



ABfit – Funktionsübersicht

Deine Ernährungs-App: einfach eintragen, verstehen, dranbleiben

ABfit ist eine persönliche Ernährungs- und Fortschritts-App. Sie läuft als Web-App im Browser und auf dem Home-Bildschirm von iPhone, iPad und Computer und hält Essen, Bewegung, Gewicht und Medikamente an einem Ort zusammen. Das kannst du damit machen:

Cockpit

Die Startseite: großer Kalorien-Ring („noch ... kcal“), vier Ringe für Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und Wasser, Karte mit Gewicht, Schritten und Fortschritt, Spritzen-Hinweis und der gelbe Knopf „+ Essen eintragen“.

Tagesübersicht

Mahlzeiten, Makros, Tagesabschluss, Gewicht und Woche eines Tages – ein Tipp auf den Kalorien-Ring im Cockpit oder Mehr → Tagesübersicht.

Tagebuch & Mahlzeiten

Frühstück, Mittag, Abend, Snacks – mit Kalorien-Ring, Makros (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett), Zucker, Ballaststoffen und Salz.

Lebensmittel-Suche

Eigene Basisdatenbank plus Open Food Facts; zuletzt gegessen, Favoriten, Portionen und Schnellmengen.

Barcode-Scanner

Packung scannen oder Nummer eingeben – die Nährwerte kommen automatisch.

Nährwerttabelle per Foto

Kennt ABfit eine Packung nicht, fotografierst du einfach die Nährwerttabelle: Die KI liest die Werte aus und legt das Lebensmittel für dich an.

Mahlzeit per Foto (KI)

Teller fotografieren: Die KI erkennt die Bestandteile und schätzt die Mengen; du prüfst und trägst mit einem Tipp ein.

Reste fotografieren

Nicht aufgegessen? Teller nach dem Essen fotografieren: Die KI schätzt den Rest, du korrigierst mit Schiebern – Kalorien sinken, mit Rückgängig.

Sprechen / Diktat

„Zwei Brötchen mit Butter und ein Kaffee“ – wird erkannt, zugeordnet und zur Kontrolle angezeigt.

Rezepte aus Text

Rezept einfügen (Chefkoch, Blog, KI-Chat): Zutaten werden Lebensmitteln zugeordnet, Nährwerte pro Portion berechnet, Portion direkt ins Tagebuch.

Rezept per Foto

Rezept aus Kochbuch, Zeitschrift oder Screenshot fotografieren: Die KI liest Titel, Zutaten, Mengen und Portionen – du prüfst und speicherst.

Eigene Lebensmittel

Selbst angelegte Produkte mit Nährwerten, Portion und Barcode – erscheinen in der Suche als „eigen“.

Gewicht & Körperfett

Kurve über 30 Tage bis „Alles“, Trend, Eingabe von Hand oder automatisch aus Apple Health.

Wochenleiste

Sieben Tage auf einen Blick: Kalorien pro Tag, Trinkmenge und Bewertung – im Cockpit über die Karte „Fortschritt“ oder in der Tagesübersicht.

Tagesabschluss

Zusammenfassung des Tages mit Budget, Bewegungs-Bonus und Restkalorien.

KI-Bewertung

Tag oder einzelne Mahlzeit bewerten lassen: Ampel, Note, was gut lief, worauf achten, ein konkreter Tipp.

Trinkmenge

Liter schnell per Tipp eintragen; fließt in Tagesabschluss und Bewertung ein.

Medikamente

Eigene Seite – erreichbar über den Spritzen-Hinweis im Cockpit oder unter Mehr: Präparat, Dosis, Stelle, Notiz und Nebenwirkungen eintragen; Dosis-Kurve mit Gewicht, Rhythmus und nächste Einnahme – reines Protokoll, keine Empfehlung.

Bewegung

Schritte, aktive kcal und Training lassen sich auch von Hand eintragen; der zuletzt eingegebene Wert zählt, bis ein echter Health-Übertrag kommt. Aktive Kalorien erhöhen das Tagesbudget.

Apple-Health-Abgleich

Kurzbefehl „ABfit Sync“ schickt Schritte, aktive kcal, Gewicht, Körperfett und Workouts – auf Wunsch automatisch mehrmals täglich; alter Export per ZIP.

Sechs Sprachen

Deutsch, English, ไทย (Thai), Français, Italiano und Español – pro Gerät und Konto unter Mehr → Einstellungen wählbar.

Dunkelmodus

Hell, Dunkel oder Automatisch (folgt dem Gerät) – unter Einstellungen → Darstellung.

Wischen

Nach links oder rechts Wischen wechselt zwischen den vier Reitern Cockpit, Essen, Verlauf und Mehr; am Rand gibt es ein sanftes Gummiband.

iPad & Computer

Ab ca. 768 px Breite zweispaltiges Layout, ab ca. 1024 px mit Seitenleiste – gleiche Daten wie auf dem iPhone.

