NutriGiro später mit einem Tipp, wie jede andere App:

iPhone und iPad (Safari)	Unten auf das Teilen-Symbol (Quadrat mit Pfeil) tippen, dann **„Zum Home-Bildschirm“**.
Android (Chrome)	Oben rechts auf die drei Punkte tippen, dann **„Zum Startbildschirm hinzufügen“** oder **„App installieren“**.
PC (Chrome, Edge)	In der Adresszeile rechts auf das Symbol **„Installieren“** klicken.

Die Kopfzeile

Oben rechts sehen Sie immer zwei Knöpfe:



- ? öffnet **diese Anleitung**, egal wo Sie gerade sind.
- Der Knopf mit Ihrem Vornamen öffnet **Ihr Konto**: Haushalt, Nachrichten und Profil. Eine rote Zahl daran heisst: Es gibt neue Nachrichten.

Das Menü

Auf dem Handy liegt das Menü **unten**, auf dem Tablet und dem PC **links**:

🏠 **Lagerorte**	Startseite: alle Kühlschränke, Schränke und Regale, dazu was bald abläuft
🛒 **Einkauf**	Der gemeinsame Einkaufszettel; die Zahl zeigt, wie viel noch offen ist
📅 **Menüplan**	Was es an welchem Tag zu essen gibt (Kapitel 16)
⚠️ **Allergien**	Allergien und starke Abneigungen des Haushalts (ohne Namen); NutriGiro warnt bei Rezepten und beim Scannen (Kapitel 14)
🧾 **Verlauf**	Alles, was eingeräumt und entnommen wurde
🏠 **Haushalt**	Mitglieder, Einladen, Beitrittscode

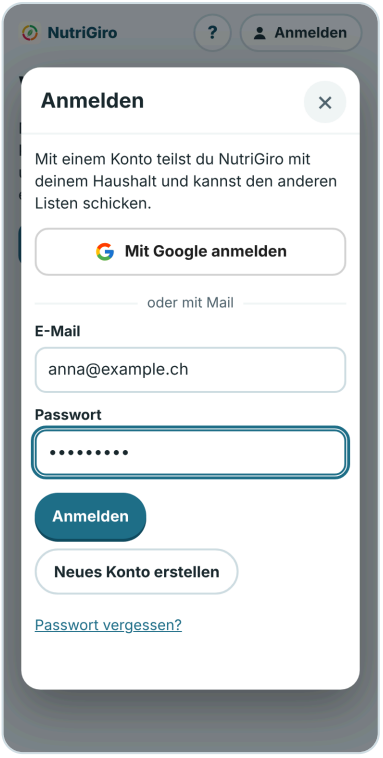
2. Anmelden und Profil

Beim ersten Öffnen sehen Sie die Begrüssung. Tippen Sie auf **Anmelden oder Konto erstellen**.

Sie haben zwei Möglichkeiten:

- **Mit Google anmelden**: ein Tipp, wenn Sie ein Google-Konto haben (auf Apple-Geräten zusätzlich **Mit Apple anmelden**).
- **Mit Mail und Passwort**: Mail-Adresse und ein Passwort (mindestens 6 Zeichen) eingeben, dann **Neues Konto erstellen**. Beim nächsten Mal genügt **Anmelden**.

Passwort vergessen? Unter dem Knopf steht **„Passwort vergessen?“**. Sie bekommen dann ein Mail zum Zurücksetzen.



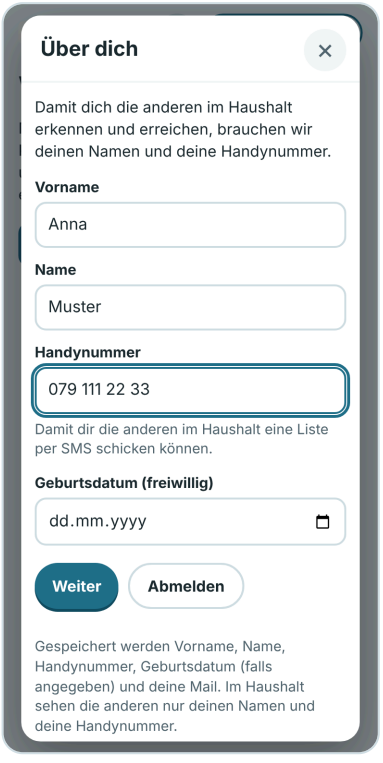
Anmelden oder neues Konto

Über dich

Beim ersten Mal fragt NutriGiro nach **Vorname, Name und Handynummer**. Die Handynummer braucht es, damit Ihnen andere im Haushalt den Einkaufszettel per SMS schicken können. Das Geburtsdatum ist freiwillig.

Tippen Sie auf **Weiter**.

Später ändern Sie diese Angaben über den Konto-Knopf oben rechts, Reiter **Profil**, **Bearbeiten**. Dort finden Sie auch **Abmelden**.



Profil mit Handynummer

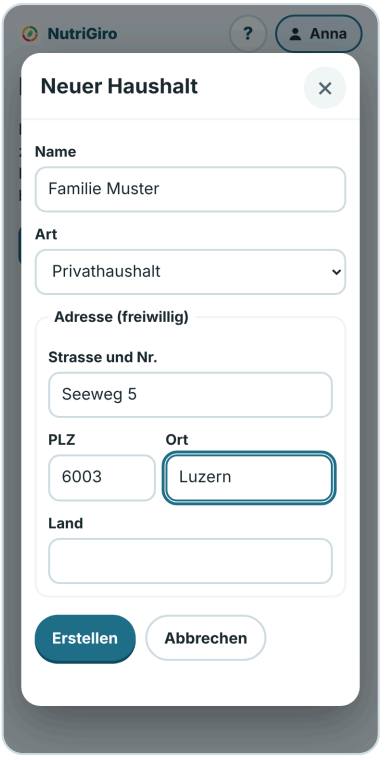
3. Haushalt gründen oder beitreten

In NutriGiro gehört alles zu einem **Haushalt**: die Lagerorte, der Bestand und der Einkaufszettel. Alle Mitglieder sehen dasselbe und können mitarbeiten.

Einen neuen Haushalt gründen

1. Nach der Anmeldung **Haushalt erstellen** antippen.
2. **Name** eingeben, z. B. „Familie Muster“.
3. **Art** wählen: Privathaushalt, WG, Restaurant und andere.
4. Die **Adresse** ist freiwillig.
5. **Erstellen** antippen.

Wer einen Haushalt erstellt, ist sein **Hauptadmin**. Admins können andere Mitglieder ebenfalls zu Admins machen.



Neuen Haushalt erstellen

Andere einladen

Jeder Haushalt hat einen **Beitrittscode** mit 8 Zeichen. Tippen Sie auf **Einladen** (oder **Kopieren**) und schicken Sie den Link per WhatsApp, SMS oder Mail. Wer den Link öffnet und sich anmeldet, landet direkt beim Beitreten.

Einem Haushalt beitreten

Haben Sie einen Code bekommen? Konto-Knopf oben rechts, Reiter **Haushalt**, Code eingeben und **Beitreten**.

Mehrere Haushalte

Sie können in mehreren Haushalten sein, z. B. zuhause und im Restaurant. NutriGiro zeigt immer den **aktiven** Haushalt (sein Name steht oben). Wechseln: Konto-Knopf, **Alle Haushalte**, Haushalt antippen, **Als aktiven Haushalt wählen**.

Unter **Mitglieder** sehen Sie, wer dabei ist. Admins können dort jemanden mit **Zum Admin machen** ebenfalls zum Admin machen, Admin-Rechte wieder entziehen oder jemanden entfernen. Ganz unten können Sie den Haushalt verlassen.

Der **Hauptadmin** bleibt immer Admin; niemand kann ihm die Rechte wegnehmen, und nur er kann den Haushalt löschen. Möchte er den Haushalt verlassen, tippt er auf **Haushalt verlassen**, wählt das Mitglied, das **neuer Hauptadmin** wird, und tippt auf **Übergeben und verlassen**.



Haushalt mit Beitrittscode und Mitgliedern

Zwischen Haushalten wechseln

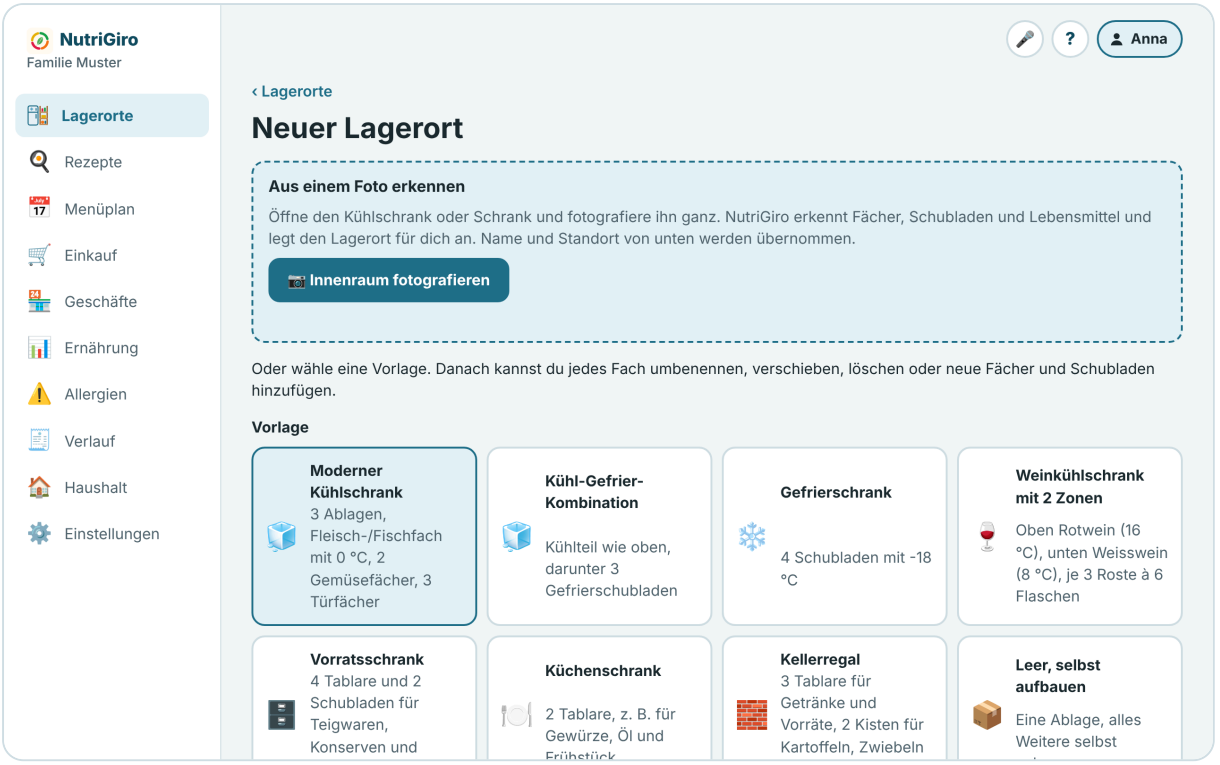
Sind Sie in mehreren Haushalten (z. B. Wohnung und Ferienhaus), steht oben beim Namen des Haushalts eine **Auswahlliste**: auf dem Tablet und PC links über dem Menü, auf dem Handy oben neben „NutriGiro“. Wählen Sie dort den Haushalt, NutriGiro zeigt sofort dessen Lagerorte. Mit *Haushalte verwalten …* öffnen Sie die Übersicht aller Haushalte.

4. Lagerorte anlegen

Ein **Lagerort** ist alles, worin Lebensmittel liegen: Kühlschrank, Gefrierschrank, Weinkühlschrank, Vorratsschrank, Küchenschrank oder Kellerregal. Jeder Lagerort hat **Fächer**: Ablagen, Schubladen, Türfächer, Tablare oder Kisten.

