

WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT



Gebruikershandleiding

Menu.benefit.nl

Versie 2.0

Datum: juni 2019

Inhoudsopgave

In deze handleiding staat een korte uitleg per scherm van menu.benefit.nl.

Eerste keer inloggen	3
Hoofdmenu	4
Voedingslijst	5
Boodschappenlijst	7
Werkboekopdrachten	8
Caloriechecker	9
Grafieken	10
Nieuws	11

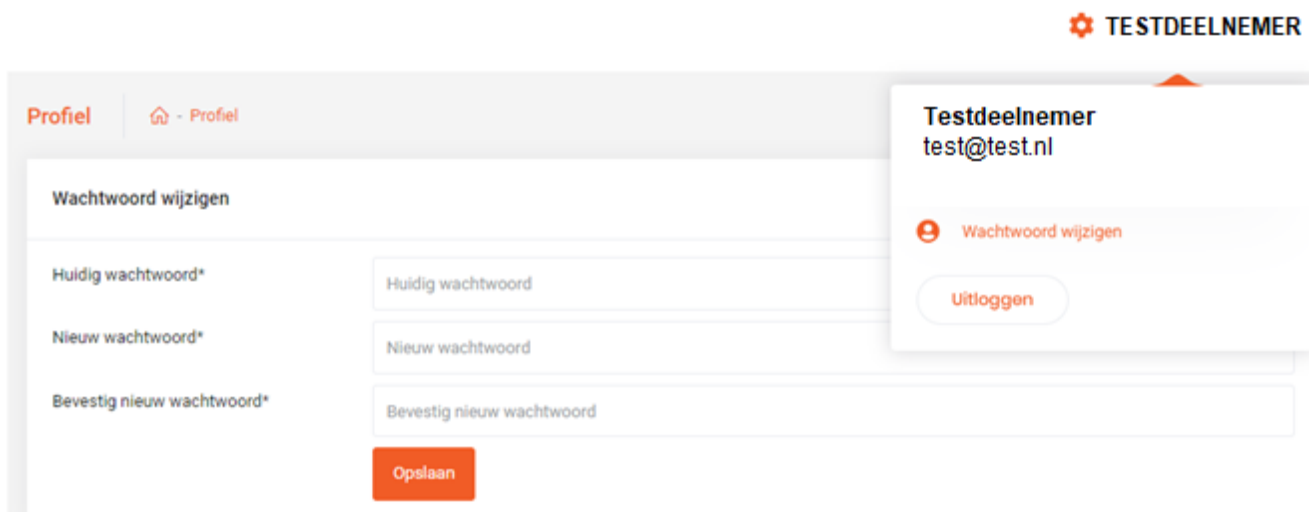
Eerste keer inloggen

De app menu.benefit.nl kun je alleen gebruiken indien je begeleid wordt door een instructeur en een e-mail hebt ontvangen met een voedingslijst. Onderin deze email staat een link naar menu.benefit.nl, het e-mailadres waarmee je kunt inloggen, en het 1^e wachtwoord.



Na de eerste keer inloggen moet je gelijk een nieuw, persoonlijk wachtwoord aanmaken. Later kun je dit nog wijzigen door op je naam rechts bovenin te klikken, en dan op 'Wachtwoord wijzigen'. Het programma geeft aan of je een veilig wachtwoord invult of minder veilig. Een veilig wachtwoord bevat minimaal 6 tekens, een hoofdletter, cijfer, kleine letter en een speciaal teken (zoals een vraagteken, uitroepteken etc.). Zorg dat je niet op meerdere websites dezelfde wachtwoorden gebruikt!

Uitloggen kan door op eerst op je naam, en dan op 'Uitloggen' te klikken.



Hoofdmenu

Na het inloggen kom je bij je voedingslijst. Aan de linkerkant van het scherm zie je de verschillende menuknoppen.

