

Ha(e)ltBis Handbuch

Vollständiger Leitfaden zur Ha(e)ltBis Web-App – von der ersten Erfassung bis zu Rezepten, Einkauf, Gesundheit und Backup. Handbuch und App-Oberfläche auf Deutsch und Englisch umschaltbar.

Deine Daten bleiben auf deinem Gerät

Alle

persönlichen App-Daten – Vorrat, Rezepte, Einkaufsliste, Gesundheit und Backups – liegen

lokal

im Browser (IndexedDB). Kein Pflicht-Account, keine automatische Cloud-Synchronisation.

- Kein Zwangs-Login
- Daten verlassen dein Gerät nur, wenn du es aktiv entscheidest (Backup-Datei, E-Mail der Einkaufsliste, optionale Online-Suche)
- Online-Suchen senden nur deinen Suchbegriff – nie den kompletten Vorrat im Hintergrund

Inhalt

1. Was ist Ha(e)ltBis?
2. Start & Navigation
3. Home
4. Vorrat
5. Hinzufügen
6. Rezepte
7. Einkauf
8. Gesundheit
9. Einstellungen
10. Datenquellen
11. Offline & Backup
12. Datenschutz
13. Tipps & FAQ

► Was ist Ha(e)ltBis?

Der Name **Ha(e)ltBis** liest sich wie „hält bis ...“: **Ha** für deinen Vorrat zu Hause, **(e)** für *hält* (Haltbarkeit), **lt Bis** für das Mindesthaltbarkeitsdatum im Blick.

Die Idee

Statt Zettel und vergessener Tiefkühltruhe zeigt Ha(e)ltBis Vorrat, MHDs und passende Rezepte – als Web-App unter haltbis.de/app (<https://haltbis.de/app/>), auf Handy, Tablet und Desktop.

Kostenlos & privat

Kein Abo, kein Login. Vorrat und Rezepte bleiben lokal. Online-Verbindungen nur für optionale Funktionen – Produktsuche, Rezeptimport, Übersetzung – und nur, wenn du sie auslöst.

Was die App kann (Kurzüberblick)

- **Vorrat** mit MHD-Ampel, Kategorien, Lagerorten, Nutri-Score
 - **Home**: „Heute kochen“ (Top-3-Rezepte), Wochen-Hinweis, Beispieldaten-Banner
 - **F1-Kontext-Hilfe** mit ausführlichen Anleitungen pro Seite (DE/EN)
 - **Parallele Produktsuche** über Open Food Facts, Barcode, manuell
 - **Rezept-Matching** inkl. Skalierung und Einkaufsliste
 - **Online-Rezepte** aus TheMealDB, RecipeRadar, Forkify
 - **Lokale Datenbank-Wartung** und JSON-Backup
 - **Gesundheit** optional: Diäten, Allergene, BMI
-

► Start & Navigation

So startest du und findest dich zurecht:

1 App öffnen

Rufe haltbis.de auf und tippe „App starten“ oder gehe direkt zu haltbis.de/app. Für zuverlässiges Speichern: Vollbild statt eingebetteter Vorschau.

2 Sprache wählen (DE/EN)

Oben rechts, im Mehr-Menü oder auf der Website: DE/EN umschalten. Website und App teilen dieselbe Spracheinstellung.

3 Bottom-Navigation

Übersicht · Vorräte · + Hinzufügen · Rezepte · Mehr (Einkauf, Gesundheit, Einstellungen).

4 Hinzufügen-Button

Der zentrale Plus-Button öffnet Lebensmittel- oder Rezept-Erfassung – je nach Kontext. Er ist **deaktiviert**, wenn du bereits auf Home, Hinzufügen- oder Bearbeiten-Seiten bist.

5 Kontext-Hilfe (F1)

Drücke **F1** (Desktop) für ein Hilfs-Popup mit *ausführlichen Anleitungen* zur aktuellen Seite – z. B. Vorrat, Lebensmittel hinzufügen oder Einstellungen. Auf dem Handy: **Mehr** → **Hilfe**. Erneut F1 oder Esc schließt das Fenster.

Erster Besuch: Ha(e)ltBis legt Beispieldaten an – ein Banner erklärt das und bietet „Eigenes Lebensmittel“ oder Backup. Danach JSON-Backup anlegen!

