

My Foods

Create and manage your own food entries for foods that are not yet in your personal list.

What this module does

My Foods lets you save your own food with nutrition values so you can reuse it later in Cholesterol Coach.

When to use it

Use it when you want to keep a food entry of your own for repeated use.

Step-by-step tutorial

- 1 From Meal Planning, open Manage my own foods and select Open My Foods.
- 2 Open Add my food.
- 3 Enter the food name.
- 4 Enter calories per 100 g.
- 5 Add cholesterol, protein and the additional nutrition values when available.
- 6 Select Save.
- 7 Find the new entry under Saved foods, where it can later be edited or deleted.

What happens next

The food is saved in your personal My Foods list and is available for reuse.

Practical tips

- Use values per 100 g where the form asks for them.
- Use a clear food name so the entry is easy to recognise later.
- Additional nutrients are optional when you do not have the values.

Meine Lebensmittel

Erstellen und verwalten Sie eigene Lebensmitteleinträge für Lebensmittel, die noch nicht in Ihrer persönlichen Liste stehen.

Was dieses Modul macht

Mit Meine Lebensmittel speichern Sie ein eigenes Lebensmittel mit Nährwertangaben, damit Sie es später in Cholesterol Coach wiederverwenden können.

Wann Sie es nutzen

Nutzen Sie Meine Lebensmittel, wenn Sie einen eigenen Lebensmitteleintrag für die wiederholte Verwendung speichern möchten.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

- 1 Öffnen Sie unter Menüplanung Eigene Lebensmittel verwalten und wählen Sie Meine Lebensmittel öffnen.
- 2 Öffnen Sie Lebensmittel hinzufügen.
- 3 Geben Sie den Namen des Lebensmittels ein.
- 4 Geben Sie die Kalorien pro 100 g ein.
- 5 Ergänzen Sie Cholesterin, Protein und weitere Nährwerte, wenn diese verfügbar sind.
- 6 Wählen Sie Speichern.
- 7 Der neue Eintrag erscheint unter Gespeicherte Lebensmittel und kann dort später bearbeitet oder gelöscht werden.

Was danach passiert

Das Lebensmittel ist in Ihrer persönlichen Lebensmittelliste gespeichert und kann wiederverwendet werden.

Praktische Tipps

- Verwenden Sie die Werte pro 100 g, wenn das Formular danach fragt.
- Nutzen Sie einen eindeutigen Namen, damit Sie den Eintrag später leicht erkennen.
- Weitere Nährwerte sind optional, wenn Ihnen die Angaben nicht vorliegen.

Mes aliments

Créez et gérez vos propres aliments pour ceux qui ne figurent pas encore dans votre liste personnelle.

Ce que fait ce module

Mes aliments vous permet d'enregistrer un aliment avec ses valeurs nutritionnelles afin de le réutiliser plus tard dans Cholesterol Coach.

Quand l'utiliser

Utilisez cette fonction lorsque vous souhaitez conserver un aliment personnel pour un usage répété.

Tutoriel étape par étape

- 1 Dans Planification des repas, ouvrez Gérer mes propres aliments puis sélectionnez Ouvrir Mes aliments.
- 2 Ouvrez Ajouter mon aliment.
- 3 Saisissez le nom de l'aliment.
- 4 Saisissez les calories pour 100 g.
- 5 Ajoutez le cholestérol, les protéines et les autres valeurs nutritionnelles lorsqu'elles sont disponibles.
- 6 Sélectionnez Enregistrer.
- 7 Le nouvel aliment apparaît dans Aliments enregistrés, où il pourra être modifié ou supprimé ultérieurement.

Ce qui se passe ensuite

L'aliment est enregistré dans votre liste personnelle Mes aliments et peut être réutilisé.

Conseils pratiques

- Utilisez les valeurs pour 100 g lorsque le formulaire les demande.
- Choisissez un nom clair pour retrouver facilement l'aliment.
- Les nutriments supplémentaires sont facultatifs si vous ne disposez pas des valeurs.

Mis alimentos

Cree y gestione sus propios alimentos cuando todavía no estén en su lista personal.

Qué hace este módulo

Mis alimentos permite guardar un alimento propio con sus valores nutricionales para reutilizarlo más adelante en Cholesterol Coach.

Cuándo usarlo

Úselo cuando quiera conservar una entrada de alimento propia para utilizarla repetidamente.

Tutorial paso a paso

- 1 Desde Planificación de comidas, abra Gestionar mis alimentos y seleccione Abrir Mis alimentos.
- 2 Abra Añadir mi alimento.
- 3 Introduzca el nombre del alimento.
- 4 Introduzca las calorías por 100 g.
- 5 Añada colesterol, proteínas y otros valores nutricionales cuando estén disponibles.
- 6 Seleccione Guardar.
- 7 La nueva entrada aparece en Alimentos guardados, donde podrá editarla o eliminarla posteriormente.

Qué ocurre después

El alimento queda guardado en su lista personal Mis alimentos y puede reutilizarlo.

Consejos prácticos

- Use valores por 100 g cuando el formulario los solicite.
- Utilice un nombre claro para reconocer fácilmente la entrada.
- Los nutrientes adicionales son opcionales si no dispone de esos valores.

I miei alimenti

Crei e gestisci alimenti personali quando non sono ancora presenti nella tua lista.

Cosa fa questo modulo

I miei alimenti permette di salvare un alimento con i valori nutrizionali per riutilizzarlo in seguito in Cholesterol Coach.

Quando usarlo

Lo usi quando desideri conservare una voce alimento personale per utilizzi ripetuti.

Tutorial passo dopo passo

- 1 Da Pianificazione pasti, apri Gestisci i miei alimenti e selezioni Apri I miei alimenti.
- 2 Apri Aggiungi il mio alimento.
- 3 Inserisci il nome dell'alimento.
- 4 Inserisci le calorie per 100 g.
- 5 Aggiungi colesterolo, proteine e altri valori nutrizionali quando disponibili.
- 6 Selezioni Salva.
- 7 La nuova voce appare in Alimenti salvati, dove potrà essere modificata o eliminata in seguito.

Cosa succede dopo

L'alimento viene salvato nella lista personale I miei alimenti ed è disponibile per il riutilizzo.

Consigli pratici

- Usi i valori per 100 g quando il modulo li richiede.
- Scegli un nome chiaro per riconoscere facilmente la voce.
- I nutrienti aggiuntivi sono facoltativi se non dispone dei valori.

Meus alimentos

Crie e gira os seus próprios alimentos quando ainda não constam da sua lista pessoal.

O que este módulo faz

Meus alimentos permite guardar um alimento próprio com valores nutricionais para o reutilizar mais tarde no Cholesterol Coach.

Quando usar

Use esta função quando quiser guardar uma entrada de alimento própria para utilização repetida.

Tutorial passo a passo

- 1 Em Planeamento de refeições, abra Gerir meus alimentos e selecione Abrir Meus alimentos.
- 2 Abra Adicionar o meu alimento.
- 3 Introduza o nome do alimento.
- 4 Introduza as calorias por 100 g.
- 5 Adicione colesterol, proteína e outros valores nutricionais quando estiverem disponíveis.
- 6 Selecione Guardar.
- 7 A nova entrada aparece em Alimentos guardados, onde poderá editá-la ou eliminá-la mais tarde.

O que acontece depois

O alimento fica guardado na sua lista pessoal Meus alimentos e pode ser reutilizado.

Dicas práticas

- Use valores por 100 g quando o formulário os solicitar.
- Utilize um nome claro para reconhecer facilmente a entrada.
- Os nutrientes adicionais são opcionais se não tiver esses valores.