

Own menus

Create reusable meals from foods you eat regularly.

What this module does

Own Menu combines several foods and their portions into one saved meal. The saved menu can later be reused instead of entering the same foods again.

When to use it

Use it for breakfasts, lunches, dinners or other meals you eat regularly.

Step-by-step tutorial

- 1 From Meal Planning, open Own Menus.
- 2 Open Create new menu.
- 3 Enter a clear menu name and add a note if needed.
- 4 Select Create menu.
- 5 Search for the first food, select it, enter the portion in grams and choose Add food.
- 6 Repeat the same steps for each additional food in the meal.
- 7 Review the foods and the nutrition values shown for the complete menu.
- 8 Edit or remove an item later if the menu changes.

What happens next

The menu remains saved and can be reused in Cholesterol Coach, including in the Food Diary.

Practical tips

- Use a clear name that describes the meal.
- Enter realistic portion sizes.
- Create a separate menu when the food combination or portions are substantially different.

Eigene Menüs

Erstellen Sie wiederverwendbare Mahlzeiten aus Lebensmitteln, die Sie regelmäßig essen.

Was dieses Modul macht

Unter Eigene Menüs kombinieren Sie mehrere Lebensmittel und deren Portionen zu einer gespeicherten Mahlzeit. Das Menü kann später wiederverwendet werden, ohne dieselben Lebensmittel erneut einzeln einzugeben.

Wann Sie es nutzen

Nutzen Sie Eigene Menüs für Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder andere Mahlzeiten, die Sie regelmäßig essen.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

- 1 Öffnen Sie unter Menüplanung Eigene Menüs.
- 2 Öffnen Sie Neues Menü erstellen.
- 3 Geben Sie einen eindeutigen Menünamen ein und ergänzen Sie bei Bedarf eine Notiz.
- 4 Wählen Sie Menü erstellen.
- 5 Suchen Sie das erste Lebensmittel, wählen Sie es aus, geben Sie die Portion in Gramm ein und wählen Sie Lebensmittel hinzufügen.
- 6 Wiederholen Sie diese Schritte für jedes weitere Lebensmittel der Mahlzeit.
- 7 Prüfen Sie die Lebensmittel und die angezeigten Nährwerte des gesamten Menüs.
- 8 Bearbeiten oder entfernen Sie später einen Eintrag, wenn sich das Menü ändert.

Was danach passiert

Das Menü bleibt gespeichert und kann in Cholesterol Coach wiederverwendet werden, unter anderem im Ernährungstagebuch.

Praktische Tipps

- Verwenden Sie einen eindeutigen Namen, der die Mahlzeit beschreibt.
- Geben Sie realistische Portionsgrößen ein.
- Erstellen Sie ein separates Menü, wenn sich Lebensmittelkombination oder Portionen deutlich unterscheiden.

Menus personnalisés

Créez des repas réutilisables à partir d'aliments que vous mangez régulièrement.

Ce que fait ce module

La fonction Menus personnalisés combine plusieurs aliments et leurs portions dans un repas enregistré. Le menu peut ensuite être réutilisé sans saisir à nouveau chaque aliment.

Quand l'utiliser

Utilisez les Menus personnalisés pour les petits-déjeuners, déjeuners, dîners ou autres repas que vous mangez régulièrement.

Tutoriel étape par étape

- 1 Dans Planification des repas, ouvrez Menus personnalisés.
- 2 Ouvrez Créer un nouveau menu.
- 3 Saisissez un nom clair et ajoutez une note si nécessaire.
- 4 Sélectionnez Créer le menu.
- 5 Recherchez le premier aliment, sélectionnez-le, indiquez la portion en grammes et choisissez Ajouter l'aliment.
- 6 Répétez ces étapes pour chaque aliment supplémentaire du repas.
- 7 Vérifiez les aliments et les valeurs nutritionnelles affichées pour le menu complet.
- 8 Modifiez ou supprimez un élément plus tard si le menu change.

Ce qui se passe ensuite

Le menu reste enregistré et peut être réutilisé dans Cholesterol Coach, notamment dans le Journal alimentaire.

