

# Handleiding Kookschrift

Op onze website kun je je favoriete recepten bewaren en indelen in categorieën. Zo maak je een handig overzicht, een weekmenu en een boodschappenlijst. Ook kun je de gerechten voor een etentje, feest of je favoriete ovenschotels bij elkaar zetten. Speel ermee en ontdek wat jij handig vindt! Het wijst zich snel, maar voor wie een en ander wil nakijken hebben we deze stap-voor-stap handleiding gemaakt. Deze handleiding bestaat uit 5 delen:

Registreren en inloggen.....	1
Recepten bewaren .....	1
Hoofdstructuur aanmaken .....	2
Kolommen & groepen .....	3
Boodschappenlijst maken .....	7

## Registreren en inloggen

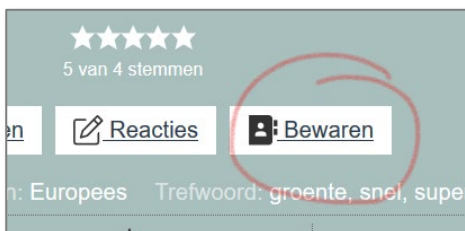
Je kunt recepten in je eigen Kookschrift bewaren. Om je eigen Kookschrift te kunnen gebruiken moet je je eenmalig registreren op de website. Je kunt vervolgens inloggen met je wachtwoord om recepten in je Kookschrift te zetten.

1. [Registreren](#) op de website Koolhydraatarmrecept.nl (en bevestigen per e-mail)
2. [Inloggen](#) op de website Koolhydraatarmrecept.nl

## Recepten bewaren

[Log altijd eerst in](#) op Koolhydraatarmrecept.nl om recepten kunnen bewaren.

**Controleer of je echt bent ingelogd:** je ziet dan een zwarte balk bovenaan.



Klik op de knop **Bewaren** bij een recept. Alle bewaarde recepten komen in je eigen Kookschrift terecht.



← **Bezoekersrecepten** zien er overigens net ietsje anders uit qua opmaak. (→ Alle [bezoekersrecepten](#))



De knop verandert in een knop **Bekijk bewaarde recepten**. Als je daarop klikt kom je in je eigen Kookschrift.

# Hoofdstructuur aanmaken

Het eerste scherm in je Kookschrift is een overzicht van al je recepten per categorie. Op deze overzichtspagina zie je aan de rechterkant het aantal recepten dat je in elke categorie hebt staan. Gebruik je dit voor het eerst, dan zie je 1 categorie "Verzamelde recepten" met 1 recept erin. Het is wel handig als je je recepten later makkelijk terug kunt vinden, dat lukt het best als je een paar 'hoofd' categorieën toevoegt.

Bijvoorbeeld: Ontbijt, Lunch, voor-en bijgerechten, Hoofdgerechten, Hartige hapjes en Toetjes, gebak, koek en snoep. Of de categorieën: brood & crackers, salades, soepen, ovenschotels, fornuisgerechten, stamppotten & Hollandse kost, Italiaans, oosters, feestelijk. Verzin iets wat voor jou handig en werkbaar is.