► Home / Dashboard

Die Startseite fasst zusammen, was wichtig ist:

- **Stat-Kacheln:** Gesamtanzahl, bald ablaufend (7 Tage), frisch – antippbar für gefilterten Vorrat
- **Wochen-Hinweis:** Artikel diese Woche verbrauchen → Link zu Rezepten
- **„Heute kochen“:** Top-3-Rezepte aus Matching mit Deckung und MHD-Badge
- **Bald ablaufend:** bis zu vier Produkte mit Bild, MHD-Badge und Link zur Bearbeitung
- **Beispieldaten-Banner** beim ersten Start
- **CTA „Rezepte finden“** springt direkt zur Rezeptliste

MHD-Ampel

MHD ist kein Verfallsdatum – prüfe Geruch und Aussehen selbst.

► Vorrat verwalten

Alle Lebensmittel gruppiert nach Kategorie – aufklappbar, durchsuchbar, filterbar.

Filter & Suche

- **Textsuche** über Name, Marke, Kategorie, Lagerort
- **MHD-Filter:** Alle · Bald ablaufend · Frisch
- **Kategorie** und **Lagerort** per Dropdown
- **Alle aufklappen / zuklappen** – Zustand wird gemerkt

Leerer Vorrat

Button „Erstes Lebensmittel hinzufügen“ – bei leerem Filter „Alle anzeigen“.

Produktkarte

Zeigt Menge/Einheit, Marke, Nährwert-Kurzinfo, Lagerort-Chip, MHD-Chip, Nutri-Score und EAN.

Bearbeiten & löschen

Antippen öffnet `/vorrat/:id`. Löschen nur nach Bestätigung.

► Lebensmittel & Rezepte hinzufügen

Lebensmittel – drei Modi

1. **OFF (Open Food Facts):** Namenssuche – parallel in Search-a-licious und CGI-Suche (DE/WORLD). Bis zu 120 Treffer zusammengeführt, **20 pro Seite**. Unter dem Suchfeld: kompakte Zeile „Datenquelle · Suchhinweise“ (aufklappbar).
2. **Barcode:** EAN scannen oder eingeben – Lookup inkl. lokalem Cache.
3. **Manuell:** Freie Eingabe inkl. Nährwerte, Vitamine, Nutri-Score.

Such-Meldungen verstehen

- **Keine Treffer** – Dienste erreichbar, Begriff unbekannt → anderen Suchbegriff oder manuell anlegen.
- **Offline** – keine Internetverbindung.
- **Überlastet / nicht erreichbar** – Open Food Facts antwortet gerade nicht – später erneut versuchen.

Packungsgröße automatisch

Bei OFF-Treffern übernimmt Ha(e)ltBis oft Menge und Einheit aus der Packungsangabe (z. B. „500 g“, „6 x 330 ml“).

Rezept hinzufügen

Parallele Online-Suche (TheMealDB, RecipeRadar, Forkify) oder manuell mit optionaler DE↔EN-Übersetzung.

Quellenübergreifendes Teilen (opt-in)

Standard: aus – beeinflusst Suchen nicht, ermöglicht optional Rückmeldung an Quellen.

► Rezepte & Matching

Ha(e)ltBis vergleicht gespeicherte Rezepte mit Vorrat und Einkaufsliste.

Match-Quote & Filter

- Prozentuale Übereinstimmung und Fortschrittsbalken
- Filter: max. 0 / 1 / 2 fehlende Zutaten, Favoriten, Tags, Diät (wenn in Gesundheit gesetzt)
- Textsuche in Titel, Zutaten, Tags
- Badge „nutzt bald ablaufendes“ bei MHD-Dringlichkeit

Leerer Zustand

Keine Rezepte: **Erstes Rezept anlegen**. Durch Filter versteckt: **Filter zurücksetzen** (inkl. Suchfeld).

Rezept-Detail

- Zutaten-Ampel: grün (Vorrat) · gelb (Einkaufsliste) · rot (fehlt)
- **Doppelklick** auf Zutat → Einkaufsliste (Einfachklick bewusst ohne Wirkung)
- Portionen skalieren – Mengen passen sich an; optional skalierte Anzeige
- Schritte mit Dauer, Gesamtzeit, Nährwerte, Bild
- **Übersetzen** DE↔EN für importierte Rezepte

Favoriten

Stern markiert Lieblingsrezepte – unabhängig von der aktuellen Verfügbarkeit.

► Einkaufsliste

Sammelt fehlende Zutaten aus Rezepten oder manuelle Einträge.