Passwort & Konto

Passwort selbst ändern (mind. 8 Zeichen) und das Konto bei Bedarf komplett löschen – unter Einstellungen → Konto.

Mehrfach-Löschen

Pro Mahlzeit „Auswählen“, mehrere Einträge abhaken und gemeinsam löschen – mit Rückgängig.

Mehrere Nutzer

Jede Person hat ein eigenes Login und komplett getrennte Daten, Ziele und Rezepte.

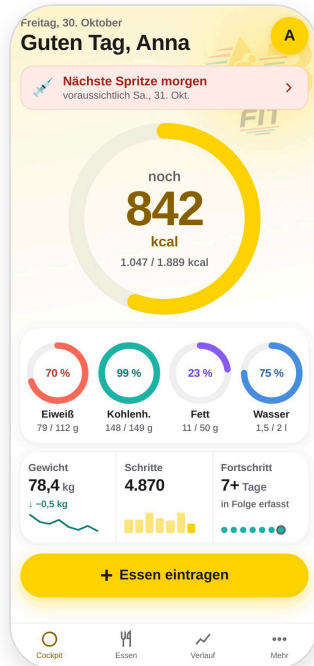
Ziele & Profil

Tagesziel automatisch aus Größe, Gewicht, Alter, Alltag und Tempo – oder selbst festlegen; Makroverteilung frei wählbar.

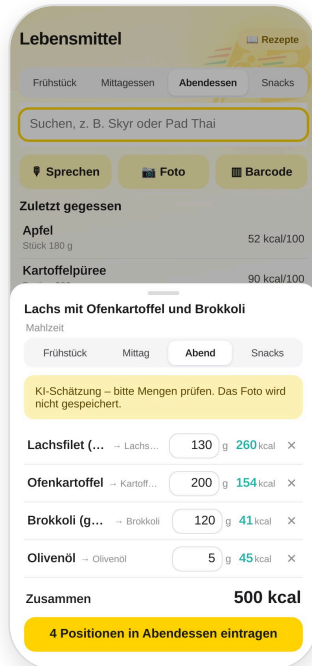
Web-App

Läuft im Browser und als App auf dem Home-Bildschirm, ohne App Store; schnell und kompakt.

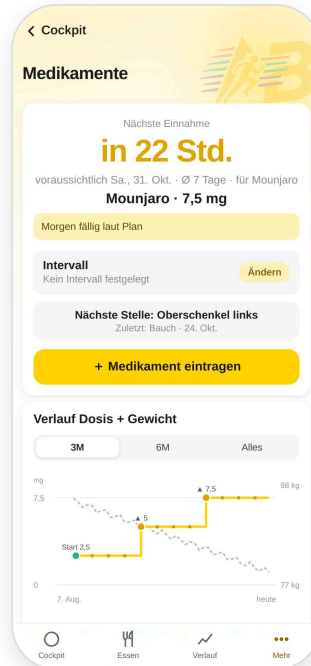
So sieht ABfit aus



Cockpit mit Kalorien-Ring



Mahlzeit per Foto



Medikamente: Dosis-Kurve

Die vier Reiter

Cockpit

Startseite: Kalorien-Ring (antippen = Tagesübersicht), Ringe für Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und Wasser, Gewicht, Schritte, Fortschritt, Spritzen-Hinweis und „+ Essen eintragen“. Oben rechts das gelbe Profil-Symbol führt zu den Einstellungen.

Mehr

Tagesübersicht, Tagesabschluss, Medikament eintragen, Protokoll & Dosis-Kurve, Hilfe, Einstellungen (Profil, Apple Health, Sprache, Darstellung, Konto), Abmelden.

Essen

Suchen, Barcode, Foto, Sprechen, Nährwerttabelle, eigene Lebensmittel, zuletzt gegessen – und oben rechts „Rezepte“.

Verlauf

Gewicht, Körperfett, Bewegung (Schritte, Training) und der Verlauf über die Zeit.

Wo ist was geblieben? Die frühere „Übersicht“ heißt jetzt **Tagesübersicht**: Kalorien-Ring im Cockpit antippen oder **Mehr** → **Tagesübersicht**. Die **Medikamente** öffnest du über den Spritzen-Hinweis im Cockpit oder unter **Mehr** → **Medikament eintragen** bzw. **Protokoll & Dosis-Kurve**. Alle Funktionen sind weiter da.

Datenschutz: Deine Daten liegen auf deinem eigenen Server, nicht in einer fremden Cloud. Fotos für die KI-Erkennung (Mahlzeit, Rezept, Nährwerttabelle) werden nur zur Auswertung gesendet und nicht gespeichert. Ausnahme „Reste fotografieren“: Vorher-/Nachher-Foto bleiben bei der Mahlzeit in deinem Konto. Alle Bilder zeigen ein Beispielkonto mit erfundenen Daten. ABfit gibt keine medizinischen Empfehlungen.