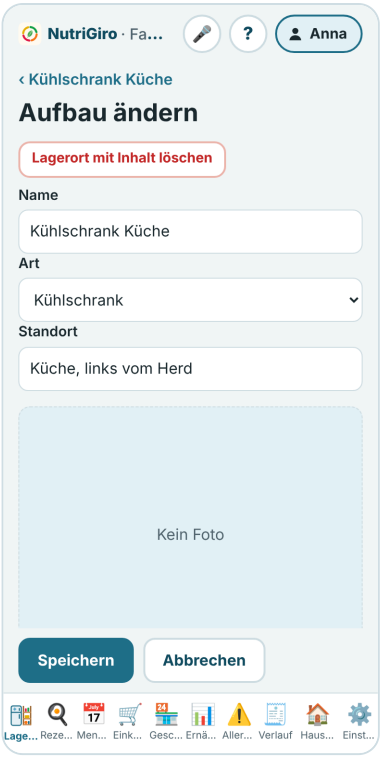
Neuen Lagerort anlegen

1. Im Menü **Lagerorte** wählen und **+ Lagerort hinzufügen** antippen.
2. Eine **Vorlage** wählen. Sie bringt die üblichen Fächer schon mit, z. B. beim modernen Kühlschrank das Fleisch-/Fischfach mit 0 °C und zwei Gemüsefächer.
3. Einen **Namen** geben, z. B. „Kühlschrank Küche“, und den **Standort**, z. B. „Küche, links vom Herd“. So finden alle im Haushalt den richtigen Schrank.
4. **Anlegen und Aufbau anpassen** antippen.



Vorlagen für Lagerorte (Ansicht auf dem Tablet)

Aufbau ändern



Aufbau ändern

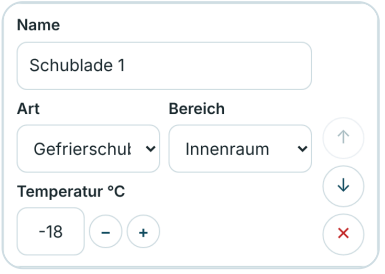
Hier passen Sie den Lagerort an Ihr Gerät an:

- **Foto**: **📷 Foto aufnehmen oder wählen**. Die App fragt, ob Sie mit der **Kamera** ein Foto aufnehmen oder ein Bild aus der **Galerie** wählen wollen. Das Foto hilft allen, das Gerät zu erkennen.
- **Fächer** umbenennen, Art und Bereich (innen oder Tür) wählen, Temperatur und Flaschenplätze eintragen.
- **Temperatur**: Zahl eintippen, auch mit Minus, z. B. **-18** für eine Gefrierschublade. Oder mit den Knöpfen **−** und **+** daneben um je 1 Grad ändern. Das ist praktisch auf dem Handy, wo die Zahlentastatur oft kein Minus hat.
- Mit ↑ ↓ die Reihenfolge ändern (von oben nach unten), mit **×** ein Fach löschen.
- Mit den Knöpfen **+ Ablage**, **+ Schublade** usw. neue Fächer dazunehmen.

Zum Schluss **Speichern**.

Später erreichen Sie diese Seite über den kleinen Bleistift ✏️ oben rechts in jeder Lagerort-Karte auf der Startseite oder oben rechts im geöffneten Lagerort. Den Bleistift sehen nur **Admins** des Haushalts. Oben beim Titel steht der rote Knopf **Lagerort mit Inhalt löschen**. Er liegt bewusst weit weg vom Speichern-Knopf, damit man ihn nicht aus Versehen erwischt; vor dem Löschen fragt die App noch einmal nach.

Temperatur einstellen



Gefrierschublade mit -18 °C

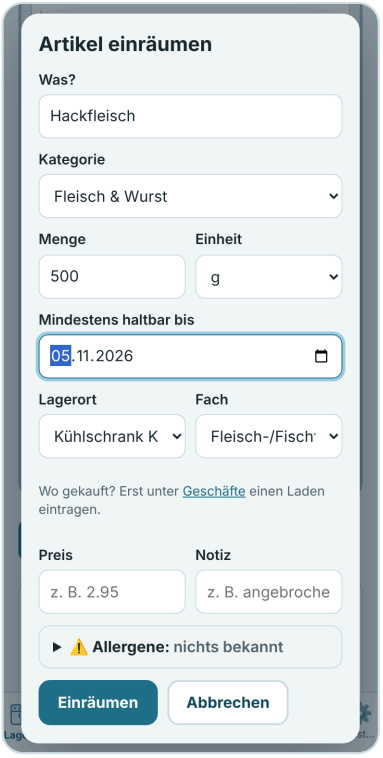
Jedes Fach hat ein Feld **Temperatur °C**. Tippen Sie auf **−**, wird es 1 Grad kälter, auf **+** 1 Grad wärmer. Die Temperatur steht danach im Lagerort neben dem Fachnamen.

5. Artikel einräumen

Öffnen Sie einen Lagerort. Sie sehen ihn als Bild mit seinen Fächern, von oben nach unten, die Türfächer daneben.

1. **+ Artikel einräumen** antippen, oder das **+** direkt an einem Fach.
2. **Was?** eingeben, z. B. „Hackfleisch“.
3. **Kategorie** wählen. NutriGiro schlägt dazu das passende Fach vor: Fleisch ins Fleischfach, Salat ins Gemüsefach, Getränke ins Türfach.
4. **Menge** und **Einheit** eintragen.
5. **Mindestens haltbar bis** (MHD) eintragen, wenn es eines gibt. Daran erkennt NutriGiro, was bald abläuft.
6. Bei Bedarf Lagerort und Fach ändern und eine Notiz schreiben.
7. **Einräumen** antippen.

Tipp: Viele Artikel auf einmal? Fotografieren Sie den Einkauf (nächstes Kapitel), das geht schneller.



Artikel einräumen

Den Lagerort lesen

- Jedes Fach zeigt seine Artikel mit Menge.
- **Gelb** markiert: läuft in den nächsten 2 Tagen ab. **Rot**: schon abgelaufen.
- Beim Weinkühlschrank steht, wie viele Flaschenplätze belegt sind.
- Auf dem Tablet steht rechts der ganze **Inhalt** als Liste, sortiert nach Ablaufdatum.

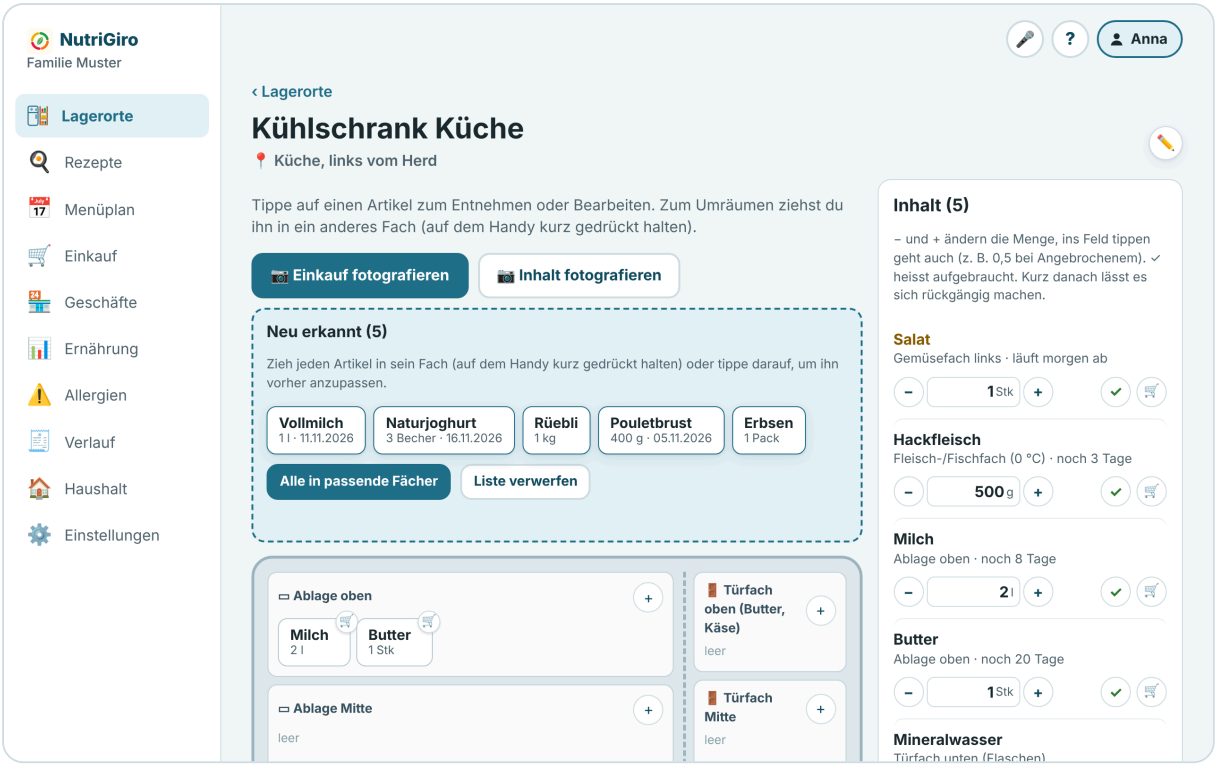


Kühlschrank mit Fächern auf dem Handy

6. Einkauf fotografieren

Statt jeden Artikel einzutippen, fotografieren Sie Ihren Einkauf. NutriGiro erkennt mit künstlicher Intelligenz (Claude) Name, Kategorie, Menge und, wenn sichtbar, das Haltbarkeitsdatum.

1. Den Lagerort öffnen, in den Sie einräumen wollen.
2. **📷 Einkauf fotografieren** antippen. Die App fragt, ob Sie mit der **Kamera** ein neues Foto machen oder eines aus der **Galerie** wählen wollen. Gut geeignet sind:
   - die Ware auf dem Tisch, nebeneinander, Etiketten nach oben,
   - der **Kassenbon**,
   - ein Haltbarkeitsdatum in Nahaufnahme.
3. Nach ein paar Sekunden erscheint der Kasten **Neu erkannt** mit allen Artikeln.



Erkannte Artikel aus dem Foto (Ansicht auf dem Tablet)

Erkannte Artikel einräumen

Ins Fach ziehen	Einen Artikel mit dem Finger ins gewünschte Fach ziehen (auf dem Handy erst kurz gedrückt halten).
Antippen	Öffnet das Fenster „Artikel einräumen“, schon ausgefüllt. Hier können Sie Menge oder Datum korrigieren.
Alle in passende Fächer	Räumt alle übrigen Artikel automatisch ins passende Fach.
Liste verwerfen	Löscht die Liste, ohne etwas einzuräumen.

Gut zu wissen: Die Erkennung kann sich irren. Schauen Sie die Liste kurz durch. Pro Haushalt sind 40 Fotos pro Tag möglich.

Kassenzettel fotografieren: Preise werden eingetragen

Nach dem Bezahlen fotografieren Sie den Kassenzettel genauso mit **📷 Einkauf fotografieren**. NutriGiro liest jede Zeile mit ihrem Preis:

- **Schon erfasste Artikel** (in der Ablage „Neu erkannt“ oder in den letzten 36 Stunden eingeräumt) bekommen ihren Preis direkt, auch wenn sie auf dem Zettel abgekürzt heissen (z. B. „M-Drink UHT“ für Milchdrink). Oben steht, wie viele Preise eingetragen wurden.
- **Was noch nicht erfasst ist**, erscheint wie gewohnt unter „Neu erkannt“, mit Preis.
- Das **Geschäft** vom Kassenzettel wird bei „Gekauft bei“ gewählt. Ist es noch nicht gespeichert, schlägt NutriGiro es mit Adresse vor.

Tipp: Den Preis eines Artikels sehen und ändern Sie, wenn Sie ihn antippen (Feld *Preis (Fr.)*). Rabatte direkt unter einer Zeile werden abgezogen.

Im Geschäft fotografieren: Das Geschäft wird von selbst erkannt

Fotografieren Sie den Einkauf direkt im Laden, fragt NutriGiro das Handy nach dem Standort und trägt das passende Geschäft bei „Gekauft bei“ ein. Beim ersten Mal fragt das Handy, ob NutriGiro den Standort verwenden darf.

- **Geschäft schon mit Standort gespeichert:** Unter „Gekauft bei“ steht es bereits, darunter 📍 *Per Standort erkannt*. Ist es falsch, wählen Sie einfach ein anderes.
- **Noch unbekannt:** Es erscheint *Wo kaufst du gerade ein?* mit Läden in der Nähe (Namen von OpenStreetMap) und Ihren Geschäften ohne Standort. Ein Tipp speichert das Geschäft samt Standort; beim nächsten Mal wird es von selbst erkannt.
- Unter **Geschäfte** können Sie den Standort auch von Hand setzen: im Geschäft **📍 Aktuellen Standort übernehmen** antippen und speichern.

