



Lechs Food Viewer

Barcode scannen, Nährwerte und Zusatzstoffe verstehen, den Tag planen

Lechs Food Viewer zeigt, was in verpackten Lebensmitteln steckt: Barcode vor die Kamera, und die App holt Nährwerte, Zusatzstoffe und Produktangaben aus Open Food Facts, der freien Lebensmitteldatenbank. Dazu kommen eine eigene Bewertung, ein Tagesplan und ein Rechner für den persönlichen Bedarf. Ohne Konto, ohne Werbung, ohne Tracking — alles, was du erfasst, bleibt auf deinem Gerät.

Version 4.0 · Android 8.0 oder neuer

Lech Kuffel · kuffel.info/apps/lechsfoodviewer

Inhalt

1. Überblick
2. Scanner
3. Produktseite
4. Verlauf
5. Tagesplan
6. Bedarfsrechner
7. Zusatzstoff-Lexikon
8. Einstellungen und Bildspeicher
9. Die Formeln
10. Daten, Datenschutz und Lizenzen

Überblick

Vier Dinge macht die App, und die greifen ineinander:

- **Scannen:** Barcode erfassen und in einer Sekunde sehen, was drin ist — Nährwerte, Zusatzstoffe, vegan, vegetarisch, glutenfrei, Palmöl.
- **Bewerten:** Lechs Points fassen Kalorien, Zucker und Eiweiß zu einer Zahl zusammen, mit der sich zwei Produkte im Regal direkt vergleichen lassen.
- **Planen:** Der Tagesplan summiert, was an einem Tag zusammenkommt, und stellt es dem Budget gegenüber, das der Rechner aus deinen Körperdaten ermittelt.
- **Nachschlagen:** Das Zusatzstoff-Lexikon erklärt 665 E-Nummern — auch ohne Produkt und ohne Internet, also mitten im Laden.

Die App gibt es auf Deutsch, Englisch und Polnisch. Die Sprache folgt der Systemsprache und lässt sich in den Android-Einstellungen je App umstellen.

Scanner

Die App startet immer mit der Kamera — das ist der Weg, den man am häufigsten geht.

- **Automatisch oder auf Tipp:** Ist der automatische Scan eingeschaltet, erkennt die App den Code, sobald er im Rahmen liegt. Sonst tippst du auf den Rahmen und löst selbst aus.
- **Erkennung auf dem Gerät:** Google ML Kit wertet das Kamerabild direkt auf dem Telefon aus. Es verlässt das Gerät nicht.
- **Gefunden oder nicht:** Steht das Produkt in Open Food Facts, wechselt die App auf die Produktseite. Fehlt es, sagt sie das klar — und du kannst es bei Open Food Facts selbst ergänzen.
- **Kein Doppel-Scan:** Das gerade angezeigte Produkt wird beim automatischen Scan übersprungen, damit es beim Zurückwechseln nicht sofort wieder anschlägt.

Die Zurück-Taste führt von jeder Seite zum Scanner zurück. Nur vom Scanner aus schließt sie die App.



Produktseite

Hier steht alles, was zu einem Produkt bekannt ist — von oben nach unten geordnet:

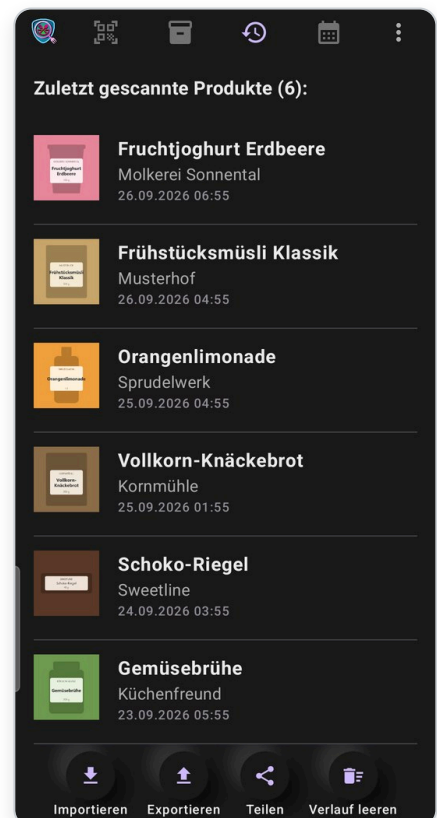
- **Kopf:** Bild, Name, Marke, Packungsgröße und die Portion, auf die gerechnet wird.
- **Nährwerte je 100 g/ml:** Energie, Fett, davon gesättigte Fettsäuren, Zucker, Eiweiß, Ballaststoffe und Salz.
- **Eigenschaften:** Glutenfrei, vegan, vegetarisch, mit oder ohne Palmöl — farblich markiert, soweit die Daten es hergeben.
- **Zusatzstoffe:** Die enthaltenen E-Nummern mit Ampelfarbe; ein Tipp öffnet Name, Erklärung und, wo nötig, einen Warnhinweis.
- **Lechs Points:** Classic und Pro nebeneinander, dazu der Weg in die Formelerklärung.
- **Eigenes Foto:** Der Kamera-Knopf unter dem Bild nimmt ein eigenes Foto auf oder holt eines aus der Galerie. Es ersetzt das Bild von Open Food Facts überall in der App.



Verlauf

Jedes gescannte Produkt bleibt gespeichert und ist offline wieder abrufbar.

- **Antippen:** öffnet das Produkt erneut, ohne neue Anfrage ans Netz.
- **Lange drücken:** schaltet den Auswahlmodus ein — mehrere Einträge auf einmal löschen oder zusammen in den Tagesplan übernehmen.
- **Exportieren und Importieren:** Der ganze Verlauf geht als CSV-Datei hinaus und wieder hinein, etwa beim Wechsel auf ein neues Telefon.
- **Teilen:** schickt dieselbe Datei direkt an eine andere App.
- **Leeren:** räumt die Liste — die gespeicherten Bilder bleiben davon unberührt, die haben ihre eigene Verwaltung in den Einstellungen.



Tagesplan

Der Plan sammelt, was an einem Tag zusammenkommt, und rechnet mit.

- **Fünf Wege hinein:** direkt vom Scan, aus dem Verlauf (auch mehrere auf einmal), über die Textsuche bei Open Food Facts, aus der Liste der Standard-Lebensmittel — oder von Hand mit eigenem Foto.
- **Standard-Lebensmittel:** über 90 Einträge von Apfel bis Zwiebel, mit Emoji-Symbol und Filterfeld, für alles ohne Verpackung.
- **Mengen:** Gramm oder Milliliter frei eintippen oder in Schritten ändern; Punkte und Kalorien rechnen sofort mit.
- **Tagessumme:** Lechs Points, Kalorien, Fett, Zucker, Eiweiß und Salz des ganzen Tages stehen oben.
- **Favoriten:** einen gelungenen Tag oder eine wiederkehrende Mahlzeit als Vorlage speichern und später mit einem Tipp laden.

Tagesplan

Tages-Gesamtwerte

21,9 LP (802 kcal)

Fett	Zucker	Eiweiß	Salz
21,2g	74,9g	16,6g	0,7g

- Frühstücksmüsli Klassik**
60 g • 223 kcal • 4,7 LP
Fett: 3,7g • Zucker: 8,7g • Eiweiß: 5,9g
- Fruchtojoghurt Erdbeere**
150 g • 147 kcal • 4,3 LP
Fett: 4,4g • Zucker: 18,6g • Eiweiß: 5,4g
- Vollkorn-Knäckebröt**
30 g • 100 kcal • 1,8 LP
Fett: 0,5g • Zucker: 0,5g • Eiweiß: 3,0g
- Orangenlimonade**
250 ml • 105 kcal • 4,7 LP
Fett: 0,0g • Zucker: 25,5g • Eiweiß: 0,0g
- Schoko-Riegel**
45 g • 227 kcal • 6,5 LP
Fett: 12,6g • Zucker: 21,6g • Eiweiß: 2,3g

Hinzufügen Laden Speichern Leeren

Bedarfsrechner

Damit die Tagessumme einen Bezugspunkt hat, rechnet die App dein persönliches Budget aus.