HOOFDMENU



Voedingslijst



Boodschappenlijst



Werkboekopdrachten



Caloriechecker



Grafieken



Nieuwtjes

Voedingslijst

Klik in het hoofdmenu op Voedingslijst. Je komt automatisch in de voedingslijst van de huidige week terecht. Kies de juiste dag voor meer informatie. Als je terug wilt gaan naar een andere week klik je op **← VOEDINGSLIJST**

← VOEDINGSLIJST Week 2

Startdatum: 15-05-2019

[Boodschappenlijst](#)

Woensdag 15-05 >

Donderdag 16-05 >


Vrijdag 17-05 >

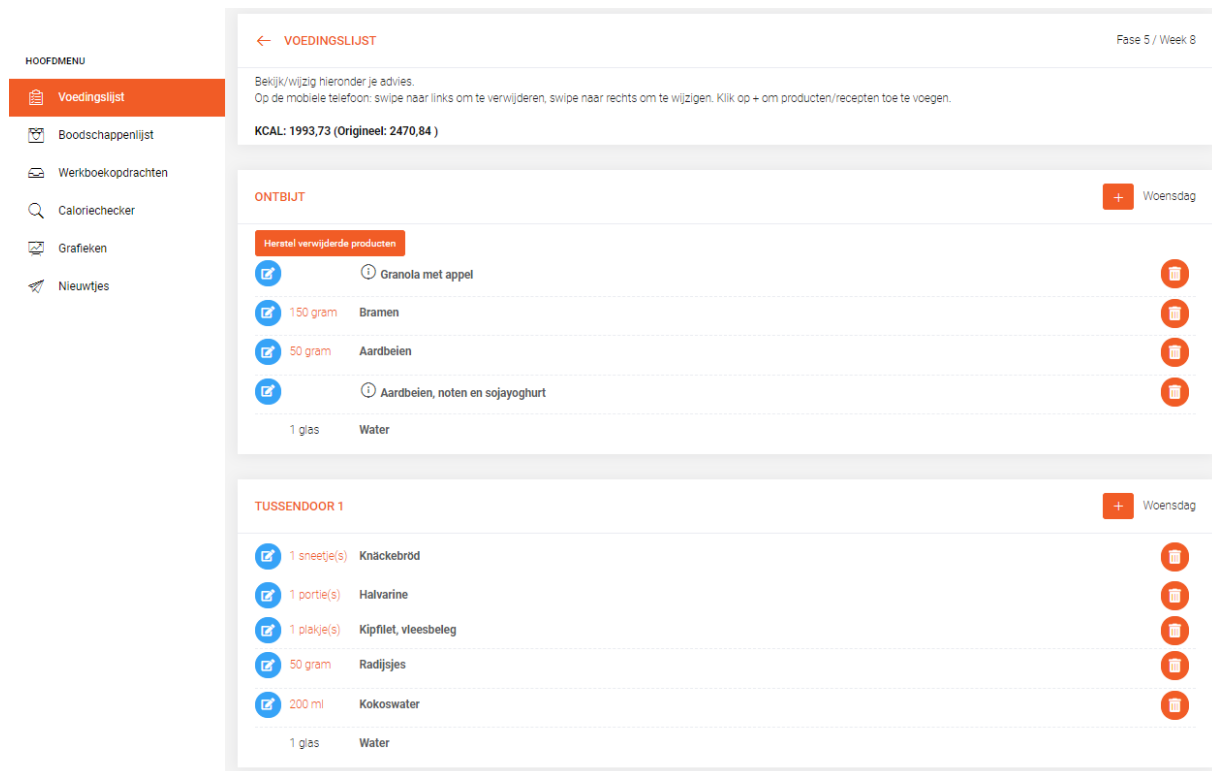
Zaterdag 18-05 >

Zondag 19-05 >

Maandag 20-05 >

Dinsdag 21-05 >

In Voedingslijst kun je je voeding bekijken voor die dag. Bij recepten staat een . Klik hierop voor de exacte ingrediënten en de bereidingswijze.











← VOEDINGSLIJST Fase 5 / Week 8

Bekijk/wijzig hieronder je advies.
Op de mobiele telefoon: swipe naar links om te verwijderen, swipe naar rechts om te wijzigen. Klik op + om producten/recepten toe te voegen.

KCAL: 1993,73 (Origineel: 2470,84)











ONTBIJT + Woensdag

Herstel verwijderde producten

-  Granola met appel 
-  150 gram Bramen 
-  50 gram Aardbeien 
-  Aardbeien, noten en sojayoghurt 

1 glas Water

TUSSENDOOR 1 + Woensdag

-  1 sneetje(s) Knackebröd 
-  1 portie(s) Halvarine 
-  1 plakje(s) Kipfilet, vleesbeleg 
-  50 gram Radijsjes 
-  200 ml Kokoswater 

1 glas Water

Klik op het rode prullenbakje (op mobiel: swipe naar links) als je een recept of product wilt verwijderen omdat je het niet hebt gegeten. Als je iets per ongeluk hebt verwijderd kun je dit terugzetten via de knop bij het dagdeel: 'Herstel verwijderde producten'.

