

Food Diary

Record foods, your own menus and imported recipes in your daily diary.

What this module does

The Food Diary records what you eat and updates the daily nutrition overview. You can add a single food, a saved Own Menu or an imported recipe.

When to use it

Use it throughout the day to record meals and to review how your entries affect your daily totals.

Step-by-step tutorial

- 1 Open Food Diary.
- 2 To add a food, select Add food, choose the meal, search for the food, enter the portion in grams and save it.
- 3 To add a saved meal, select Add own menu, choose the menu and meal, set the multiplier if needed and add it.
- 4 To add an imported recipe, select Add imported recipe, choose the recipe and the required serving information, then add it.
- 5 Review the entries and the daily overview after saving.

What happens next

The saved entries appear in the selected day and the daily nutrition values are updated automatically.

Practical tips

- Use the food search suggestions to select the correct food.
- Use Own Menus for meals you eat regularly.
- Use imported recipes when the meal came from your saved recipe collection.

Ernährungstagebuch

Erfassen Sie Lebensmittel, eigene Menüs und importierte Rezepte in Ihrem täglichen Ernährungstagebuch.

Was dieses Modul macht

Das Ernährungstagebuch speichert, was Sie essen, und aktualisiert die Tagesübersicht. Sie können ein einzelnes Lebensmittel, ein gespeichertes Eigenes Menü oder ein importiertes Rezept hinzufügen.

Wann Sie es nutzen

Nutzen Sie das Tagebuch im Tagesverlauf, um Mahlzeiten zu erfassen und zu sehen, wie sich Ihre Einträge auf die Tageswerte auswirken.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

- 1 Öffnen Sie das Ernährungstagebuch.
- 2 Für ein Lebensmittel wählen Sie Lebensmittel hinzufügen, wählen die Mahlzeit, suchen das Lebensmittel, geben die Portion in Gramm ein und speichern.
- 3 Für eine gespeicherte Mahlzeit wählen Sie Eigenes Menü hinzufügen, wählen Menü und Mahlzeit, passen bei Bedarf den Multiplikator an und fügen es hinzu.
- 4 Für ein importiertes Rezept wählen Sie Importiertes Rezept hinzufügen, wählen das Rezept und die benötigte Portionsangabe und fügen es hinzu.
- 5 Prüfen Sie nach dem Speichern die Einträge und die Tagesübersicht.

Was danach passiert

Die gespeicherten Einträge erscheinen am gewählten Tag und die täglichen Nährwerte werden automatisch aktualisiert.

Praktische Tipps

- Nutzen Sie die Suchvorschläge, um das richtige Lebensmittel auszuwählen.
- Nutzen Sie Eigene Menüs für Mahlzeiten, die Sie regelmäßig essen.
- Nutzen Sie importierte Rezepte für Mahlzeiten aus Ihrer gespeicherten Rezeptsammlung.

Journal alimentaire

Enregistrez des aliments, vos propres menus et des recettes importées dans votre journal quotidien.

Ce que fait ce module

Le Journal alimentaire enregistre ce que vous mangez et met à jour l'aperçu nutritionnel de la journée. Vous pouvez ajouter un aliment, un menu enregistré ou une recette importée.

Quand l'utiliser

Utilisez-le au cours de la journée pour enregistrer les repas et voir l'effet de vos entrées sur les totaux quotidiens.

Tutoriel étape par étape

- 1 Ouvrez le Journal alimentaire.
- 2 Pour ajouter un aliment, sélectionnez Ajouter un aliment, choisissez le repas, recherchez l'aliment, indiquez la portion en grammes et enregistrez.
- 3 Pour ajouter un menu enregistré, sélectionnez Ajouter menu personnalisé, choisissez le menu et le repas, ajustez le multiplicateur si nécessaire et ajoutez-le.
- 4 Pour ajouter une recette importée, sélectionnez Ajouter une recette importée, choisissez la recette et l'information de portion nécessaire, puis ajoutez-la.
- 5 Après l'enregistrement, vérifiez les entrées et l'aperçu de la journée.

Ce qui se passe ensuite

Les entrées enregistrées apparaissent pour le jour sélectionné et les valeurs nutritionnelles quotidiennes sont mises à jour automatiquement.