Datenschutz: Ihr Standort wird nur im Moment des Fotos mit den Geschäften verglichen und nirgends gespeichert. Gespeichert wird nur der Standort der Geschäfte. Erlauben Sie den Standort nicht, funktioniert alles wie bisher, nur ohne automatische Zuweisung. In Gebäuden ist GPS oft ungenau; liegen zwei Läden nah beieinander, prüfen Sie kurz „Gekauft bei“.

7. Umräumen und entnehmen

Umräumen

Ziehen Sie einen Artikel einfach in ein anderes Fach. Auf dem Handy den Artikel zuerst **kurz gedrückt halten**, bis er sich anhebt, dann ziehen. Alternativ: Artikel antippen und unter **Bearbeiten oder umräumen** Lagerort und Fach wählen.

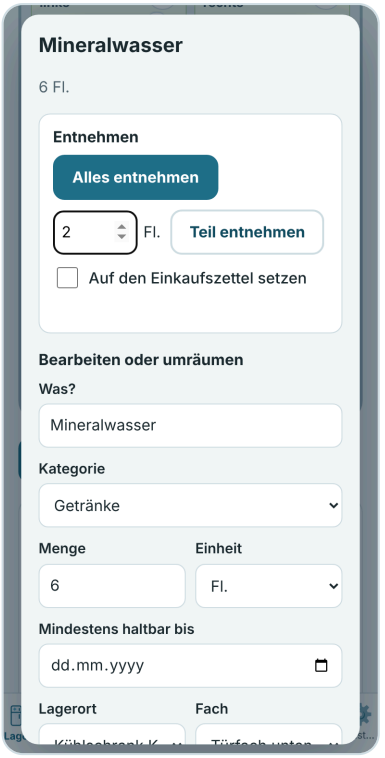
Entnehmen

Tippen Sie auf den Artikel. Es öffnet sich sein Fenster:

- **Alles entnehmen**: Der Artikel ist aufgebraucht und verschwindet aus dem Fach.
- **Teil entnehmen**: Menge eintragen, z. B. 2 von 6 Flaschen, dann **Teil entnehmen**. Der Rest bleibt im Fach.
- Häkchen bei **„Auf den Einkaufszettel setzen“**: Der Artikel kommt gleich auf den Einkaufszettel.

Bearbeiten

Weiter unten im gleichen Fenster ändern Sie Name, Kategorie, Menge, Datum, Fach und Notiz und speichern.



Artikel entnehmen oder bearbeiten

Menge ändern und schnell entnehmen, direkt in der Liste

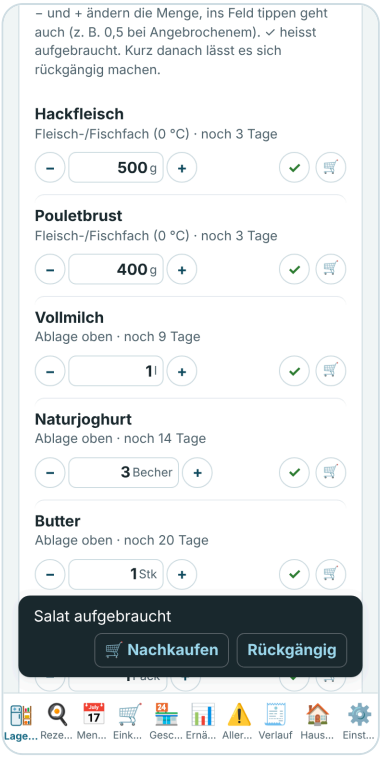
Unter dem Lagerort steht die Liste **Inhalt**. Unter jedem Artikel ist ein Mengen-Regler, mit dem Sie ohne Fenster entnehmen oder dazulegen:

- **–** nimmt **eins** weg: 1 Stück, 1 Flasche, 1 Becher, 1 Pack. Bei Gramm und Milliliter sind es 100 g bzw. 100 ml, bei Kilo und Liter 0,1. Ist weniger da, ist der Artikel damit aufgebraucht.
- In der **Mitte** steht die Menge. Tippen Sie darauf, um sie direkt einzugeben, und bestätigen Sie mit Enter (oder tippen Sie daneben). So erfassen Sie **Angebrochenes**, z. B. *0,5* für eine halbe Packung. Mit Komma oder Punkt, beides geht.
- **+** legt **eins** dazu, in denselben Schritten wie „–“. Bei einer angebrochenen Packung wird aus 0,5 dann 1,5. Kaufen Sie eine neue Packung mit anderem Haltbarkeitsdatum, räumen Sie sie besser als eigenen Artikel ein.
- ✓ heisst **aufgebraucht**: Der Artikel verschwindet ganz.
- Auf **Handy und Tablet** geht es noch schneller: die Zeile mit dem Finger **nach links wischen**. Sobald der Hintergrund grün wird, loslassen – der Artikel ist aufgebraucht.

Unten erscheint danach kurz eine Meldung:

- 🛒 **Nachkaufen** (nur wenn aufgebraucht): setzt den Artikel auf den Einkaufszettel, beim Geschäft, wo Sie ihn gekauft haben – wie beim Sprachbefehl „Die Milch ist leer“.
- **Rückgängig**: Versehen? Ein Tipp, und alles ist wie vorher, auch ein eben gesetzter Eintrag auf dem Einkaufszettel. Im Verlauf bleibt nichts zurück.

Wie lange geht Rückgängig? Etwa 12 Sekunden, solange die Meldung zu sehen ist. Wechseln Sie vorher in eine andere Ansicht oder tippen Sie etwas anderes an, wird die Entnahme sofort gespeichert und lässt sich nicht mehr zurücknehmen; dann den Artikel einfach wieder einräumen.



Aufgebraucht: Nachkaufen oder Rückgängig

8. Was läuft bald ab?

Auf der Startseite

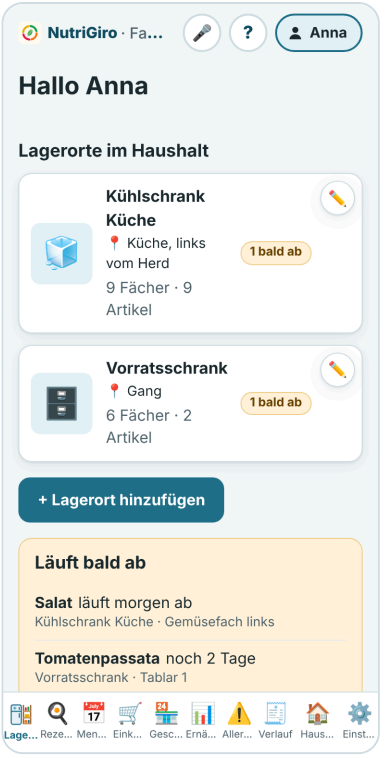
Unter **Lagerorte** zeigt der gelbe Kasten **„Läuft bald ab“** alles, was in den nächsten 2 Tagen abläuft oder schon abgelaufen ist, mit Lagerort und Fach. Ein Tipp darauf öffnet den Artikel.

Auf jeder Lagerort-Karte steht zudem, wie viele Artikel bald ablaufen.

Jeden Morgen eine Nachricht

Jeden Morgen um **7 Uhr** schickt NutriGiro allen Mitgliedern des Haushalts eine Nachricht, was **heute** oder in **zwei Tagen** abläuft. Sie finden sie über den Konto-Knopf oben rechts im Reiter **Nachrichten**. Eine Zahl am Konto-Knopf zeigt, dass etwas Neues da ist.

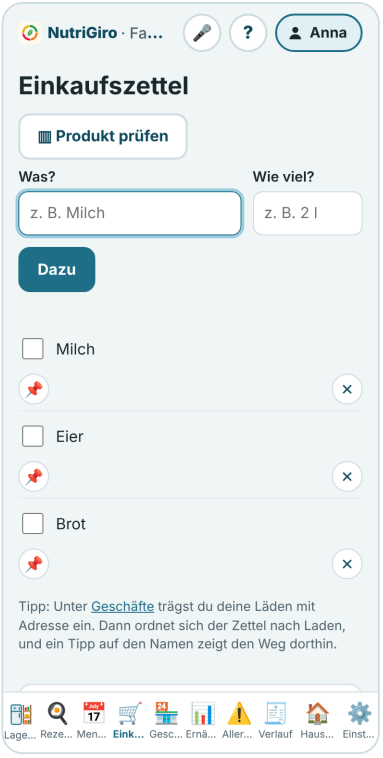
> **Tipp:** Die Warnung funktioniert nur für Artikel mit eingetragenem Haltbarkeitsdatum.



Startseite mit „Läuft bald ab“

9. Einkaufszettel und Schicken

Der Einkaufszettel gehört dem ganzen Haushalt. Alle sehen ihn und können ergänzen.

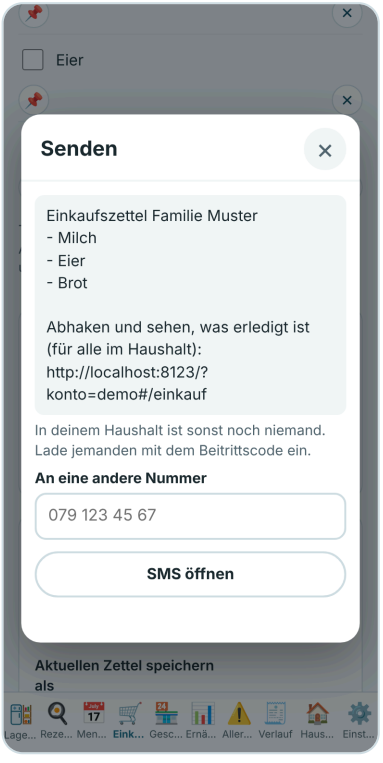


Einkaufszettel

- **Dazu**: Unter **Was?** eingeben, z. B. „Eier“, bei Bedarf **Wie viel?**, dann **Dazu**.
- **Abhaken**: Im Laden das Kästchen antippen. Der Artikel bleibt an seinem Platz stehen und wird durchgestrichen. Nochmals antippen nimmt den Haken wieder weg.
- **Immer aktuell**: Der Zettel ist bei allen im Haushalt gleich und aktualisiert sich von selbst. Hakt jemand im Laden etwas ab, sehen Sie es nach wenigen Sekunden durchgestrichen, ohne neu zu laden.
- **Erledigt-Stand**: Sobald etwas abgehakt ist, steht über der Liste z. B. *1 von 3 erledigt* mit einem Balken. Ist alles abgehakt, erscheint ✅ *Alles abgehakt*.
- **Einkauf fertig melden**: Schickt allen anderen im Haushalt eine Nachricht in die App, z. B. *„Anna hat eingekauft: 7 von 8 abgehakt. Nicht bekommen: Butter“*. Den Knopf sehen Sie nur, wenn noch jemand im Haushalt ist.
- **Löschen**: × neben dem Eintrag. **Erledigte entfernen** räumt alle abgehakten auf einmal weg.
- Artikel, die Sie beim Entnehmen markiert haben, stehen automatisch hier.

Einkaufszettel schicken

Tippen Sie auf **Schicken …**. Sie sehen den fertigen Text und alle Mitglieder des Haushalts:



Einkaufszettel schicken

- **Per SMS**: Die SMS-App Ihres Handys öffnet sich mit dem fertigen Text und der richtigen Nummer. Sie müssen nur noch auf Senden tippen.
- **In die App**: Der Zettel landet bei der Person in NutriGiro unter **Nachrichten**.
- **An eine andere Nummer**: Nummer eintippen und **SMS öffnen**, z. B. für jemanden, der nicht im Haushalt ist.

Unter dem Text steht ein **Link**. Wer im Haushalt ist, öffnet damit den Einkaufszettel direkt in NutriGiro, hakt dort ab und sieht, was andere schon erledigt haben. Gehört die Person zu mehreren Haushalten, wechselt NutriGiro von selbst zum richtigen. Für Personen ausserhalb des Haushalts bleibt der Text darüber ein normaler Zettel zum Lesen.

🛒 Direkt aus dem Kühlschrank auf den Zettel

Jeder Artikel im Lagerort hat oben rechts ein kleines 🛒, ebenso die Inhaltsliste und das Artikel-Fenster. Ein Tipp setzt ihn auf den Einkaufszettel; der Artikel selbst bleibt im Lagerort.