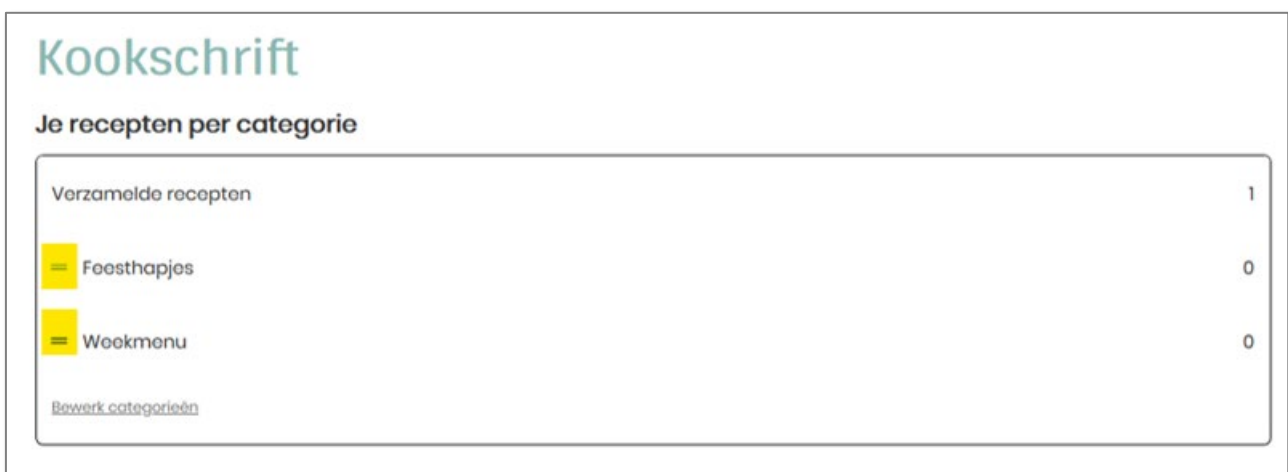


Klik eerst op **Bewerk categorieën**. In het volgende scherm klik je op **Categorie toevoegen**. Je kunt een categorie toevoegen, de naam aanpassen of helemaal verwijderen (klik op de prullenbak).

In ons voorbeeld hebben we **Weekmenu** en **Feesthapjes** toegevoegd.

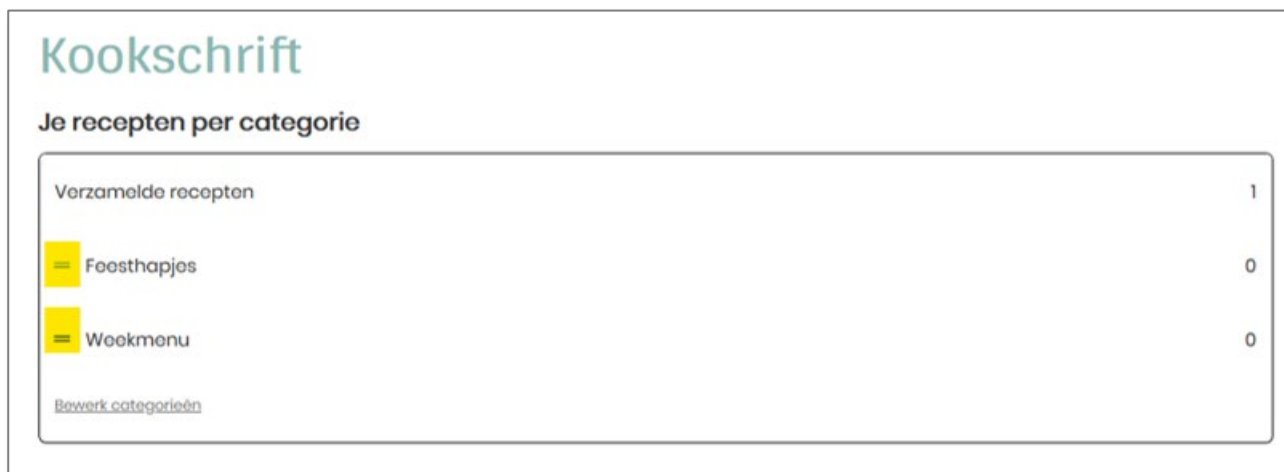
Klik op **Stop bewerken (& opslaan)** als je klaar bent met bewerken.

Je kunt daarna de categorieën nog verplaatsen met je muis: vastpakken aan de streepjes **=**, omhoog of omlaag slepen en vervolgens je muis loslaten:



**Klik op een categorie** (Feesthapjes of Weekmenu) om de inhoud ervan te zien.

# Kolommen & groepen



De eerste keer is zo'n categorie nog leeg of bevat slechts 1 recept. Je kunt elke categorie verder indelen: **Klik op een categorie** om de inhoud ervan te zien en/of te bewerken. Met de grijze knoppen aan de rechterkant kun je verschillende bewerkingen uitvoeren.



In ons voorbeeld gaan we een Weekmenu met 5 werkdagen maken en voor elke dag *lunch* en *diner*. Dat doen we met **Kolommen & groepen**.