- **Eingaben:** Geschlecht, Gewicht, Größe, Alter und Aktivitätsniveau (PAL).
- **Grundumsatz:** nach der Mifflin-St-Jeor-Formel, danach mit dem PAL-Faktor auf den Gesamtumsatz hochgerechnet.
- **Abnehmziel:** auf Wunsch 400 Kalorien Abzug pro Tag.
- **Ergebnis:** das Budget in Lechs Points und in Kalorien, mindestens 20 Punkte.

Die Werte sind eine Orientierung, keine ärztliche oder diätetische Empfehlung.

Punkte/Kalorien-Rechner

Dein täglicher Bedarf

30 LP (1520 kcal)

Geschlecht Männlich Weiblich

Gewicht (kg)

68

Größe (cm)

170

Alter (Jahre)

42

Aktivitätsniveau (PAL)

Sitzend, kaum Aktivität (z.B. Büro) ▾

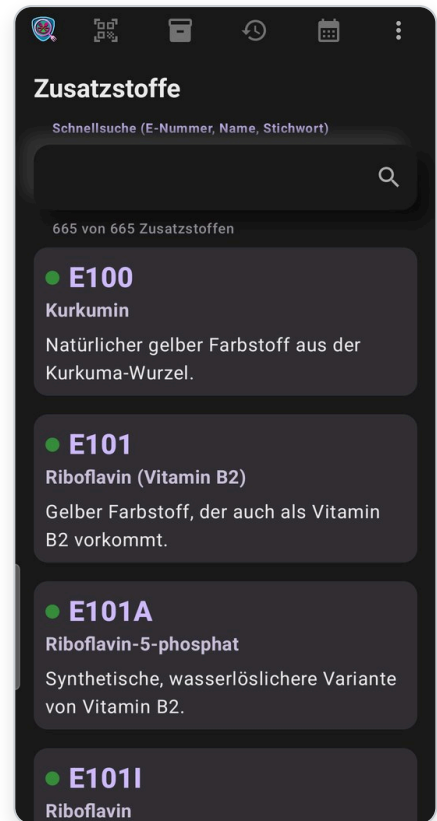
☒ Ich möchte Gewicht verlieren

Die Berechnung erfolgt nach der Mifflin-St-Jeor-Formel für den Grundumsatz, angepasst an dein Aktivitätsniveau (PAL). Ein Lechs Point (LP) entspricht ca. 50 kcal. Diese Werte dienen nur der Orientierung.

Zusatzstoff-Lexikon

Alle 665 Zusatzstoffe liegen in der App und brauchen weder Produkt noch Verbindung.

- **Ampel:** grün (unbedenklich), gelb (umstritten oder mit Einschränkung) und rot (kritisch, mit Hinweis).
- **Schnellsuche:** Nummer, Name oder Stichwort — „16“ findet die Carotinoide, „Farbstoff“ alle Farbstoffe.
- **Zu jedem Stoff:** Name, wofür er eingesetzt wird, wie er einzuordnen ist und, wo angebracht, ein Warnhinweis.
- **Dreisprachig:** Die polnischen und englischen Stoffnamen folgen der Taxonomie von Open Food Facts, damit sie zu den Angaben auf den Verpackungen passen.



Einstellungen und Bildspeicher

Produktbilder kommen von einem Server, der nicht immer erreichbar ist — deshalb legt die App jedes einmal geladene Bild lokal ab, eine Datei je Barcode.