Klik op het blauwe pennetje (op mobiel: swipe naar rechts) als je het product of het recept wilt wijzigen of wisselen met een ander product of recept. Bij vervangen berekent het programma hoeveel je van andere producten kunt gebruiken om de hoeveelheid calorieën gelijk te houden. Het kan zijn dat hier soms veel, soms weinig recepten staat. Dat hangt af van je huidige boom, of van het recept en het product wat je probeert te wisselen.







Klik op de hoeveelheid om de hoeveelheid te wijzigen.

Klik op de + bij een dagdeel om een product toe te voegen aan het dagdeel. Typ om te zoeken naar de naam van het product en klik op het vinkje achter het juiste product om het toe te voegen. Vul de juiste hoeveelheid in bij het volgende schermje.

Bovenin staat dikgedrukt het totaal aantal kcal voor die dag. Dit wordt vernieuwd als er een product is verwijderd of als hoeveelheden zijn veranderd.

Boodschappenlijst

Op de boodschappenlijst staan alle producten van de voedingslijsten bij elkaar opgeteld. Klik in het hoofdmenu op Boodschappenlijst, en kies vervolgens de week waarvoor je boodschappen wilt doen.

HOOFDMENU		← BOODSCHAPPENLIJST		Week 2
	Voedingslijst			
	Boodschappenlijst			
	Werkboekopdrachten			
	Caloriechecker			
	Grafieken			
	Nieuwtjes			
			Aardappelen	
150 gr	Zoete aardappel			
			Brood	
35 gr	Brood volkoren			
245 gr	Brood, koolhydraatarm			
35 gr	Cracotte volkoren			
70 gr	Hard broodje meergranen			
20 gr	Knäckebröd goudbruin			
40 gr	Rijstwafel naturel			
			Eieren	
510 gr	Ei(een)			
			Fruït	
950 gr	Aardbeien			
100 gr	Abrikozen			
100 gr	Ananas			
100 gr	Appel			
25 gr	Blauwe bessen			
90 gr	Citroen			
10 gr	Citroensap vers			
40 gr	Dadels zonder pit			
60 gr	Druiven, wit/blauw			
100 gr	Galameloen			
50 gr	Limoen			
220 gr	Mandarijn			
160 gr	Perzik			
50 gr	Pruimen gedroogd			
			Graanproducten en bindmiddelen	
60 gr	Havermout			
20 gr	Muesli, naturel/met fruit			
40 gr	Quinoa ongekookt			

Werkboekopdrachten

In dit tabblad kun je de werkboekopdrachten downloaden en bekijken. Door het maken van deze opdrachten leer je veel over jezelf, je voedingsgewoontes.



● OPDRACHT 1

KOM ER ACHTER OF JE KLAAR BENT VOOR VERANDERING

Als je nu van ons te horen krijgt dat er vannacht een wonder zou kunnen gebeuren. Hoe zou je dan morgenvroeg wakker willen worden? Hoe zou jouw wereld eruit zien? Wat zou er anders zijn? Wie is de eerste persoon die iets 'anders' aan je zou ontdekken, en wat zou die persoon zien aan jou?

DOE DE TEST

Een ongezonde levensstijl heeft geen positieve invloed op jouw lichamelijke gesteldheid. Bij de ene persoon duurt het wat langer voordat de effecten van ongezond leven voelbaar of zichtbaar worden, bij de ander komt dat al sneller. De kans is ook groot dat je wel bepaalde ongemakken ervaart, maar niet beseft dat deze voort kunnen komen uit een ongezonde levensstijl. Met de volgende test willen we je ervan bewust maken, welke lichamelijke symptomen allemaal te maken kunnen hebben met jouw leefwijze.