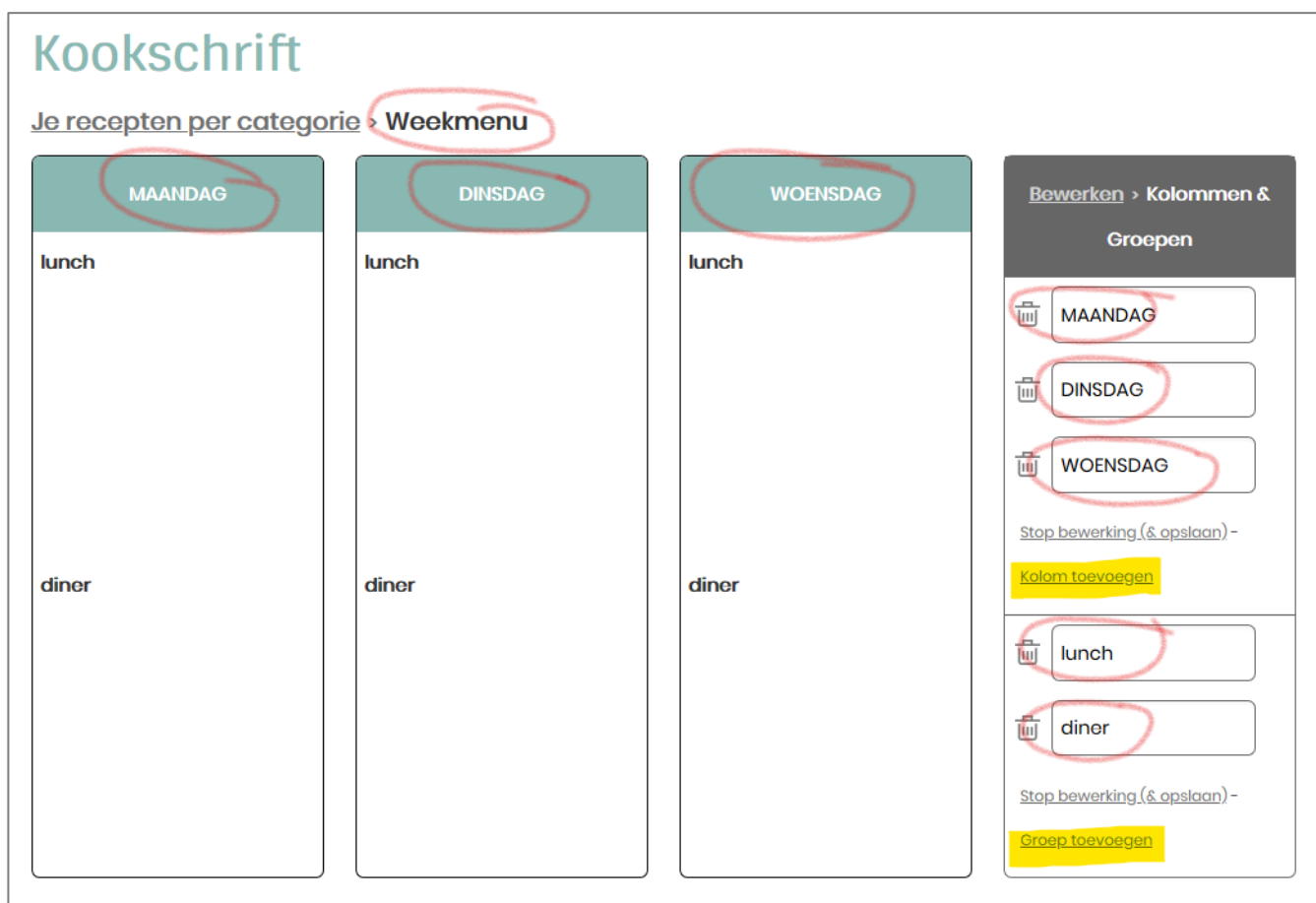
< Klik op **Kolommen & groepen** ... >



... in dit scherm, klik op **Bewerk kolommen** om bijvoorbeeld *dagen van de week* aan te maken.

En **Bewerk Groepen** om *gangen* aan te maken voor elke dag.

