

7-Day Meal Plan

Create a 7-day meal plan using your saved goals, preferences and optional foods or recipes.

What this module does

The 7-Day Meal Plan Generator uses your saved Goals and Preferences automatically. You can also include Own Menus, My Foods, food you already have at home and saved or imported recipes.

When to use it

Use it when you want a structured plan for the coming week and want to prepare diary entries or shopping from that plan.

Step-by-step tutorial

- 1 Open Meal Planning and select Generate 7-Day Plan.
- 2 Choose the start date and the meals you want the plan to cover.
- 3 Review the saved Goals and Preferences used as the generation basis.
- 4 Open the optional sections if you want to include Own Menus, My Foods, food at home or saved/imported recipes.
- 5 Make the selections you want for the plan.
- 6 Select Generate plan.
- 7 Review the generated days and meals.
- 8 Use Transfer day to diary when you want a planned day in your Food Diary.
- 9 Use Shopping list day when you want the ingredients for one day, then review or print the list.

What happens next

The generated plan remains available for review and can be used for diary transfer and shopping.

Practical tips

- Update Goals or Preferences before generating a new plan when they have changed.
- Use the optional sections only when they are relevant to the plan you want.
- Review a generated plan before transferring it to the diary.

7-Tage-Menüplan

Erstellen Sie einen 7-Tage-Menüplan mit Ihren gespeicherten Zielen, Präferenzen und optionalen Lebensmitteln oder Rezepten.

Was dieses Modul macht

Der 7-Tage-Menüplan-Generator verwendet Ihre gespeicherten Ziele und Präferenzen automatisch. Zusätzlich können Sie Eigene Menüs, Meine Lebensmittel, vorhandene Lebensmittel und gespeicherte oder importierte Rezepte einbeziehen.

Wann Sie es nutzen

Nutzen Sie den Generator, wenn Sie einen strukturierten Plan für die kommende Woche erstellen und daraus Tagebuch-Einträge oder eine Einkaufsliste vorbereiten möchten.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

- 1 Öffnen Sie Menüplanung und wählen Sie 7-Tage-Plan erstellen.
- 2 Wählen Sie das Startdatum und die Mahlzeiten, die der Plan abdecken soll.
- 3 Prüfen Sie die gespeicherten Ziele und Präferenzen, die als Grundlage verwendet werden.
- 4 Öffnen Sie die optionalen Bereiche, wenn Sie Eigene Menüs, Meine Lebensmittel, Vorräte oder gespeicherte/importierte Rezepte einbeziehen möchten.
- 5 Treffen Sie die gewünschten Auswahlen für den Plan.
- 6 Wählen Sie Plan erstellen.
- 7 Prüfen Sie die erzeugten Tage und Mahlzeiten.
- 8 Nutzen Sie Tag ins Tagebuch übertragen, wenn Sie einen geplanten Tag ins Ernährungstagebuch übernehmen möchten.
- 9 Nutzen Sie Einkaufsliste Tag für die Zutaten eines Tages und prüfen oder drucken Sie die Liste.

Was danach passiert

Der erstellte Plan bleibt verfügbar und kann für Tagebuch-Übertragung und Einkauf genutzt werden.

Praktische Tipps

- Aktualisieren Sie Ziele oder Präferenzen vor einem neuen Plan, wenn sich etwas geändert hat.
- Nutzen Sie die optionalen Bereiche nur, wenn sie für Ihren gewünschten Plan relevant sind.
- Prüfen Sie einen erzeugten Plan, bevor Sie ihn ins Tagebuch übertragen.

Plan de repas sur 7 jours

Créez un plan de repas sur 7 jours à partir de vos objectifs, préférences et aliments ou recettes optionnels.

Ce que fait ce module

Le générateur utilise automatiquement vos Objectifs et Préférences enregistrés. Vous pouvez aussi inclure vos propres menus, vos aliments, les aliments disponibles à la maison et les recettes enregistrées ou importées.

Quand l'utiliser

Utilisez-le lorsque vous souhaitez structurer la semaine à venir et préparer le Journal ou les courses à partir du plan.

Tutoriel étape par étape

- 1 Ouvrez Planification des repas et sélectionnez Générer un plan sur 7 jours.
- 2 Choisissez la date de début et les repas à inclure.
- 3 Vérifiez les Objectifs et Préférences enregistrés utilisés comme base.
- 4 Ouvrez les sections optionnelles si vous souhaitez inclure vos propres menus, vos aliments, les aliments disponibles ou des recettes enregistrées/importées.
- 5 Effectuez les sélections souhaitées pour le plan.
- 6 Sélectionnez Générer le plan.
- 7 Vérifiez les jours et les repas générés.
- 8 Utilisez Transférer le jour vers le Journal pour ajouter une journée planifiée au Journal.
- 9 Utilisez Liste de courses du jour pour obtenir les ingrédients d'une journée, puis vérifiez ou imprimez la liste.

Ce qui se passe ensuite

Le plan généré reste disponible pour consultation et peut être utilisé pour le transfert vers le Journal et les courses.