⭐ Standard-Geschäft und Preise

- Im Artikel-Fenster wählen Sie bei ⭐ *Standard-Geschäft*, wo Sie dieses Produkt normalerweise kaufen (z. B. Yofood bei Coop). Es gilt für alle Artikel mit diesem Namen. Auf dem Einkaufszettel landet es dann bei diesem Geschäft.
- Kaufen Sie es einmal woanders (z. B. bei EDEKA in Deutschland), wählen Sie auf dem Zettel einfach ein anderes Geschäft bei „Wo kaufen".
- NutriGiro merkt sich pro Geschäft den zuletzt bezahlten Preis (aus dem Kassenzettel oder dem Feld *Preis*) und zeigt ihn auf dem Zettel, z. B. „⭐ Coop 4.95 Fr. · EDEKA Singen 3.95 €".
- Geschäfte im Ausland stellen Sie unter **Geschäfte** auf *Euro*; Läden aus Deutschland, Österreich, Frankreich und Italien erkennt NutriGiro beim Vorschlag von selbst.

Per WhatsApp schicken

WhatsApp öffnet WhatsApp mit dem fertigen Einkaufszettel; Sie wählen dort, wem Sie ihn schicken.

Jetzt einkaufen gehen

Stehen auf dem Zettel Artikel mit Geschäft („Wo kaufen"), fragt NutriGiro nach dem Schicken per WhatsApp: *Jetzt einkaufen gehen?* Dasselbe erreichen Sie jederzeit mit **🚗 Jetzt einkaufen gehen**.

- Sie sehen die Geschäfte in der Reihenfolge der Route: ab Ihrem Standort jeweils zum nächsten Geschäft. Geschäfte ohne gespeicherten Standort kommen am Schluss.
- Hat Ihr Haushalt eine Adresse (unter „Haushalt"), führt die Route am Schluss nach Hause.
- **🚗 Ja, Route starten** öffnet Google Maps mit dem Auto als Verkehrsmittel. In Google Maps können Sie auf Velo, zu Fuss oder ÖV umstellen.

Öffnungszeiten und Warnungen

- Unter **Geschäfte** stehen die Öffnungszeiten jedes Geschäfts (🕒) und ob es jetzt offen ist. NutriGiro holt sie beim Speichern bei OpenStreetMap; Sie können sie auch selbst eintragen, z. B. *Mo-Fr 08:00-20:00; Sa 08:00-18:00; Su off*.
- Hat ein Geschäft nur eine Adresse, sucht NutriGiro den Standort dazu, damit es in der Route richtig eingereiht wird.
- Bei *Jetzt einkaufen gehen?* schätzt NutriGiro für jeden Laden die Ankunft (Auto, etwa 15 Minuten Einkaufen pro Laden) und warnt: ⛔ geschlossen oder zu spät, ⚠️ knapp, ✅ offen, ❔ Öffnungszeiten unbekannt.
- Bei einer Warnung können Sie die Artikel dieses Ladens mit → *anderes Geschäft* umhängen oder mit **📌 Merken, bis offen** auf die Merkliste setzen.

Umhängen und Merkliste

- **Umhängen:** Auf dem Einkaufszettel wählen Sie bei „Wo kaufen" ein anderes Geschäft; am PC können Sie einen Artikel auch mit der Maus in die Gruppe eines anderen Geschäfts ziehen.
- **Merkliste:** 📌 bei einem Artikel nimmt ihn vom Zettel auf die Merkliste (unten auf der Seite). Sobald sein Geschäft wieder offen hat, bekommen alle im Haushalt eine Nachricht, und oben

erscheint „🔔 … hat jetzt offen“. Mit *Auf den Einkaufszettel* kommt er zurück.

Gut zu wissen: Öffnungszeiten von OpenStreetMap sind ohne Gewähr, Feiertage werden nicht berücksichtigt. Die Ankunft ist eine Schätzung ohne Verkehr.

10. Verlauf und Nachrichten

Verlauf

Im Menü **Verlauf** steht alles, was eingeräumt (**+**, grün) und entnommen (**–**, braun) wurde, das Neueste zuoberst: mit Menge, Lagerort, wer es war und wann.

Nachrichten

Über den Konto-Knopf oben rechts, Reiter **Nachrichten**, finden Sie:

- die tägliche Warnung, was bald abläuft,
- Einkaufszettel, die Ihnen jemand „in die App“ geschickt hat.

Neue Nachrichten zeigt eine Zahl am Konto-Knopf.

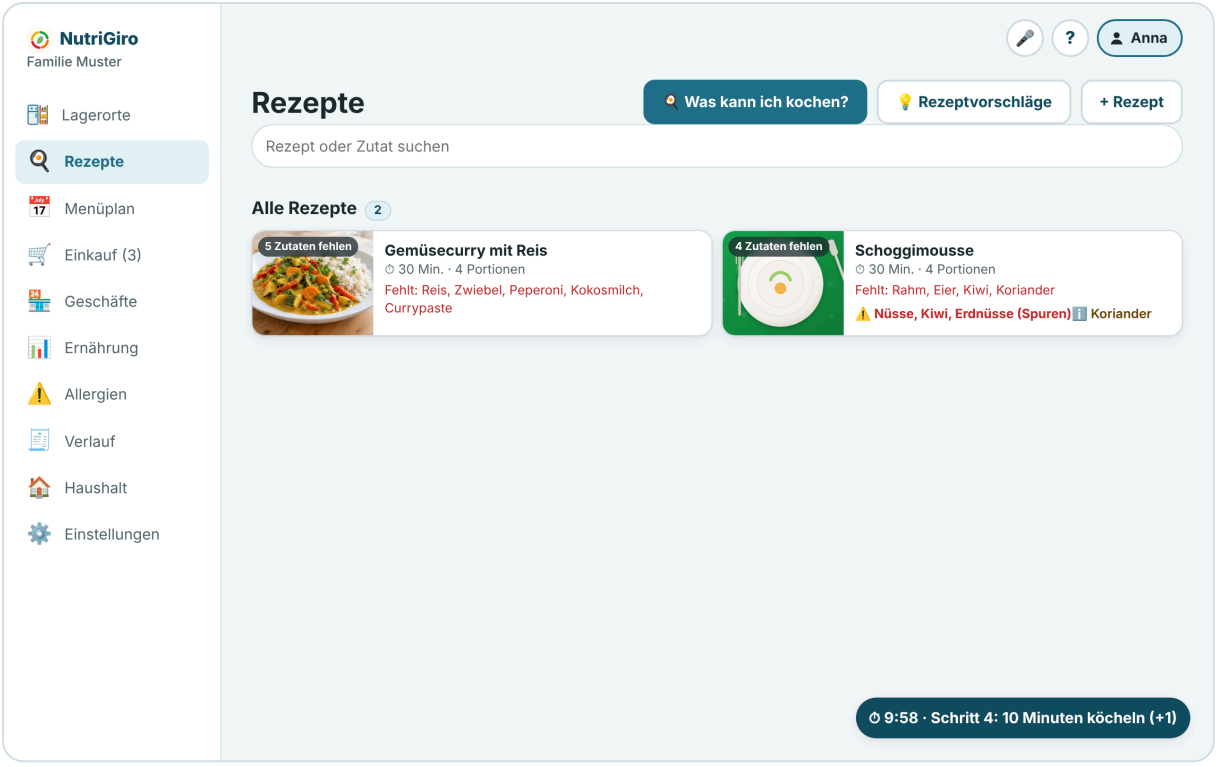


Verlauf

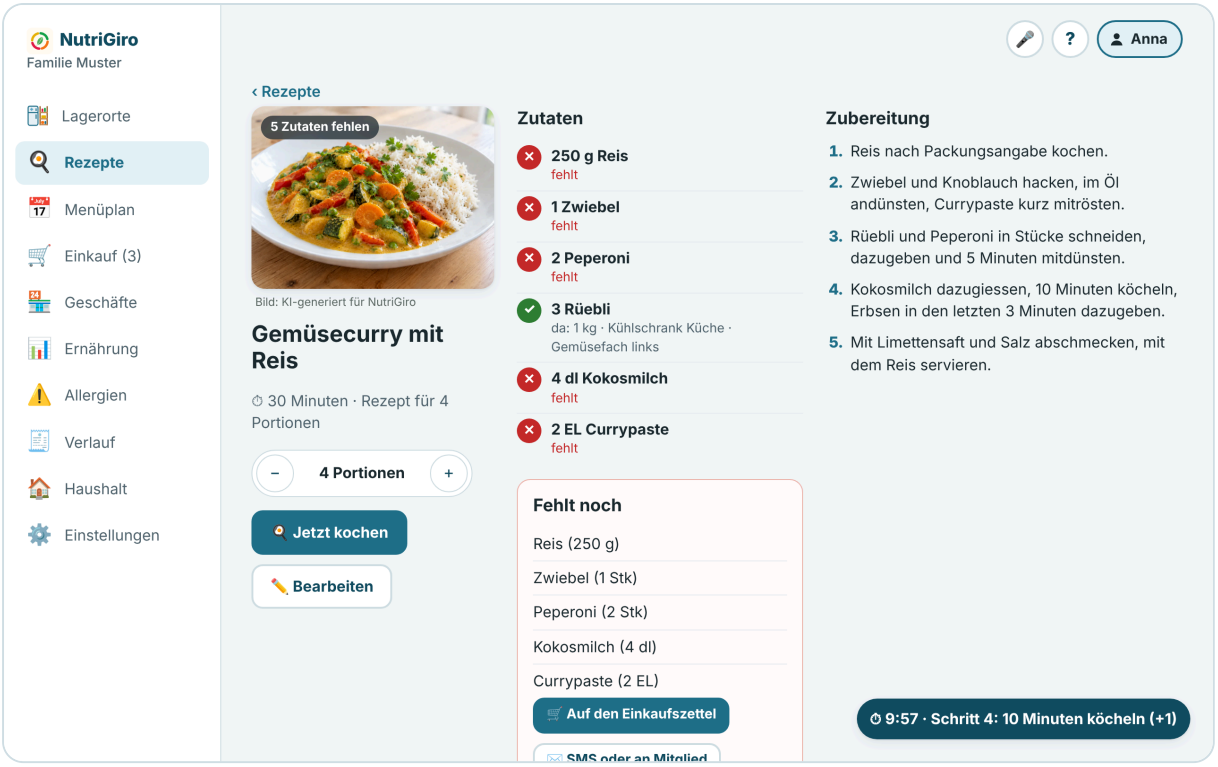
11. Tablet und PC

Auf grossen Bildschirmen nutzt NutriGiro den Platz: Das Menü steht links, die Inhalte in zwei Spalten. Beim Lagerort sehen Sie links die Fächer und rechts den ganzen Inhalt als Liste. Ein angetippter Artikel öffnet sich als Leiste am rechten Rand, das Gerät bleibt dabei sichtbar. So eignet sich ein Tablet gut als feste Station in der Küche.

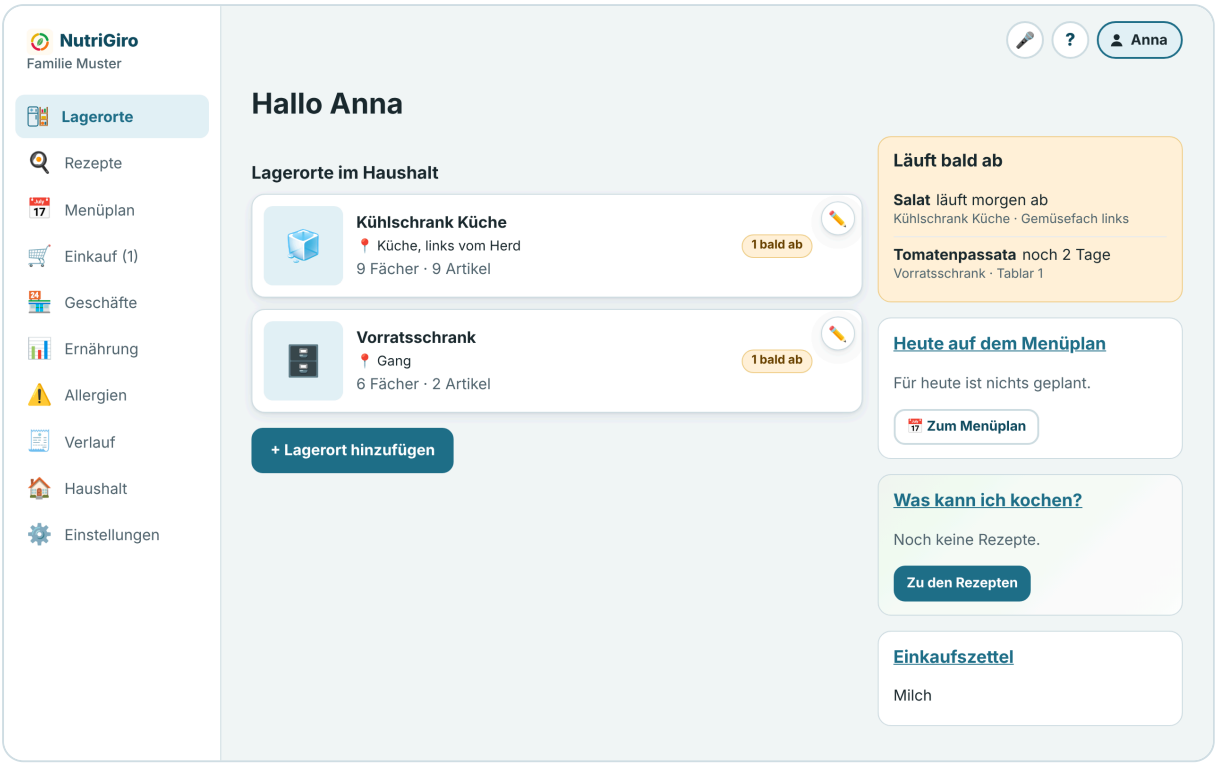
Rezepte auf Tablet und PC: Statt zu wischen stehen die Rezepte als kompakte Liste untereinander, mit kleinem Bild links und dem Wichtigsten rechts, in zwei oder drei Spalten. Ein geöffnetes Rezept zeigt Bild und Angaben, Zutaten und Zubereitung nebeneinander, ohne dass Sie scrollen müssen. Bei den Rezeptvorschlägen stehen Suche und Filter links, die Gerichte rechts. Auf dem Handy wischen Sie weiterhin waagrecht durch die Karten.