Conseils pratiques

- Utilisez un nom clair qui décrit le repas.
- Indiquez des portions réalistes.
- Créez un menu séparé si la combinaison d'aliments ou les portions sont nettement différentes.

Menús propios

Cree comidas reutilizables con alimentos que consume habitualmente.

Qué hace este módulo

La función Menús propios combina varios alimentos y sus porciones en una comida guardada. Después puede reutilizar el menú sin volver a introducir los mismos alimentos uno por uno.

Cuándo usarlo

Use Menús propios para desayunos, almuerzos, cenas u otras comidas que repite con frecuencia.

Tutorial paso a paso

- 1 Desde Planificación de comidas, abra Menús propios.
- 2 Abra Crear nuevo menú.
- 3 Introduzca un nombre claro y añada una nota si es necesario.
- 4 Seleccione Crear menú.
- 5 Busque el primer alimento, selecciónelo, indique la porción en gramos y elija Añadir alimento.
- 6 Repita los mismos pasos para cada alimento adicional de la comida.
- 7 Revise los alimentos y los valores nutricionales mostrados para el menú completo.
- 8 Edite o elimine un elemento más adelante si cambia el menú.

Qué ocurre después

El menú queda guardado y puede reutilizarse en Cholesterol Coach, incluido el Diario de alimentos.

Consejos prácticos

- Utilice un nombre claro que describa la comida.
- Introduzca porciones realistas.
- Cree un menú separado cuando la combinación de alimentos o las porciones sean claramente diferentes.

Menu personali

Crei pasti riutilizzabili con gli alimenti che consuma regolarmente.

Cosa fa questo modulo

La funzione Menu personali combina più alimenti e le relative porzioni in un pasto salvato. Il menu può poi essere riutilizzato senza inserire nuovamente gli stessi alimenti uno per uno.

Quando usarlo

Usi Menu personali per colazioni, pranzi, cene o altri pasti che consuma regolarmente.

Tutorial passo dopo passo

- 1 Da Pianificazione pasti, apra Menu personali.
- 2 Apra Crea nuovo menu.
- 3 Inserisca un nome chiaro e aggiunga una nota se necessario.
- 4 Selezioni Crea menu.
- 5 Cerchi il primo alimento, lo selezioni, inserisca la porzione in grammi e scelga Aggiungi alimento.
- 6 Ripeta gli stessi passaggi per ogni alimento aggiuntivo del pasto.
- 7 Controlli gli alimenti e i valori nutrizionali mostrati per il menu completo.
- 8 Modifichi o rimuova un elemento in seguito se il menu cambia.

Cosa succede dopo

Il menu resta salvato e può essere riutilizzato in Cholesterol Coach, incluso il Diario alimentare.

Consigli pratici

- Usi un nome chiaro che descriva il pasto.
- Inserisca porzioni realistiche.
- Crei un menu separato quando la combinazione di alimenti o le porzioni sono sostanzialmente diverse.

Menus próprios

Crie refeições reutilizáveis com alimentos que consome regularmente.

O que este módulo faz

A função Menus próprios combina vários alimentos e as respetivas porções numa refeição guardada. O menu pode depois ser reutilizado sem voltar a introduzir os mesmos alimentos individualmente.

Quando usar

Use Menus próprios para pequenos-almoços, almoços, jantares ou outras refeições que come regularmente.

Tutorial passo a passo

- 1 Em Planeamento de refeições, abra Menus próprios.
- 2 Abra Criar novo menu.
- 3 Introduza um nome claro e adicione uma nota se necessário.
- 4 Selecione Criar menu.
- 5 Procure o primeiro alimento, selecione-o, introduza a porção em gramas e escolha Adicionar alimento.
- 6 Repita os mesmos passos para cada alimento adicional da refeição.
- 7 Reveja os alimentos e os valores nutricionais apresentados para o menu completo.
- 8 Edite ou remova um item mais tarde se o menu mudar.

O que acontece depois

O menu fica guardado e pode ser reutilizado no Cholesterol Coach, incluindo no Diário alimentar.

Dicas práticas

- Use um nome claro que descreva a refeição.
- Introduza porções realistas.
- Crie um menu separado quando a combinação de alimentos ou as porções forem substancialmente diferentes.