- **Bilder laden:** ganz abschalten oder auf WLAN beschränken. Ist das Laden aus, zeigt die Kachel eine Wolke; ein Tipp holt dieses eine Bild trotzdem.
- **Fotogröße:** 400, 800 oder 1200 Pixel Kantenlänge für eigene Aufnahmen.
- **Fehlende Verlaufsbilder laden:** holt in einem Durchgang alles nach, was im Verlauf noch kein Bild hat.
- **Sichern und Teilen:** Der Bildspeicher geht als ZIP-Archiv hinaus — flach, mit <Barcode>.jpg als Dateiname, also auch am PC lesbar.
- **Wiederherstellen:** Archiv einspielen, wahlweise alles ersetzen oder nur Fehlendes ergänzen — nach einer Neuinstallation sind die Bilder in einem Schritt wieder da.
- **Automatischer Scan:** derselbe Schalter wie im Scanner.



Die Formeln

Lechs Points sind kein Geheimrezept — beide Formeln stehen in der App und hier. Die Werte beziehen sich auf die verzehrte Menge, nicht auf 100 g.

Classic

$$\text{Punkte} = \text{kcal} / 50 + \text{Zucker (g)} / 10 - \text{Eiweiß (g)} / 10$$

Wird das Ergebnis negativ, zählt 0. Die einfache Sicht: Kalorien und Zucker kosten, Eiweiß bringt zurück.

Pro

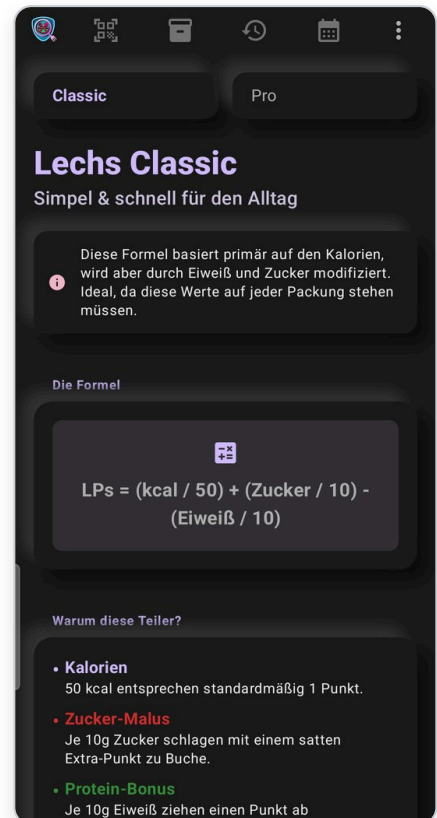
$$\text{Punkte} = \text{kcal} \times 0,02 + \text{ges. Fettsäuren} \times 0,15 + \text{Zucker} \times 0,10 - \text{Eiweiß} \times 0,08 - \text{Ballaststoffe} \times 0,05$$

Nicht gekappt, deshalb auch negative Werte möglich — ein Signal für ein sehr günstiges Lebensmittel.

Tagesbedarf

$$\text{Grundumsatz (Mifflin-St Jeor)} \times \text{PAL} - 400 \text{ kcal (optional), geteilt durch } 50$$

Ein Lechs Point entspricht etwa 50 Kalorien; das Ergebnis wird bei 20 Punkten nach unten begrenzt.



Daten, Datenschutz und Lizenzen

Die App kommt ohne Konto aus und sammelt nichts über dich.

- **Auf dem Gerät:** Verlauf, Tagesplan, Favoriten, Körperdaten und der Bildspeicher liegen ausschließlich lokal. Es gibt keinen Server des Anbieters.
- **Nach draußen:** geht nur der Barcode oder dein Suchbegriff — an Open Food Facts, um die Produktdaten zu holen.
- **Barcode-Erkennung:** läuft mit Google ML Kit auf dem Gerät. ML Kit sendet keine Bilder, aber Nutzungsstatistiken an Google.
- **Produktdaten:** stammen von Open Food Facts (Open Database License) und werden von einer weltweiten Gemeinschaft gepflegt. Wie vollständig ein Eintrag ist, hängt deshalb vom Produkt ab.
- **Bibliotheken:** Die verwendeten Open-Source-Bibliotheken stehen mit Lizenz und Urheber in der App unter „Über die App“.

Maßgeblich sind immer die Angaben auf der Verpackung. Lechs Points und die Ampel sind eine Orientierungshilfe und ersetzen keine Ernährungsberatung.