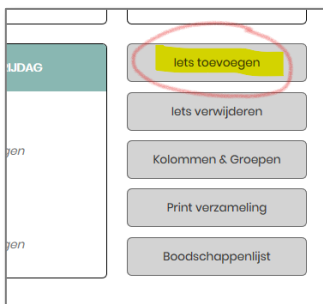
Ik ben in onderstaand voorbeeld binnen de categorie **Weekmenu** de kolommen met **dagen** aan het maken en groepen met **lunch** en **diner**. Daar kan ik later mijn recepten in onderbrengen. Onder de afbeelding beschrijf ik hoe ik het precies deed.



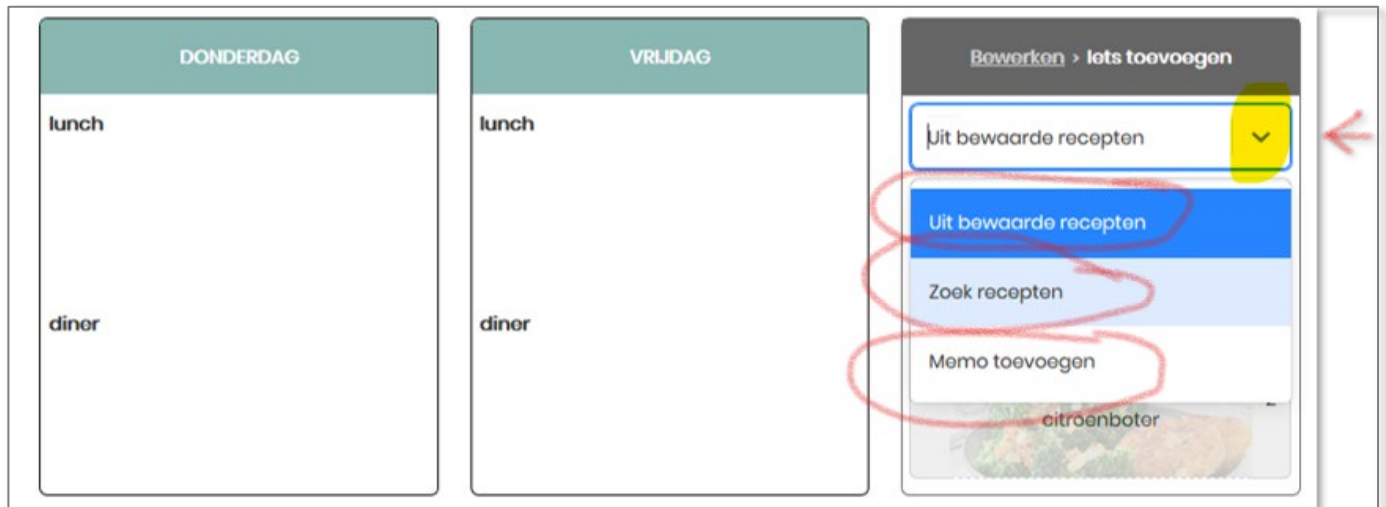
- Klik **Kolom toevoegen** en verander “Recepten” in MAANDAG
- **Kolom toevoegen** en typ DINSDAG enz.
- Klaar? Klik op Stop bewerken (& opslaan)
- Klik op **Groep toevoegen** en typ “lunch”
- Klik op **Groep toevoegen** en typ “diner”
- Klaar met bewerken? Klik op **Stop bewerken (& opslaan)**



Helemaal klaar en terug naar het vorige scherm? Klik dan in de donkere kolomkop op **Bewerken** om terug te keren naar de andere bewerkingsopties.



Gebruik vervolgens **iets toevoegen** om recepten in je gemaakte structuur te plaatsen.



Je kunt vervolgens kiezen uit een lijstje (klik op dat kleine pijltje rechts)

- **Uit bewaarde recepten** (recept uit je eigen lijst aan je overzicht toevoegen)
- **Zoek recepten** (zoeken op de hele website)
- **Memo toevoegen** (een notitie schrijven, bijvoorbeeld: “Joost eet mee”)

Gebruik het handvat **=** aan de linkerkant om het gekozen item (recept of memo) op de juiste plaats in jouw schema neer te zetten met je muis.