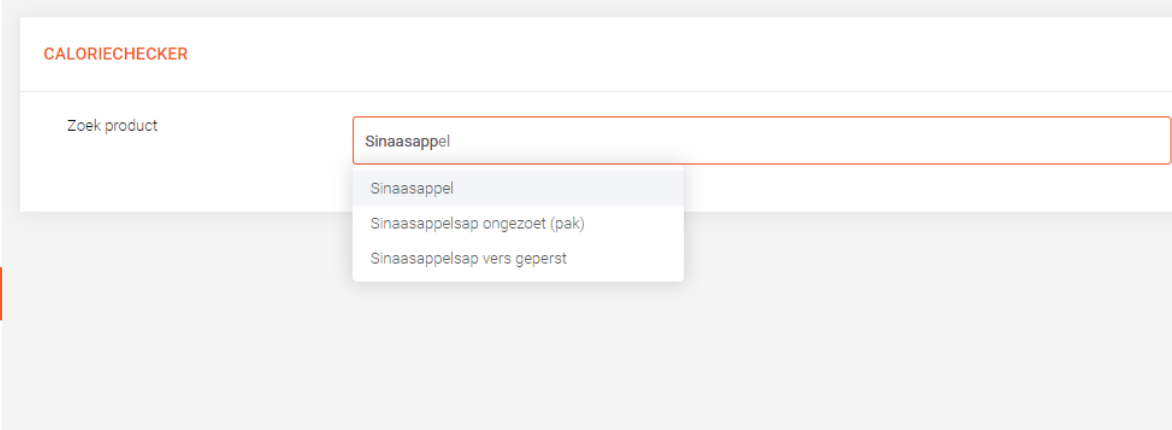
DEEL 1 LICHAAMELIJKE ONGEMAKKEN

	Heb ik nooit last van	Heb ik soms last van	Heb ik regelmatig last van	Heb ik altijd last van
	Voor elk kruisje in deze kolom score je 1 punt	Voor elk kruisje in deze kolom score je 2 punten	Voor elk kruisje in deze kolom score je 3 punten	Voor elk kruisje in deze kolom score je 4 punten
Weinig energie/lusteloos gevoel				
Vermoeidheid gedurende de dag				
Vermoeidheid 's avonds als het nog geen bedtijd is				
Problemen met de stoelgang, verstoppingen, afwijking in de urine				
Brandend maagzuur				
Huidproblemen, acné				
Ruo- en oewrichtsklachten				

Caloriechecker

Met de caloriechecker kun je van een product in het BenFit programma kijken hoeveel kilocalorieën, eiwitten, koolhydraten en vetten dit product bevat. In dit voorbeeld beginnen we met typen en selecteren we 'sinaasappel'.

Hier worden de voedingswaarden getoond van de portie die je hebt ingevuld (hier dus 100 gram).




The screenshot shows the 'CALORIECHECKER' interface. On the left is a 'HOOFDMENU' (Main Menu) with icons and labels for 'Voedingslijst', 'Boodschappenlijst', 'Werkboekopdrachten', 'Caloriechecker' (highlighted), 'Grafieken', and 'Nieuwtjes'. The main area has a search bar labeled 'Zoek product' containing the text 'Sinaasappel'. A dropdown menu is open below the search bar, listing suggestions: 'Sinaasappel', 'Sinaasappelsap ongezoet (pak)', and 'Sinaasappelsap vers geperst'.