Conseils pratiques

- Mettez Objectifs ou Préférences à jour avant de générer un nouveau plan si nécessaire.
- N'utilisez les sections optionnelles que lorsqu'elles sont utiles à votre plan.
- Vérifiez le plan avant de le transférer vers le Journal.

Plan de comidas de 7 días

Cree un plan de comidas de 7 días usando sus objetivos, preferencias y alimentos o recetas opcionales.

Qué hace este módulo

El generador utiliza automáticamente los Objetivos y Preferencias guardados. También puede incluir sus propios menús, sus alimentos, alimentos que ya tiene en casa y recetas guardadas o importadas.

Cuándo usarlo

Úselo cuando quiera organizar la próxima semana y preparar el Diario o las compras a partir del plan.

Tutorial paso a paso

- 1 Abra Planificación de comidas y seleccione Generar plan de 7 días.
- 2 Elija la fecha de inicio y las comidas que debe incluir el plan.
- 3 Revise los Objetivos y Preferencias guardados que se utilizan como base.
- 4 Abra las secciones opcionales si desea incluir sus propios menús, sus alimentos, alimentos disponibles en casa o recetas guardadas/importadas.
- 5 Realice las selecciones que quiera para el plan.
- 6 Seleccione Generar plan.
- 7 Revise los días y comidas generados.
- 8 Use Transferir día al Diario cuando quiera pasar un día planificado al Diario.
- 9 Use Lista de compras del día para obtener los ingredientes de un día y después revise o imprima la lista.

Qué ocurre después

El plan generado queda disponible para revisarlo y utilizarlo en el Diario y en las compras.

Consejos prácticos

- Actualice Objetivos o Preferencias antes de generar un nuevo plan si han cambiado.
- Use las secciones opcionales solo cuando sean relevantes para el plan que desea.
- Revise el plan antes de transferirlo al Diario.

Piano alimentare di 7 giorni

Crei un piano alimentare di 7 giorni usando obiettivi, preferenze e alimenti o ricette opzionali.

Cosa fa questo modulo

Il generatore usa automaticamente Obiettivi e Preferenze salvati. Può anche includere i propri menu, i propri alimenti, ciò che ha già in casa e ricette salvate o importate.

Quando usarlo

Lo usi quando desidera organizzare la settimana e preparare il Diario o la spesa a partire dal piano.

Tutorial passo dopo passo

- 1 Apri Pianificazione pasti e selezioni Genera piano di 7 giorni.
- 2 Scegli la data di inizio e i pasti da includere.
- 3 Controlli Obiettivi e Preferenze salvati che vengono usati come base.
- 4 Apri le sezioni opzionali se desidera includere i propri menu, i propri alimenti, ciò che ha in casa o ricette salvate/importate.
- 5 Effettui le selezioni desiderate per il piano.
- 6 Selezioni Genera piano.
- 7 Controlli i giorni e i pasti generati.
- 8 Usi Trasferisci giorno nel Diario quando desidera aggiungere un giorno pianificato al Diario.
- 9 Usi Lista della spesa del giorno per ottenere gli ingredienti di un giorno, quindi controlli o stampi la lista.

Cosa succede dopo

Il piano generato resta disponibile per la consultazione e può essere usato per il Diario e per la spesa.

Consigli pratici

- Aggiorni Obiettivi o Preferenze prima di generare un nuovo piano se sono cambiati.
- Usi le sezioni opzionali solo quando sono utili al piano desiderato.
- Controlli il piano prima di trasferirlo nel Diario.

Plano de refeições de 7 dias

Crie um plano alimentar de 7 dias com os seus objetivos, preferências e alimentos ou receitas opcionais.

O que este módulo faz

O gerador utiliza automaticamente os Objetivos e Preferências guardados. Também pode incluir os seus próprios menus, os seus alimentos, alimentos que já tem em casa e receitas guardadas ou importadas.

Quando usar

Use-o quando quiser organizar a semana seguinte e preparar o Diário ou as compras a partir do plano.

Tutorial passo a passo

- 1 Abra Planeamento de refeições e selecione Gerar plano de 7 dias.
- 2 Escolha a data de início e as refeições que o plano deve incluir.
- 3 Reveja os Objetivos e Preferências guardados usados como base.
- 4 Abra as secções opcionais se quiser incluir os seus próprios menus, os seus alimentos, alimentos disponíveis em casa ou receitas guardadas/importadas.
- 5 Faça as seleções pretendidas para o plano.
- 6 Selecione Gerar plano.
- 7 Reveja os dias e refeições gerados.
- 8 Use Transferir dia para o Diário quando quiser adicionar um dia planeado ao Diário.
- 9 Use Lista de compras do dia para obter os ingredientes de um dia e depois reveja ou imprima a lista.

O que acontece depois

O plano gerado fica disponível para consulta e pode ser utilizado no Diário e nas compras.

Dicas práticas

- Atualize Objetivos ou Preferências antes de gerar um novo plano se tiverem mudado.
- Use as secções opcionais apenas quando forem relevantes para o plano pretendido.
- Reveja o plano antes de o transferir para o Diário.