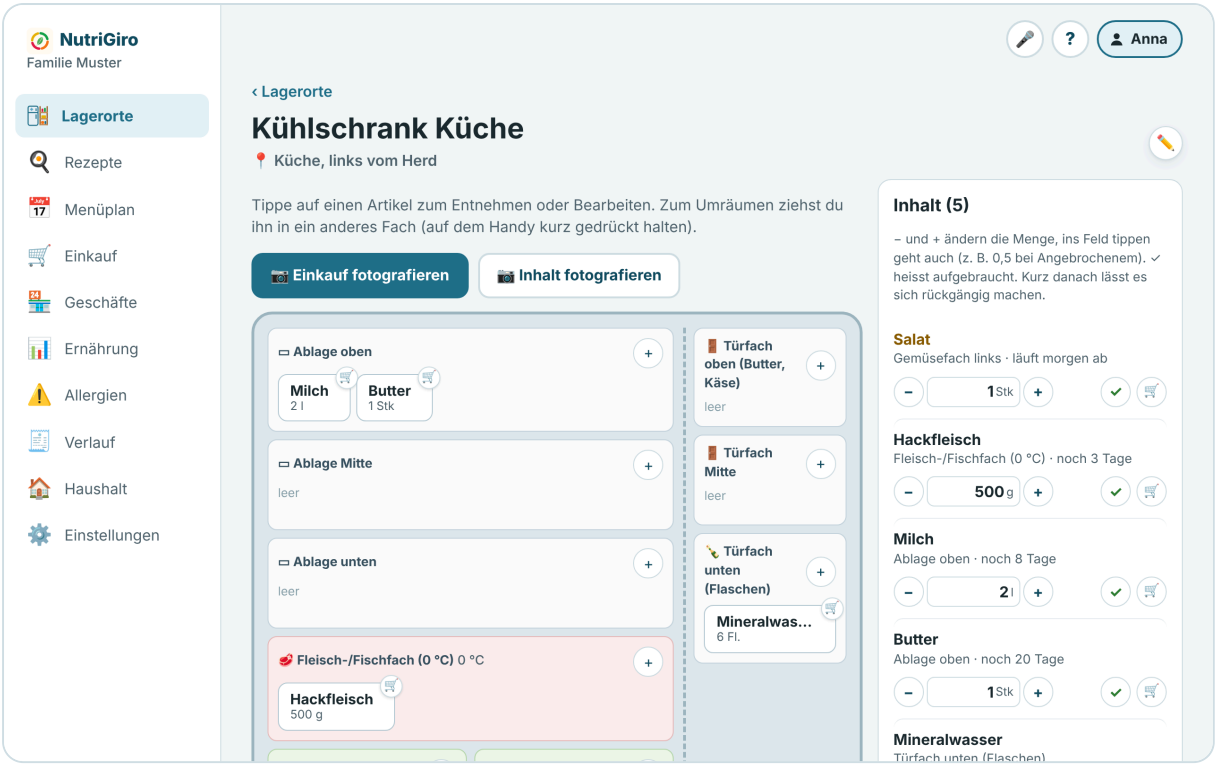
Rezepte auf dem Tablet quer



Ein Rezept auf dem Tablet: Angaben, Zutaten und Zubereitung nebeneinander



Startseite auf dem Tablet



Kühlschrank auf dem Tablet: Fächer links, Inhalt rechts

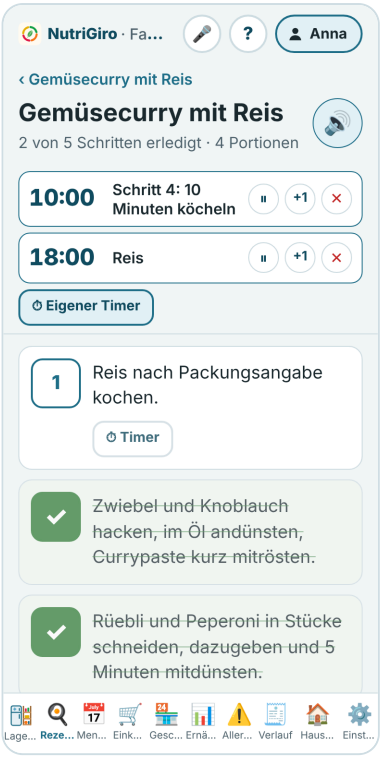
12. Kochen mit dem Kochmodus

Der Kochmodus begleitet Sie beim Kochen: Die Schritte des Rezepts stehen gross auf dem Bildschirm, Sie haken sie ab, stellen Timer und lassen sich die Schritte auf Wunsch vorlesen. Mehrere Timer laufen gleichzeitig. So kochen Sie zum Beispiel die Nudeln und die Sauce parallel.

Kochmodus starten

1. Im Menü auf 🍳 **Rezepte** tippen und das Rezept öffnen.
2. Mit − und + die Portionen wählen. Die Zutaten im Kochmodus werden entsprechend umgerechnet.
3. Auf 🍳 **Jetzt kochen** tippen.

Solange der Kochmodus offen ist, bleibt der Bildschirm an, wenn Ihr Gerät das unterstützt.



Kochmodus auf dem Handy: zwei Timer laufen gleichzeitig

Schritte abhaken

- Links neben jedem Schritt steht ein **grosses Kästchen mit der Nummer**. Ein Tipp darauf hakt den Schritt ab (grünes Häkchen, Text durchgestrichen). Ein zweiter Tipp nimmt den Haken wieder weg.
- Die Reihenfolge ist frei. Sie können zum Beispiel Schritt 3 vor Schritt 2 erledigen.
- Der Schritt, der als Nächstes dran ist, hat einen **blauen Rahmen**.
- Oben steht, wie viele Schritte erledigt sind. Die Haken bleiben erhalten, auch wenn Sie kurz in eine andere Ansicht wechseln oder die App neu laden.

Vorlesen 🔊

Oben rechts steht das **Lautsprecher-Symbol**. Ein Tipp schaltet das Vorlesen ein 🔊 oder aus 🔇. NutriGiro merkt sich Ihre Wahl auf diesem Gerät. Ist das Vorlesen eingeschaltet:

- Beim Start wird der erste Schritt vorgelesen.
- Nach jedem Abhaken wird der nächste offene Schritt vorgelesen.
- Tippen Sie auf den **Text eines Schritts**, wird er nochmals vorgelesen. (Abgehakt wird nur über das Kästchen links, so hakt man nicht aus Versehen etwas ab.)
- Läuft ein Timer ab, sagt NutriGiro, welcher es ist, z. B. „Timer abgelaufen. Schritt 4: 10 Minuten köcheln“.

Kostenlos: Das Vorlesen macht die eingebaute Sprachausgabe Ihres Handys, Tablets oder PCs. Es entstehen keine Kosten, und die Stimme klingt je nach Gerät etwas anders. Hören Sie nichts, prüfen Sie die Lautstärke des Geräts (beim iPhone auch den Stumm-Schalter).

Timer ⏱ und paralleles Kochen

⏱ 10 Min.	Steht im Schritt eine Zeit (z. B. „10 Minuten köcheln“), erscheint darunter ein Knopf mit dieser Zeit. Ein Tipp startet den Timer. Stehen mehrere Zeiten im Schritt, gibt es mehrere Knöpfe.
⏱ Timer	Bei Schritten ohne Zeitangabe (z. B. „Reis nach Packungsangabe kochen“) stellen Sie die Minuten selbst ein und geben dem Timer einen Namen, z. B. „Reis“.
⏱ Eigener Timer	Ein Timer für alles andere, unabhängig von einem Schritt.

Alle laufenden Timer stehen **oben** und bleiben beim Scrollen sichtbar, der nächste zuerst. Bei jedem Timer:

■ / ▶	Timer anhalten und weiterlaufen lassen
+1	Eine Minute dazugeben
✕	Timer löschen

Ist ein Timer abgelaufen, blinkt er gelb, das Gerät piept und vibriert (auf Handys, die das können), und mit eingeschaltetem Vorlesen sagt NutriGiro, welcher Timer fertig ist. Der Ton wiederholt sich, bis Sie auf ✓ OK tippen. Braucht es noch etwas länger, tippen Sie auf +1 Min.



Kochmodus auf dem Tablet: Timer oben, Schritte links, Zutaten rechts

Andere Ansicht öffnen: Wechseln Sie während des Kochens z. B. zum Einkaufszettel, laufen die Timer weiter. Unten rechts erscheint dann eine kleine Anzeige mit dem nächsten Timer; ein Tipp darauf bringt Sie zurück in den Kochmodus.

Wichtig: Der Ton und die Ansage kommen nur, solange NutriGiro auf dem Bildschirm offen ist. Wechseln Sie in eine andere App oder sperren Sie das Handy, meldet sich der Timer erst, wenn Sie NutriGiro wieder öffnen. Lassen Sie NutriGiro beim Kochen darum offen; der Bildschirm bleibt dabei an.

Fertig gekocht

Gibt es im Haushalt Allergien (Kapitel 14), steht die Warnung zum Rezept auch im Kochmodus über den Schritten.

Unten im Kochmodus tippen Sie auf **✅ Fertig gekocht**. Es öffnet sich das Fenster zum Entnehmen: NutriGiro nimmt die Zutaten aus dem Bestand (zuerst was früher abläuft), setzt Aufgebrauchtes auf Wunsch auf den Einkaufszettel und erfasst die Mahlzeit für die Ernährung. Danach sind die Haken und die Timer dieses Rezepts wieder weg.

Mit **↺ Von vorne** entfernen Sie alle Haken und beginnen das Rezept neu. Über **‹ Rezeptname** oben links kommen Sie zurück zum Rezept, ohne etwas zu entnehmen.

13. Einstellungen und Sprachsteuerung

Unter ⚙️ **Einstellungen** im Menü passen Sie NutriGiro für sich an. Die Einstellungen gelten nur für Sie, dafür auf allen Ihren Geräten. Die anderen im Haushalt behalten ihre eigenen Einstellungen.