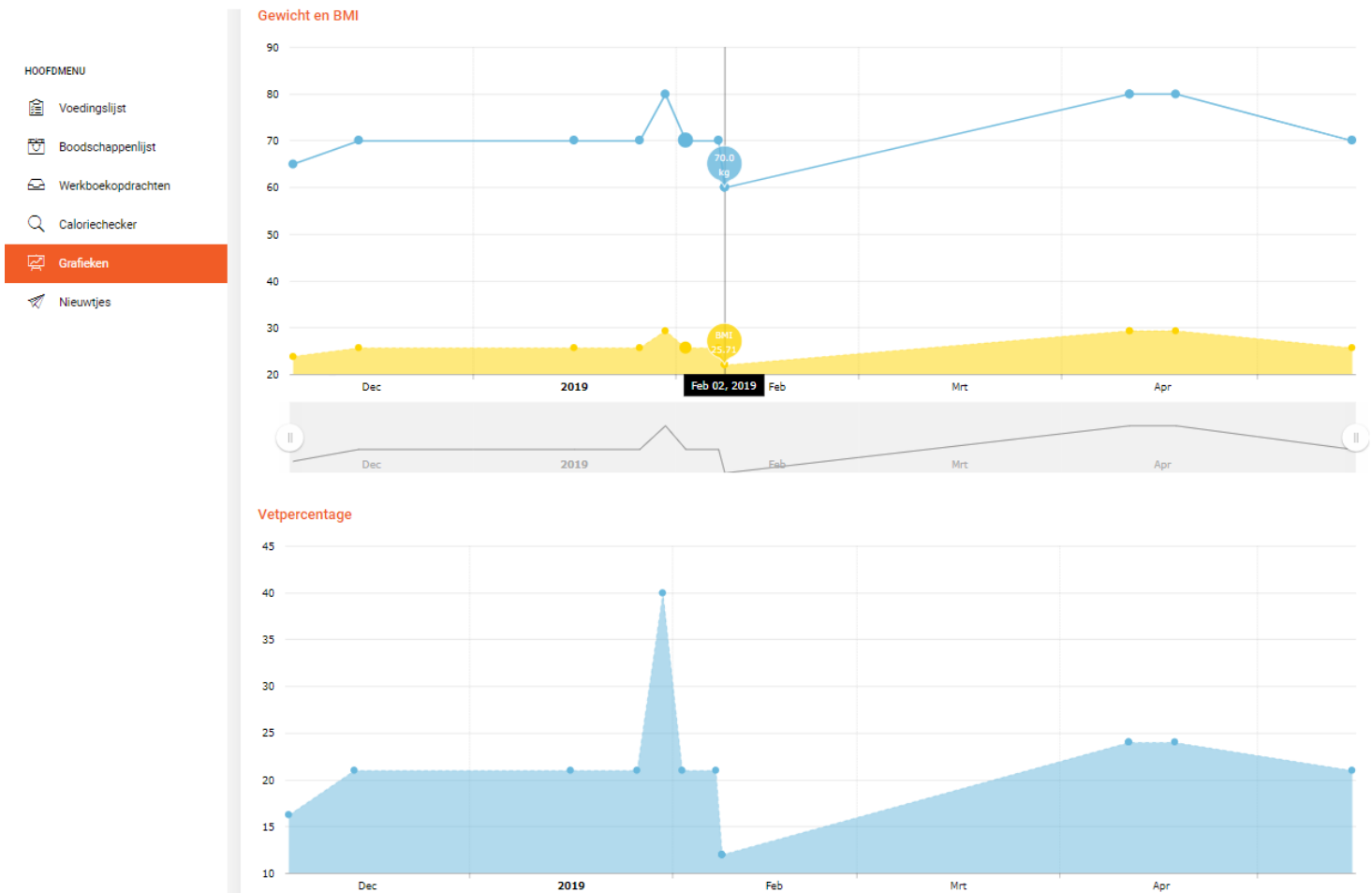
Aantal gram

100

	Per 100 gram
Energie	51,00
Eiwitten	0,80
Koolhydraten	7,80
Vetten	1,00

Grafieken






In dit tabblad zie je de vooruitgang over de afgelopen tijd qua gewicht, BMI en vetpercentage. Door te slepen met de  knoppen kun je een kortere of langere periode zien.



Nieuws

In dit tabblad worden nieuwtjes getoond die in onze nieuwsbrieven worden verstuurd.

HOOFDMENU

-  Voedingslijst
-  Boodschappenlijst
-  Werkboekopdrachten
-  Caloriechecker
-  Grafieken

 Nieuwtjes

NIEUWS

 Eet  Beweeg  Relax  Recepten



Vitaminepillen

21-03-2019 10:37

Niet iedereen haalt de 250 gram groente en 200 gram fruit per dag, en sommigen compenseren dat met vitaminepillen. Werkt dat? In het kort: Nee. Het is niet erg als je af en toe de ADH niet haalt. Daarnaast bevatten pillen vaak ongezonde dosissen, of is de werkzaamheid in pilvorm niet bewezen. Voor vitamine D en B12 kan het wel nodig zijn dit te suppleren. [Lees meer..](#)



Spelt

15-12-2018 12:11

Als we de berichten in de media mogen geloven, zou spelt beter zijn voor alles. Deze oeroude graansoort zou gezonder zijn dan tarwe. Is het waar? Spelt is een 'zusje' van tarwe, en smaakt iets pittiger en nootachtiger. Spelt bevat gluten, net zoals tarwe, zodat de 1% van mensen die hier last van heeft dit nog steeds niet mag eten. Qua voedingswaarde scheidt het ook weinig. Zolang je volkoren kiest past het in een gezond voedingspatroon. [Lees meer..](#)



Eetgewoontes

27-11-2018 04:25

Er wordt elk jaar een Nederlandse Voedselconsumptiepeiling gedaan: wat eten we met alle Nederlanders eigenlijk? Nederlanders zijn in de afgelopen jaren minder vlees, snoepgoed, vetten en zuivelproducten gaan eten en iets meer fruit. Volgens de onderzoekers eten Nederlanders ongeveer 100 gram vlees per dag, een daling van 8 procent. [Lees meer..](#)