Wil je toch iets verwijderen? Ga terug naar de andere bewerkingssacties door op de link **Bewerken** te klikken. En klik op **iets verwijderen**. Klik op de prullenbak bij het te verwijderen item.

Mijn **Weekmenu** gevuld met recepten ziet er nu zo uit:

Je recepten per categorie > Weekmenu

Maandag	Dinsdag	Woensdag
<p><b>lunch</b></p> <p>Eiwrap met spinazie 1</p> <p><i>iets toevoegen</i></p>	<p><b>lunch</b></p> <p>Lunchsalade Caprese, Italiaanse klassieker 2</p> <p><i>iets toevoegen</i></p>	<p><b>lunch</b></p> <p>Kaaspannenkoek, koolhydraatarme lunch of ontbijt 1</p> <p><i>iets toevoegen</i></p>
<p><b>diner</b></p> <p>Bloemkool met tahindressing 4</p> <p><i>iets toevoegen</i></p>	<p><b>diner</b></p> <p>Spinazie frittata met ricotta 2</p> <p><i>iets toevoegen</i></p>	<p><b>diner</b></p> <p>Saag paneer met gele bloemkoolrijst 2</p> <p><i>iets toevoegen</i></p>
<p><b>Donderdag</b></p> <p><b>lunch</b></p> <p>Bleekselderijsalade met puntpaprika 2</p> <p><i>iets toevoegen</i></p>	<p><b>Vrijdag</b></p> <p><b>lunch</b></p> <p>Koolhydraatarm broodje knakwortel 4</p> <p><i>iets toevoegen</i></p>	<p>iets toevoegen</p> <p>iets verwijderen</p> <p>Kolommen &amp; Groepen</p> <p><b>Print verzameling</b></p> <p><b>Boodschappenlijst</b></p>

De volgende stap is het boodschappenlijstje, voor dit weekmenu.