🌐 **Sprache der App**	Deutsch, English, Français, Italiano, Português (Portugal), Português (Brasil), Español oder Shqip (Albanisch). Die Wahl gilt für dieses Gerät, die App lädt sich dabei kurz neu. Ohne Wahl nimmt NutriGiro die Sprache Ihres Geräts. Übersetzt werden auch die Rezeptvorschläge, das Vorlesen im Kochmodus und die Bilderkennung. **Eigene Rezepte** übersetzt NutriGiro beim Speichern automatisch in alle Sprachen (siehe unten); Ihre übrigen Einträge (Artikel, Lagerorte) bleiben, wie Sie sie geschrieben haben. Die Bedienungsanleitung gibt es in denselben Sprachen.
Menü	Rezepte, Menüplan, Einkauf, Geschäfte, Ernährung, Allergien und Verlauf einzeln ausblenden, wenn Sie sie nicht brauchen. Lagerorte, Haushalt und Einstellungen bleiben immer sichtbar. Ein Haken genügt, es wird sofort gespeichert.
Standort beim Einkaufen verwenden	Erkennt beim Foto vom Einkauf das Geschäft (Kapitel 6). Ausgeschaltet fragt NutriGiro nie nach dem Standort.
Läden aus OpenStreetMap vorschlagen	Schlägt bei unbekannten Orten Läden in der Nähe vor. Nur verfügbar, wenn der Standort eingeschaltet ist.
Kostenpflichtige Dienste	*Bilderkennung* (Einkauf, Kassenzettel, Innenraum, Zutatenliste) und *freie Sprachbefehle* nutzen die KI Claude; jeder Aufruf kostet etwa 1 bis 3 Rappen. Hier schalten Sie sie aus; dann verschwinden die Foto-Knöpfe. *Eigene Rezepte in alle Sprachen übersetzen*: Speichert ein Admin ein eigenes Rezept, übersetzt Claude Name, Zutaten und Zubereitung in alle Sprachen der App (weniger als 1 Rappen pro Rezept). Jedes Mitglied sieht das Rezept dann in seiner Sprache, mit dem Hinweis „Automatisch übersetzt“ und dem Knopf **Original zeigen**. Ändert jemand das Rezept, wird es neu übersetzt. Darunter steht, wie viel Ihr Haushalt diesen Monat ausgewertet und übersetzt hat und was das ungefähr gekostet hat.
Aussehen	Knopf „🖼️ Hintergrundbild ändern“ – hier stellst du dein eigenes Hintergrundbild ein.
⇄ Ausgeblendeter Ersatz	Ersatz-Vorschläge, die Sie im Rezept mit ⇄ ausgeblendet haben. Mit **↩ Wieder vorschlagen** holen Sie einen zurück. Gilt für den ganzen Haushalt.

Darunter steht, ob Ihr Gerät NutriGiro den Standort erlaubt. Hat es noch nicht gefragt, tippen Sie auf **📍 Standort jetzt erlauben**.

Standort gesperrt? Haben Sie früher „Nicht erlauben“ gewählt, kann NutriGiro nicht mehr selbst fragen. Auf Android (Chrome) tippen Sie auf das Symbol links in der Adresszeile → Berechtigungen → Standort → Zulassen; ist NutriGiro als App installiert: Einstellungen des Handys → Apps → NutriGiro → Berechtigungen. Auf dem iPhone: Einstellungen → Datenschutz & Sicherheit → Ortungsdienste → Safari-Websites. Danach die Seite neu laden.

Sprachsteuerung 🎤

Tippen Sie oben rechts auf 🎤 und sprechen Sie. NutriGiro zeigt zuerst, was es verstanden hat; gespeichert wird erst nach Ihrer Bestätigung.

Sie sagen …	NutriGiro …
„Milch und zwei Becher Joghurt auf den Einkaufszettel“, „Wir brauchen Brot“	setzt es auf den Einkaufszettel
„Die Butter ist leer“, „Ich habe die Milch aufgebraucht“	nimmt es aus dem Bestand, auf Wunsch auch auf den Einkaufszettel
„Drei Joghurt in den Kühlschrank, Ablage oben“	öffnet „Artikel einräumen“, schon ausgefüllt
„Zeig mir die Rezepte“, „Was kann ich kochen?“, „Öffne den Einkaufszettel“	wechselt die Ansicht
„Jetzt einkaufen gehen“	plant die Route (Kapitel 9)

Solche Sätze versteht NutriGiro selbst und gratis. Andere Sätze schickt es an Claude, wenn unter *Kostenpflichtige Dienste* „Freie Sprachbefehle verstehen“ an ist (etwa 1 Rappen pro Befehl).

„Hey Nutri“ (Küchenmodus): In den Einstellungen einschalten. Solange NutriGiro offen auf dem Bildschirm ist, hört es auf „Hey Nutri“, z. B. „Hey Nutri, Milch auf den Einkaufszettel“, und der Bildschirm bleibt an. Ein Ring um 🎤 zeigt, dass es zuhört. Im Hintergrund oder bei gesperrtem Handy hört NutriGiro nichts.

Gut zu wissen: Die Spracherkennung macht Ihr Gerät bzw. der Browser (bei Chrome über Google). Sie geht in Chrome (Android, PC) und Safari (iPhone), nicht in Firefox.

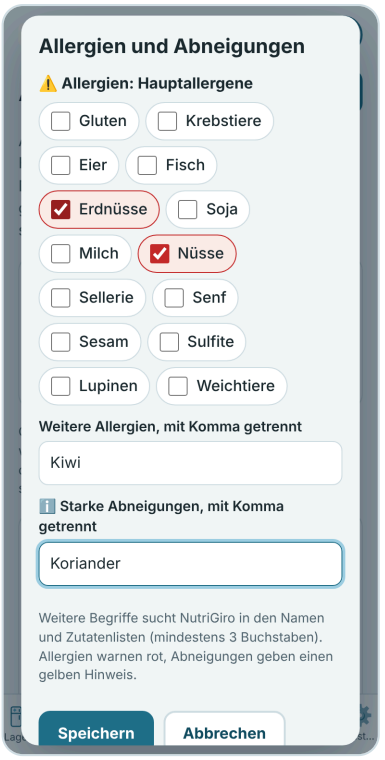
14. Allergien und Abneigungen

NutriGiro kennt zwei Listen pro Haushalt: **Allergien** (rote Warnung) und **starke Abneigungen** wie Koriander oder Leber (gelber Hinweis mit ℹ️). Geprüft werden die Zutaten im Rezept und die **Artikel aus Ihrem Lager**, die Sie dafür nehmen würden, dazu jeder Artikel, den Sie scannen oder fotografieren. Vorlieben („mag gern …“) speichert NutriGiro nicht.

Allergien und Abneigungen erfassen

1. Im Menü ⚠️ **Allergien** antippen.
2. ✏️ **Ändern** antippen.
3. Die **Allergien** ankreuzen, auch wegen Kindern oder regelmässigen Gästen. Zur Auswahl stehen die 14 Hauptallergene, die auf jeder Verpackung angegeben werden müssen: Gluten, Krebstiere, Eier, Fisch, Erdnüsse, Soja, Milch, Nüsse, Sellerie, Senf, Sesam, Sulfite, Lupinen und Weichtiere. Seltene Allergien unter **Weitere Allergien** eintragen, z. B. „Kiwi, Erdbeeren“.
4. Unter ℹ️ **Starke Abneigungen** eintragen, was niemand essen mag, mit Komma getrennt, z. B. „Koriander, Leber“.
5. **Speichern** antippen.

NutriGiro speichert **keine Namen**: nur, was im Haushalt vorkommt, nicht wer welche Allergie oder Abneigung hat. Ändern können nur die **Admins** des Haushalts. Alle anderen sehen die Listen und bekommen die Hinweise.



Allergien und starke Abneigungen ankreuzen

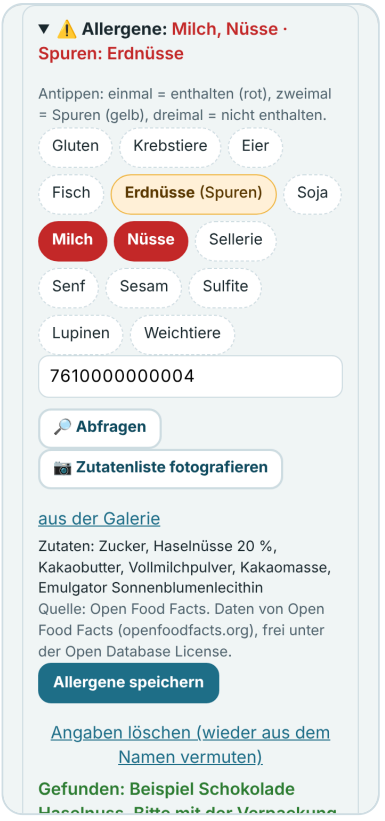
Woher NutriGiro weiss, was in einem Artikel steckt

Öffnen Sie einen Artikel (oder „Artikel einräumen“) und tippen Sie auf ⚠️ **Allergene**. Es gibt drei Wege, in dieser Reihenfolge:

1. **Strichcode:** Die Nummer unter dem Strichcode eintippen und 🔎 **Abfragen** antippen. Auf Android-Handys geht auch ▥ **Scannen** mit der Kamera. Die Angaben kommen aus der freien Datenbank *Open Food Facts*, inklusive „Kann Spuren enthalten“.
2. **Foto der Zutatenliste:** Kennt Open Food Facts das Produkt nicht, die Rückseite der Verpackung mit 📷 **Zutatenliste fotografieren** aufnehmen. Claude liest die Zutaten und die Allergene heraus (kostet etwa 1 bis 3 Rappen, siehe Kapitel 13).
3. **Von Hand:** Ein Allergen antippen: einmal = enthalten (rot), zweimal = Spuren (gelb), dreimal = nicht enthalten. So korrigieren Sie auch, was die Datenbank oder das Foto ergeben hat.

Zum Schluss **Allergene speichern** antippen. Die Angaben gelten für **alle Artikel mit diesem Namen**, auch beim nächsten Einkauf.

Ohne gespeicherte Angaben **vermutet** NutriGiro die Allergene aus dem Namen, z. B. Rahm → Milch, Spaghetti → Gluten, Lachs → Fisch. Das steht dann als „vermutet“ in der Warnung.



Allergene eines Artikels, abgefragt über den Strichcode

Die Warnung bei Rezepten

- **Rot mit** ⚠️ heisst: Allergie. Das gilt auch, wenn die Verpackung nur „Kann Spuren enthalten“ sagt.
- **Gelb mit** ℹ️ heisst: starke Abneigung. Das ist keine Allergie, nur ein Hinweis.
- Auf der **Rezeptkarte** stehen beide kurz, z. B. „⚠️ Nüsse, Erdnüsse (Spuren)“ und „ℹ️ Koriander“.
- Im **Rezept** steht zuoberst ein roter Kasten mit jeder Zutat, in der ein Allergen steckt, darunter ein gelber Kasten für Abneigungen.
- Beim 🍳 **Jetzt kochen** erscheinen die Hinweise nochmals, bevor etwas entnommen wird.

Wichtig: Die Warnung ist eine Hilfe, keine Garantie. Datenbanken und Fotos können Fehler haben, und Rezepturen ändern sich. Massgebend ist immer die Zutatenliste auf der Verpackung.

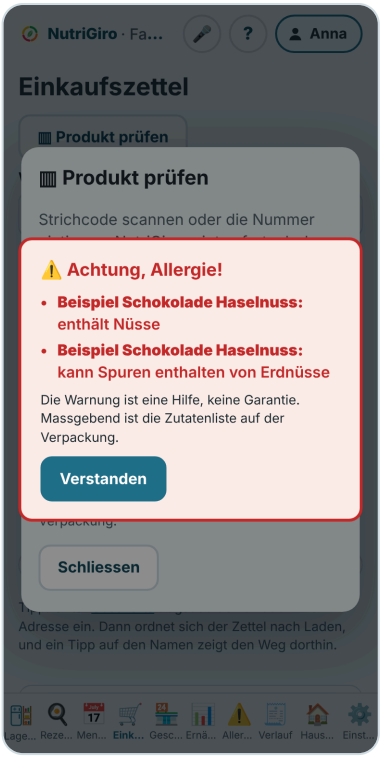


Allergie-Warnung und Abneigung im Rezept

Beim Einkaufen: Produkt prüfen

Im Laden unter 🛒 **Einkauf** auf ▥ **Produkt prüfen** tippen, den Strichcode scannen oder die Nummer eintippen. Betrifft das Produkt eine Allergie, **poppt sofort eine rote Warnung** auf; bei einer starken Abneigung ein gelber Hinweis. Sonst steht da „✓ passt für euren Haushalt“.

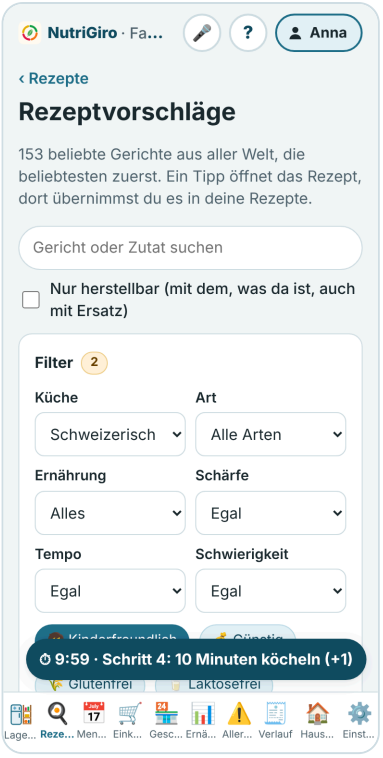
Das gleiche Popup erscheint, wenn Sie bei einem Artikel den Strichcode abfragen oder die Zutatenliste fotografieren, und nach dem Foto vom Einkauf für alle erkannten Artikel.