Conseils pratiques

- Utilisez les suggestions de recherche pour sélectionner le bon aliment.
- Utilisez vos propres menus pour les repas que vous mangez régulièrement.
- Utilisez les recettes importées pour les repas provenant de votre collection de recettes.

Diario de alimentos

Registre alimentos, sus propios menús y recetas importadas en el diario diario.

Qué hace este módulo

El Diario de alimentos registra lo que come y actualiza el resumen nutricional del día. Puede añadir un alimento, un menú guardado o una receta importada.

Cuándo usarlo

Úselo durante el día para registrar las comidas y revisar cómo afectan las entradas a sus totales diarios.

Tutorial paso a paso

- 1 Abra el Diario de alimentos.
- 2 Para añadir un alimento, seleccione Añadir alimento, elija la comida, busque el alimento, indique la porción en gramos y guarde.
- 3 Para añadir un menú guardado, seleccione Añadir menú propio, elija el menú y la comida, ajuste el multiplicador si es necesario y añádalo.
- 4 Para añadir una receta importada, seleccione Añadir receta importada, elija la receta y la información de porción necesaria y añádala.
- 5 Después de guardar, revise las entradas y el resumen diario.

Qué ocurre después

Las entradas guardadas aparecen en el día seleccionado y los valores nutricionales diarios se actualizan automáticamente.

Consejos prácticos

- Use las sugerencias de búsqueda para elegir el alimento correcto.
- Use sus propios menús para comidas que repite con frecuencia.
- Use las recetas importadas para comidas de su colección de recetas guardadas.

Diario alimentare

Registri alimenti, i propri menu e ricette importate nel diario quotidiano.

Cosa fa questo modulo

Il Diario alimentare registra ciò che mangia e aggiorna il riepilogo nutrizionale della giornata. Può aggiungere un alimento, un menu salvato o una ricetta importata.

Quando usarlo

Lo usi durante la giornata per registrare i pasti e vedere come le voci influenzano i totali giornalieri.

Tutorial passo dopo passo

- 1 Apra il Diario alimentare.
- 2 Per aggiungere un alimento, selezioni Aggiungi alimento, scelga il pasto, cerchi l'alimento, inserisca la porzione in grammi e salvi.
- 3 Per aggiungere un menu salvato, selezioni Aggiungi menu personale, scelga menu e pasto, regoli il moltiplicatore se necessario e lo aggiunga.
- 4 Per aggiungere una ricetta importata, selezioni Aggiungi ricetta importata, scelga la ricetta e le informazioni sulla porzione richieste, quindi la aggiunga.
- 5 Dopo il salvataggio, controlli le voci e il riepilogo giornaliero.

Cosa succede dopo

Le voci salvate compaiono nel giorno selezionato e i valori nutrizionali giornalieri vengono aggiornati automaticamente.

Consigli pratici

- Usi i suggerimenti di ricerca per selezionare l'alimento corretto.
- Usi i propri menu per i pasti che consuma regolarmente.
- Usi le ricette importate per i pasti della sua raccolta di ricette salvate.

Diário alimentar

Registe alimentos, os seus próprios menus e receitas importadas no diário diário.

O que este módulo faz

O Diário alimentar regista o que come e atualiza o resumo nutricional do dia. Pode adicionar um alimento, um menu guardado ou uma receita importada.

Quando usar

Use-o ao longo do dia para registar refeições e verificar como as entradas afetam os totais diários.

Tutorial passo a passo

- 1 Abra o Diário alimentar.
- 2 Para adicionar um alimento, selecione Adicionar alimento, escolha a refeição, procure o alimento, indique a porção em gramas e guarde.
- 3 Para adicionar um menu guardado, selecione Adicionar menu próprio, escolha o menu e a refeição, ajuste o multiplicador se necessário e adicione-o.
- 4 Para adicionar uma receita importada, selecione Adicionar receita importada, escolha a receita e a informação de porção necessária e adicione-a.
- 5 Depois de guardar, reveja as entradas e o resumo diário.

O que acontece depois

As entradas guardadas aparecem no dia selecionado e os valores nutricionais diários são atualizados automaticamente.

Dicas práticas

- Use as sugestões de pesquisa para selecionar o alimento correto.
- Use os seus próprios menus para refeições que come regularmente.
- Use receitas importadas para refeições da sua coleção de receitas guardadas.