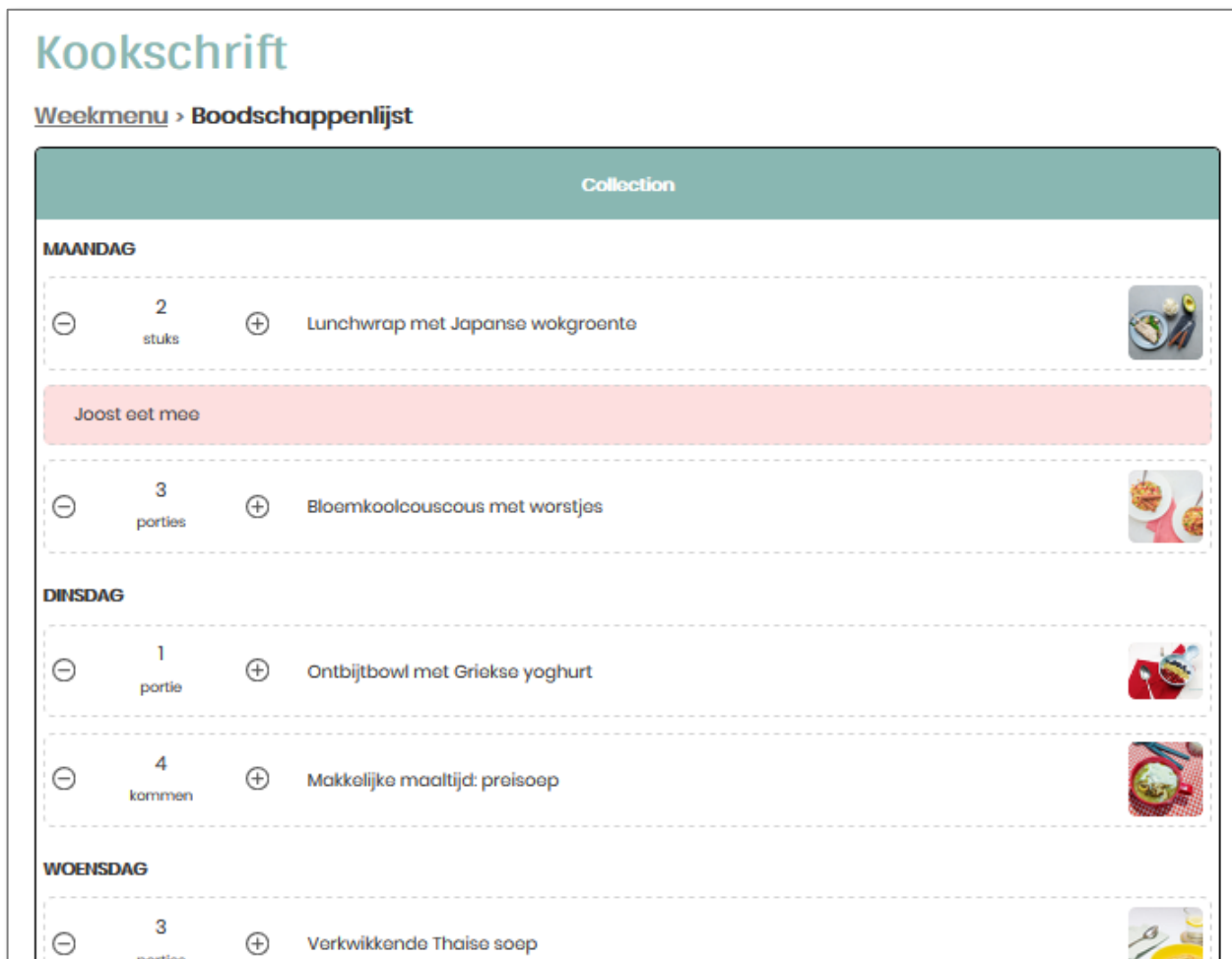
# Boodschappenlijst maken

Je kunt van elke verzameling ook een boodschappenlijst (laten) maken.



Klik op de knop **Boodschappenlijst** om de boodschappenlijst voor die verzameling te maken.

Je krijgt dan eerst een lijst van alle recepten in deze verzameling. Gebruik de min- en pluspictogrammen om eventueel de porties aan te passen (of stel het in op 0 als je helemaal geen boodschappen nodig hebt voor dat specifieke recept).



**Kookschrift**  
Weekmenu > Boodschappenlijst

Collection

**MAANDAG**

2 stuks Lunchwrap met Japanse wokgroente

Joost eet mee

3 porties Bloemkoolcouscous met worstjes

**DINSDAG**

1 portie Ontbijtbowl met Griekse yoghurt

4 kommen Makkelijke maaltijd: preisoep

**WOENSDAG**

3 porties Verkwikkende Thaise soep

Daaronder staat de boodschappenlijst voor de hele week, met de hoeveelheden per recept.

De ingrediënten op je boodschappenlijst worden opgedeeld in verschillende groepen: groente & fruit, kruiden & specerijen, noten, zaden & pitten etc. Loop de boodschappenlijst even na en klik op het vakje voor een ingrediënt als er voldoende van in huis hebt. Er wordt dan een streep doorgezet, maar het verdwijnt niet van de lijst.

Gebruik vervolgens de knoppen helemaal onderaan om de verzameling recepten, de boodschappenlijst of allebei af te drukken!

Stukje van mijn **Weekmenu- boodschappenlijst**, je ziet dat ik echt wel een bosje munt kan kopen.

<b>kruiden &amp; specerijen</b>	
<input type="radio"/> <a href="#">basilicum</a>	
<input type="radio"/> <a href="#">bieslook</a>	1 el
<input type="radio"/> <a href="#">cayennepeper</a>	1 mespunt
<input type="radio"/> <a href="#">chilipoeder</a>	snufje
<input type="radio"/> <a href="#">gember</a>	
<input type="radio"/> <a href="#">munt</a>	1 takje verse handje 10 blaadjes
<input type="radio"/> <a href="#">paprikapoeder</a>	
<b>noten, zaden, pitten etc.</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> <a href="#">hennepzaad</a>	1 el
<input checked="" type="checkbox"/> <a href="#">Omega-zadenmix</a>	250 g
<input checked="" type="checkbox"/> <a href="#">pijnboompitjes</a>	handje
<input checked="" type="checkbox"/> <a href="#">sesamzaad</a>	beetje
<input type="radio"/> <a href="#">walnoten</a>	30 g
<input type="radio"/> <a href="#">witte tahin</a>	100 ml