Popup beim Prüfen eines Produkts

15. Rezeptvorschläge

Unter 🍳 **Rezepte** → 💡 **Rezeptvorschläge** finden Sie über 150 beliebte Gerichte aus zwölf Küchen, von der Rösti bis zum Thai-Curry. Die beliebtesten stehen zuoberst. Es werden jeweils 10 gezeigt; mit **Weitere 10 zeigen** kommen die nächsten dazu. Die Vorschläge gehören zur App: Sie kosten nichts und gehen auch ohne Internet.



Rezeptvorschläge mit Filter

Filtern

- **Suchfeld:** nach einem Gericht oder einer Zutat suchen, z. B. „Kokosmilch“.
- **Nur herstellbar:** zeigt nur Gerichte, die Sie mit dem kochen können, was in Ihren Lagerorten liegt, auch mit Ersatz-Zutaten. Die Karte zeigt dann „Alles da“ oder „Mit Ersatz“.
- **Filter:** Küche, Art (Kochen, Backen, Suppe, Salat, Dessert, Frühstück, Snack), Ernährung, Schärfe, Tempo und Schwierigkeit wählen, dazu die Knöpfe Kinderfreundlich, Günstig, Glutenfrei und Laktosefrei. Bei Tempo und Schwierigkeit gilt „mindestens“: ⚡⚡ zeigt auch die Gerichte mit ⚡⚡⚡. „Vegetarisch“ zeigt auch die veganen Gerichte.
  Filter zurücksetzen hebt alle Filter auf.

NutriGiro merkt sich Ihre Filter auf diesem Gerät für das nächste Mal.

Was die Symbole bedeuten

⚡ **Tempo**	⚡ bis 50 Minuten, ⚡⚡ bis 35 Minuten, ⚡⚡⚡ bis 20 Minuten (Gesamtzeit)
👍 **Schwierigkeit**	👍 anspruchsvoll, 👍👍 einfach, 👍👍👍 sehr einfach
🌶️ **Schärfe**	🌶️ leicht scharf, 🌶️🌶️ scharf, 🌶️🌶️🌶️ sehr scharf; ohne Symbol nicht scharf
Ernährung	🥩 Fleisch, 🍗 Geflügel, 🐟 Fisch, 🦌 Wild, 🥕 Vegetarisch, 🌱 Vegan
Weitere	🧒 Kinderfreundlich, 💰 Günstig, 🌾 Glutenfrei, 🥛 Laktosefrei



Eine Karte mit Rang, Zeit, Kalorien und Symbolen

Oben rechts auf dem Bild steht der Rang nach Beliebtheit (#1 = am beliebtesten).

In die eigenen Rezepte übernehmen

Tippen Sie auf ein Gericht. Sie sehen die Zutaten mit dem Abgleich zu Ihrem Vorrat (✓ da, ⇄ Ersatz, ✕ fehlt) und die Zubereitung. Mit **+ In meine Rezepte übernehmen** landet es bei Ihren Rezepten; dort können Sie es kochen, ändern, ein eigenes Foto dazulegen und Fehlendes auf den Einkaufszettel setzen. Übernehmen können die Admins des Haushalts. Ist ein Gericht schon übernommen, steht auf der Karte „✓ In deinen Rezepten“.

Die Bilder der Vorschläge

Jedes Gericht zeigt ein Bild einer Portion. Die Bilder wurden für NutriGiro mit KI erstellt; darum steht klein darunter „Bild: KI-generiert“. Beim Übernehmen nimmt das Rezept sein Foto mit. Ihr **eigenes Foto** geht immer vor: Unter **Bearbeiten** → Bild fotografieren Sie Ihr Gericht oder laden ein Foto hoch; mit **Foto entfernen** kommt wieder das Foto aus den Vorschlägen.

Auch die Beispielrezepte und Rezepte, die Sie schon früher übernommen haben, zeigen jetzt ein Foto – ohne dass Sie etwas tun müssen. Haben Sie bei einem Rezept bewusst eine andere Zeichnung gewählt, bleibt diese.

Glutenfrei und laktosefrei beziehen sich auf die Zutaten im Rezept. Bei einer Unverträglichkeit prüfen Sie bitte immer die Etiketten der Produkte. Die Nährwerte sind ungefähre Werte pro Portion. Unter jeder Menge steht in Prozent, wie viel vom Tagesbedarf eines Erwachsenen sie deckt (Referenz: 2000 kcal, 50 g Eiweiss, 260 g Kohlenhydrate, 70 g Fett). Das gilt auch für den Durchschnitt pro Tag unter Ernährung.



Ein Vorschlag mit Symbolen und Abgleich zum Vorrat

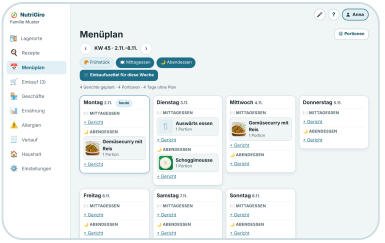
Viele auf einmal übernehmen

Über der Liste übernimmt **+ Alle … in meine Rezepte übernehmen** alle Gerichte, die gerade zu Suche und Filtern passen und noch nicht in Ihren Rezepten sind – zum Beispiel alle Schweizer oder alle vegetarischen. Ohne Filter sind es alle Vorschläge. Hat ein Haushalt noch gar keine Rezepte, gibt es dafür auch den Knopf **Alle Rezeptvorschläge übernehmen**. Die Fotos kommen mit. Die 10 Beispielrezepte (Carbonara, Älplermagronen …) gibt es zum Ausprobieren nur noch in der Demo-Version.



Der Knopf für mehrere Rezepte

16. Menüplan



Der Menüplan auf dem Tablet: die ganze Woche auf einen Blick

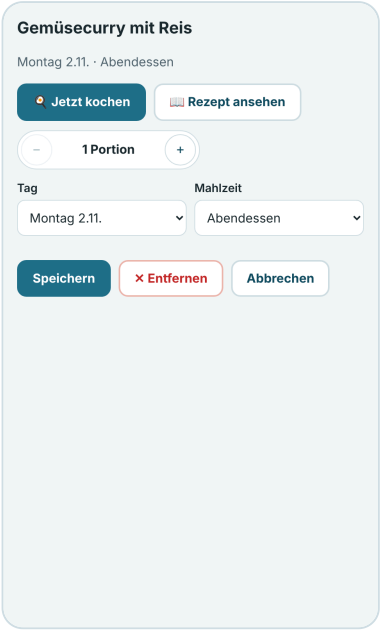
Unter 📅 **Menüplan** planen Sie, was es an welchem Tag zu essen gibt. Sie sehen eine Woche von Montag bis Sonntag; der heutige Tag ist blau umrandet. Mit ‹ und › blättern Sie zur Woche davor oder danach, **Diese Woche** bringt Sie zurück. Oben schalten Sie *Frühstück*, *Mittagessen* und *Abendessen* ein oder aus; das gilt nur für Sie. In Restaurants und Kantinen heissen sie *Mittagsmenü* und *Abendmenü*.

Ein Gericht planen

1. Beim gewünschten Tag unter der Mahlzeit auf **+ Gericht** tippen.
2. Ein Rezept aus Ihren Rezepten wählen. Oben stehen die, die mit Ihrem Vorrat gehen („✓ Alles da“, „⇄ Mit Ersatz“); mit dem Suchfeld finden Sie schnell das richtige.
3. Oder unten einen **eigenen Eintrag** ohne Rezept schreiben, z. B. „Auswärts essen“, „Reste“ oder „Pizza bestellen“, und **Eintragen** tippen.

Tipp: Pro Mahlzeit gehen auch mehrere Gerichte, z. B. Hauptgang und Salat. Alle im Haushalt sehen den Plan und können mitplanen.

Ein geplantes Gericht ändern



Ein geplantes Gericht: kochen, Portionen, verschieben

Tippen Sie auf ein Gericht im Plan:

- **🍳 Jetzt kochen** öffnet den Kochmodus (Kapitel 12), gleich mit den geplanten Portionen; **📖 Rezept ansehen** zeigt das Rezept.
- Mit **–** und **+** die Portionen ändern.
- Bei *Tag* und *Mahlzeit* auf einen anderen Tag verschieben (bis zwei Wochen voraus), dann **Speichern**. Am PC ziehen Sie ein Gericht auch einfach mit der Maus auf eine andere Mahlzeit.
- **✕ Entfernen** nimmt es aus dem Plan; ein paar Sekunden lang können Sie das mit *Rückgängig* zurücknehmen.

Wie viele Portionen?

Ein neues Gericht bekommt so viele Portionen, wie der Haushalt Mitglieder hat (in Restaurants und Kantinen die Portionen des Rezepts). Unter **⚙️ Portionen** stellen Sie stattdessen eine feste Zahl ein, z. B. 4, wenn Kinder ohne eigenes Konto mitessen. Das gilt nur für Sie und nur für Gerichte, die Sie neu planen.

Einkaufszettel für die Woche

Oben im Menüplan tippen Sie auf **🛒 Einkaufszettel für diese Woche**. NutriGiro zählt die Zutaten aller Gerichte zusammen, die ab heute bis Sonntag geplant sind, mit den geplanten Portionen. Kommt Rahm in zwei Gerichten vor, steht er einmal da, mit der ganzen Menge. Was in Ihren Lagerorten liegt, ist schon abgezogen; Ersatz-Zutaten zählen wie bei „Was kann ich kochen?“.

- Unter jeder Zutat steht, für welches Gericht an welchem Tag sie gebraucht wird.
- Gezähltes wird aufgerundet (1 Zwiebel statt 0,75); Kleinigkeiten wie Öl oder Gewürze stehen ohne Menge da.
- Was schon offen auf dem Einkaufszettel steht, ist abgewählt. Was Sie sicher noch haben, wählen Sie selbst ab.
- **🛒 Auf den Einkaufszettel** setzt die gewählten Zutaten auf den Einkaufszettel; dort geht es wie gewohnt weiter (Kapitel 9). Freie Einträge ohne Rezept und vergangene Tage zählen nicht mit.

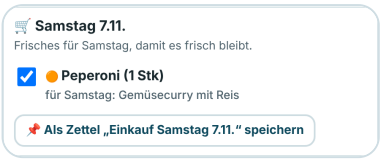


Einkaufszettel aus dem Menüplan: zusammengezählt, Vorrat abgezogen

Frisch bleibt frisch: mehrere Einkaufstage

Damit Frisches nicht schon welk ist, wenn Sie es kochen, ordnet NutriGiro jeder Zutat eine **Frische** zu und schlägt die **Einkaufstage** selbst vor: so wenige wie möglich, nie am Sonntag.

- 🔴 **Sehr frisch** (1–2 Tage): Hackfleisch, Fisch, Blattsalat, Beeren, frische Kräuter, Brot. Wird höchstens einen Tag vor dem Kochen gekauft.
- 🟠 **Frisch** (3–5 Tage): Fleisch, Rahm, Milchprodukte, Champignons, Tomaten, Zucchetti und anderes Frischgemüse.
- 🟢 **Haltbar**: Teigwaren, Reis, Konserven, Gewürze, Hartkäse, Zwiebeln und Kartoffeln. Kommt immer zum ersten Einkauf.
- Für Frühstück und Mittagessen rechnet NutriGiro damit, dass Sie am Vortag einkaufen; fürs Abendessen geht auch derselbe Tag.
- Braucht ein Gericht am Montag Rahm und eines am Samstag wieder, wird er auf beide Einkäufe verteilt.