Funktionen

- **Automatisches Zusammenführen** gleicher Artikel (kompatibel Einheiten)
- Button **Duplikate zusammenführen**
- Menge mit –/+ oder direkt editieren, abhaken, löschen, Liste leeren
- Erledigte Einträge zählen für Rezept-Verfügbarkeit (gelb)
- **Leere Liste**: Button „**Aus Rezepten befüllen**“ → Rezeptseite

Teilen & exportieren

- E-Mail (mailto:, optional Standard-Adresse in Einstellungen)
- Web Share API oder Zwischenablage
- TXT- und CSV-Download

Marktguru-Angebote (DE)

Mit hinterlegter PLZ in den Einstellungen: Preis-Check pro Position (online, optional).

► **Gesundheit & Ernährung**

Optional, nur lokal – beeinflusst Rezept-Filter und Hinweise.

- **Diäten:** vegetarisch, vegan, glutenfrei, laktosefrei, low-carb, high-protein
- **Allergene** als kommagetrennte Liste
- **BMI-Rechner** mit Kalorien-Richtwerten (halten/abnehmen/zunehmen)
- **Taillen-Umfang** → Taillen-zu-Größe-Verhältnis

Kein Ersatz für medizinischen Rat

Bei Allergien oder Erkrankungen immer Fachpersonal und Packungsangaben beachten.

► **Einstellungen**

- **Lagerorte, Lebensmittel-Typen, Einheiten** verwalten
 - **Lokale Datenbank:** Tabellen, Datenvolumen in MB, Verkleinern von Caches (OFF, Rezeptbilder, Such-Caches) mit automatischer IndexedDB-Komprimierung
 - **JSON-Backup** exportieren/importieren (Vorrat, Rezepte, Einkauf, Einstellungen)
 - **E-Mail** für Einkaufslisten-Versand, **PLZ** für Marktguru
 - **Quellenübergreifendes Teilen** (opt-in)
 - **Sprache DE/EN** · **F1-Hilfe** erklärt die aktuelle Seite
-

► Kostenlose Datenquellen

Ha(e)ltBis nutzt ausschließlich kostenlose APIs – nur bei aktiver Suche bzw. Funktion:

Quelle	Verwendung
Open Food Facts	Produktsuche, Barcode, Nährwerte, Nutri-Score; optional Rückmeldung neuer Produkte
TheMealDB	Online-Rezeptsuche
RecipeRadar	Online-Rezeptsuche (Server-Proxy)
Forkify	Online-Rezeptsuche
MyMemory	Rezept-Übersetzung DE↔EN
Marktguru	Regionale Angebote (DE, PLZ nötig)

Dein Vorrat, deine Rezepte und Einstellungen bleiben in **IndexedDB** auf deinem Gerät – nicht auf unseren Servern.

► Offline nutzen & Backup

Offline möglich

- Vorrat ansehen/bearbeiten (manuell)
- Gespeicherte Rezepte & Matching
- Einkaufsliste
- Gesundheit & Einstellungen
- Backup erstellen/importieren

Internet nötig für

- OFF-/Rezept-Online-Suche, Barcode unbekannter Produkte
- Rezept-Übersetzung, Marktguru
- Optionale OFF-Rückmeldung

PWA

„Zum Home-Bildschirm“ / „App installieren“ für App-ähnliches Verhalten. HTTPS erforderlich zum Speichern.

Gerätewechsel

Browser-Daten können beim Cache-Löschen verschwinden. Regelmäßig JSON-Backup exportieren!

► Datenschutz kurz

App-Daten lokal im Browser – kein Pflicht-Account. Website-Besuch: technische Logs beim Hosting. Optionale Suchen: nur Suchbegriff an Drittanbieter. Details: [Datenschutzerklärung](#).

► Tipps & FAQ

Tipps

- Einkäufe direkt nach dem Auspacken erfassen
- Morgens „Bald ablaufend“ und Wochen-Hinweis auf der Home checken
- „Heute kochen“ auf der Startseite nutzen
- F1 auf jeder Seite für ausführliche Kurzhilfe
- Wöchentliches JSON-Backup

Brauche ich einen Account?

Nein – alles lokal im Browser.

Wie öffne ich die Hilfe?

F1 am Desktop oder Mehr → Hilfe auf dem Handy – kontextbezogen mit Schritt-für-Schritt-Texten.

Was sind die Beispieldaten?

Beim ersten Start legt Ha(e)ltBis Demo-Vorrat und -Rezepte an – Banner erklärt das; danach eigenes Produkt oder Backup.

„Keine Treffer“ bei Produktsuche?

Unterscheide: wirklich leer vs. Offline vs. OFF überlastet – Meldungstext beachten.

Mehrere Geräte?

Backup exportieren und importieren – keine Cloud-Sync.

Hilfe per E-Mail?

info@haltbis.de