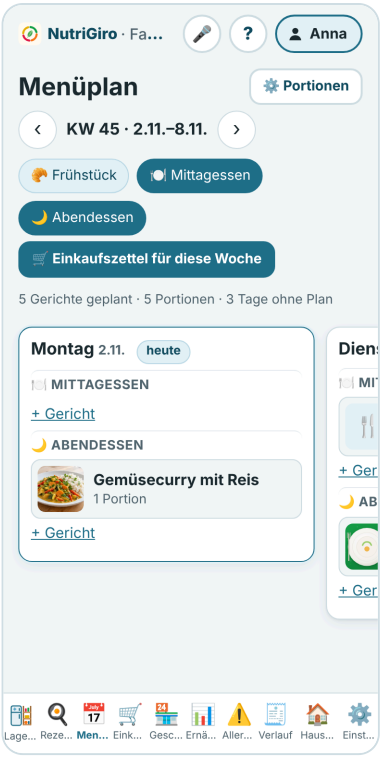
Ein späterer Einkauf: nur das Frische für Samstag

Der erste Einkauf kommt mit **🛒 Auf den Einkaufszettel** direkt auf den Einkaufszettel. Spätere Einkäufe speichern Sie mit **📌 Als Zettel „Einkauf Samstag 31.10.“ speichern**. Am Einkaufstag holen Sie sie unter 🛒 **Einkauf** → *Gespeicherte Zettel* mit **Übernehmen** auf den Einkaufszettel.

Handy, Tablet und Startseite

Auf dem Handy sehen Sie einen Tag aufs Mal und wischen nach links und rechts zu den anderen Tagen; der Plan öffnet sich beim heutigen Tag. Auf dem Tablet quer und am PC steht die ganze Woche als Raster da.

Auf der Startseite zeigt der Kasten *Heute auf dem Menüplan*, was heute ansteht.



Auf dem Handy wischen Sie von Tag zu Tag

17. Häufige Fragen

NutriGiro schlägt einen unpassenden Ersatz vor.

Als Ersatz zählt nur ein Artikel, der wirklich die Ersatz-Zutat ist: Kekse, Cracker oder Nüsse, die nur nach Zwiebeln oder Honig schmecken, und Gewürze wie Paprika edelsüss statt Gemüse schlägt NutriGiro nicht vor. Passt ein Vorschlag trotzdem nicht, tippen Sie im Rezept bei der Zutat auf das Symbol ⇄. Der Ersatz verschwindet sofort und wird für diese Zutat nie mehr vorgeschlagen, in allen Rezepten und für den ganzen Haushalt. Aus Versehen getippt? Im Hinweis unten auf **Rückgängig** tippen, oder später unter ⚙️ Einstellungen → ⇄ Ausgeblendeter Ersatz wieder zurückholen.

Warum zählt mein Artikel nicht als vorhanden?

NutriGiro prüft streng, ob ein Artikel wirklich die Zutat ist. Tomatensauce zählt nicht als Tomaten, Zitronensaft nicht als Zitrone, Erdnussbutter nicht als Butter und Paprika edelsüss (Gewürz) nicht als Peperoni. Umgekehrt zählt das Gewürz, wenn das Rezept es meint, z. B. „1 TL Paprika“. Genauere Namen stören nicht: Cherrytomaten sind Tomaten, Rindshackfleisch ist Hackfleisch. Auch die Farbe zählt: grüne Bohnen sind keine weissen Bohnen.

Sehen die anderen im Haushalt sofort, was ich ändere?

Ja. Alle Änderungen werden gespeichert und sind für alle Mitglieder sichtbar. Falls auf einem anderen Gerät etwas noch fehlt, laden Sie die Seite dort neu.

Funktioniert NutriGiro ohne Internet?

Die App öffnet sich auch ohne Internet. Zum Speichern, Fotografieren und Schicken braucht es aber eine Verbindung. Erscheint „Keine Verbindung zum Internet“, versuchen Sie es später nochmals.

Wer sieht meine Daten?

Nur die Mitglieder Ihres Haushalts. Sie sehen Ihren Namen, Ihre Handynummer und Ihre Mail-Adresse (in der Mitgliederliste unter 🏠 Haushalt), nicht aber Ihr Geburtsdatum. Die Daten liegen in einem Rechenzentrum in Zürich.

Was passiert mit meinen Fotos vom Einkauf?

Sie werden nur zum Erkennen der Artikel verwendet und nicht gespeichert. Gespeichert wird nur das Foto, das Sie bewusst einem Lagerort geben.

Das Fach, das NutriGiro vorschlägt, passt nicht.

Wählen Sie beim Einräumen einfach ein anderes Fach oder ziehen Sie den Artikel danach um.

Ich habe einen Artikel aus Versehen entnommen.

Räumen Sie ihn neu ein. Im Verlauf bleiben beide Einträge sichtbar.

Wie probiere ich NutriGiro aus, ohne Konto?

Hängen Sie an die Adresse **?konto=demo** an. Im Demo-Modus bleibt alles nur in diesem Browser.

Wer sieht die Allergien?

Alle Mitglieder Ihres Haushalts, damit alle beim Kochen und Einkaufen gewarnt werden. Gespeichert wird nur eine Liste für den ganzen Haushalt, ohne Namen; Vorlieben werden nicht gespeichert. Ändern können sie nur die Admins.

Ich finde etwas nicht oder habe einen Wunsch.

Melden Sie sich bei Claus. Diese Anleitung wird mit jeder neuen Funktion ergänzt.

18. Bald in NutriGiro

Diese Funktionen sind in Arbeit. Sobald sie freigeschaltet sind, werden sie hier beschrieben:

- **Woche füllen**: NutriGiro schlägt einen ganzen Wochenplan vor, zuerst mit dem, was bald abläuft, abwechslungsreich und auf Wunsch proteinreich, Low-Carb oder fettarm.
- **Geschäfte und gespeicherte Einkaufszettel**: angeben, wo Sie einkaufen, Einkaufszettel nach Geschäft sortiert mit Wegbeschreibung, mehrere Zettel unter einem Namen speichern.
- **Kühlschrank-Foto als Abbild**: ein Foto des offenen Kühlschranks als Vorlage für seine Fächer.
- **Rezepte**: Rezepte als wischbare Karten, auf Knopfdruck sehen, was Sie mit dem Vorrat kochen können, und fehlende Zutaten auf den Einkaufszettel.
- **Strichcode scannen**: Artikel beim Einräumen über den Strichcode erkennen (Daten von Open Food Facts). Für die Allergene geht das schon (Kapitel 14).
- **Einkaufszettel per WhatsApp** schicken.

Änderungsverlauf dieser Anleitung

Datum	Version	Änderung
22.10.2026	1	Erste Fassung: Anmelden, Haushalt, Lagerorte, Einräumen, Einkauf fotografieren, Entnehmen, MHD-Warnung, Einkaufszettel, Verlauf, Tablet
22.10.2026	2	Temperatur mit Minus und Knöpfen − / + (Kapitel 4); Fotos wahlweise mit Kamera oder aus der Galerie (Kapitel 4 und 6)
24.10.2026	3	Schreibweise NutriGiro; neue Adresse hdv-online.github.io/NutriGiro
24.10.2026	4	Neue Adresse nutrigiro.pages.dev; Hinweis zum Symbol auf dem Startbildschirm
24.10.2026	5	Foto-Knopf: Die App fragt selbst nach Kamera oder Galerie (Kapitel 4 und 6)
24.10.2026	6	Geschäft per Standort beim Einkauf fotografieren (Kapitel 6)
24.10.2026	7	Preise vom Kassenzettel (Kapitel 6)
24.10.2026	8	Neues Kapitel 12 Einstellungen (Menü, Standort, Aussehen)
24.10.2026	9	Kostenpflichtige Dienste und Verbrauch in den Einstellungen (Kapitel 12)
24.10.2026	10	Einkaufszettel per WhatsApp und „Jetzt einkaufen gehen“ mit Route (Kapitel 9)
24.10.2026	11	Sprachsteuerung mit 🎤 und „Hey Nutri“ (Kapitel 12)
24.10.2026	12	Zwischen Haushalten wechseln (Kapitel 3)
24.10.2026	13	🛒 am Artikel, Standard-Geschäft, Preise pro Geschäft, Euro (Kapitel 9)

24.10.2026	14	Öffnungszeiten, Warnungen in der Route, Umhängen und Merkliste (Kapitel 9)
25.10.2026	15	Hauptadmin: Admins machen andere zu Admins; der Hauptadmin übergibt beim Verlassen (Kapitel 3)
25.10.2026	16	Neues Kapitel 13 Allergien: Personen auch ohne Konto, Allergene über Strichcode, Foto der Zutatenliste oder von Hand, Warnung bei Rezepten und beim Kochen
25.10.2026	17	Neues Kapitel 12 Kochmodus: Schritte abhaken, Vorlesen, mehrere Timer gleichzeitig; Einstellungen jetzt Kapitel 13, Allergien Kapitel 14
25.10.2026	18	Mitgliederliste zeigt auch die Mail-Adresse (Kapitel 15, „Wer sieht meine Daten?“)
25.10.2026	19	Neues Kapitel 15 Rezeptvorschläge mit Filtern und Symbolen; die folgenden Kapitel rücken um eins nach hinten
25.10.2026	20	Rezepte auf Tablet quer und PC als kompakte Liste, Rezept in drei Spalten (Kapitel 11)
25.10.2026	21	Rezeptvorschläge mit echten Fotos und Quellenangabe; eigenes Foto geht vor (Kapitel 15)
25.10.2026	22	Lagerort anpassen über den Bleistift oben rechts, nur für Admins (Kapitel 4)
25.10.2026	23	Schnell entnehmen direkt in der Liste: − und ✓, auf Handy und Tablet nach links wischen, Nachkaufen und Rückgängig (Kapitel 7)
26.10.2026	24	Sprache der App wählen, zuerst Portugiesisch (Brasilien) (Kapitel 13)
26.10.2026	25	Alle sechs Sprachen der App, übersetzte Rezeptvorschläge (Kapitel 13)
26.10.2026	26	Fotos auch für die Beispielrezepte und früher übernommene Rezepte (Kapitel 15)
26.10.2026	27	Neues Kapitel 16 Menüplan; Häufige Fragen und Bald in NutriGiro rücken auf 17 und 18
26.10.2026	28	Alle passenden Rezeptvorschläge auf einmal übernehmen (Kapitel 15)
26.10.2026	29	In echten Konten: Start mit den Rezeptvorschlägen, Beispielrezepte nur noch in der Demo (Kapitel 15)
26.10.2026	30	Einkaufszettel für die Woche aus dem Menüplan (Kapitel 16)
26.10.2026	31	Schönere Fotos für 25 Rezeptvorschläge (Kapitel 15)
26.10.2026	32	Frische der Zutaten und vorgeschlagene Einkaufstage im Menüplan (Kapitel 16)
26.10.2026	33	Nährwerte mit Anteil am Tagesbedarf in Prozent (Kapitel 15)
27.10.2026	34	Mengen-Regler in der Liste: − Zahl +, Menge direkt eingeben (auch Angebrochenes wie 0,5) (Kapitel 7)

27.10.2026	35	Unpassenden Ersatz mit ⇄ ausblenden; Ersatz nur noch, wenn der Artikel wirklich die Zutat ist (Kapitel 13 und 17); streng: nur was wirklich die Zutat ist, gilt als vorhanden
02.11.2026	42	Einkaufszettel live für alle: abgehakte Artikel bleiben durchgestrichen stehen, Erledigt-Stand, „Einkauf fertig melden“ und Link im verschickten Zettel (Kapitel 9)
31.10.2026	41	Zwei neue Sprachen: Spanisch und Albanisch; eigene Rezepte werden automatisch in alle Sprachen übersetzt (Kapitel 13)
31.10.2026	42	Schönere Fotos für 51 weitere Rezeptvorschläge (Kapitel 15)
02.11.2026	43	Schönere Fotos für alle übrigen 67 Rezeptvorschläge (Kapitel 15)
28.10.2026	36	Allergien pro Haushalt statt pro Person: eine Liste ohne Namen; früher erfasste Personen werden automatisch übernommen (Kapitel 14 und 17)
30.10.2026	40	Knopf „Lagerort mit Inhalt löschen“ steht jetzt oben beim Titel, weit weg von Speichern (Kapitel 4)
30.10.2026	39	„Nachkaufen“ und „Rückgängig“ bleiben doppelt so lange sichtbar, etwa 12 Sekunden (Kapitel 7)
29.10.2026	38	Hintergrundbild nur noch über den Knopf in den Einstellungen (Link auf der Lagerort-Seite entfernt)
29.10.2026	37	Kapitel 14 jetzt „Allergien und Abneigungen“: starke Abneigungen als gelber Hinweis, Allergien rot (auch Spuren), Popup beim Scannen und Fotografieren, „▥ Produkt prüfen“ beim Einkauf; Beispiel ohne Namen