

Recipe Library, Shopping List & Cooking Mode

Transfer a recipe from HealthyChefRecipes to Cholesterol Coach, then use it for servings, shopping and cooking.

What this module does

This workflow connects HealthyChefRecipes with Cholesterol Coach. A saved recipe can be transferred, imported 1:1 or optimized, opened in your Recipe Library, adjusted for servings and used for a shopping list and Cooking Mode.

When to use it

Use it when you find a recipe in HealthyChefRecipes that you want to keep and use inside Cholesterol Coach.

Step-by-step tutorial

- 1 From Meal Planning, open Saved or Imported Recipes and then Recipe Library.
- 2 Browse HealthyChefRecipes and choose the recipe you want.
- 3 Enter your email address and save the recipe for transfer to Cholesterol Coach.
- 4 Back in Cholesterol Coach, open Recipe Transfer.
- 5 Choose Import 1:1 or Import Optimized for the saved recipe.
- 6 Open the imported recipe and review the ingredients, preparation and nutrition values.
- 7 Change the number of servings when needed; ingredient amounts and nutrition totals update with the serving change.
- 8 Open the shopping list and tick ingredients you already have at home so they are excluded from the printed list.
- 9 Print the shopping list or save it as a PDF.
- 10 Open Print Cooking Mode for a clean view of ingredients and preparation while cooking.

What happens next

The imported recipe remains available in Cholesterol Coach and can be used for planning, shopping, cooking and diary entries.

Practical tips

- Use Import 1:1 when you want the recipe as saved.
- Use Import Optimized when you want the optimized Cholesterol Coach version.
- Check the number of servings before using the shopping list.

Rezeptbibliothek, Einkaufsliste & Kochmodus

Übertragen Sie ein Rezept von HealthyChefRecipes zu Cholesterol Coach und nutzen Sie es anschließend für Portionen, Einkauf und Kochen.

Was dieses Modul macht

Dieser Ablauf verbindet HealthyChefRecipes mit Cholesterol Coach. Ein gespeichertes Rezept kann übertragen, 1:1 oder optimiert importiert, in der Rezeptbibliothek geöffnet, auf Portionen angepasst und für Einkaufsliste und Kochmodus verwendet werden.

Wann Sie es nutzen

Nutzen Sie diesen Ablauf, wenn Sie ein Rezept in HealthyChefRecipes finden, das Sie in Cholesterol Coach speichern und weiterverwenden möchten.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

- 1 Öffnen Sie unter Menüplanung den Bereich Gespeicherte oder importierte Rezepte und danach die Rezeptbibliothek.
- 2 Suchen Sie in HealthyChefRecipes das gewünschte Rezept aus.
- 3 Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein und speichern Sie das Rezept für die Übertragung zu Cholesterol Coach.
- 4 Öffnen Sie zurück in Cholesterol Coach den Rezepttransfer.
- 5 Wählen Sie für das gespeicherte Rezept Import 1:1 oder Import optimiert.
- 6 Öffnen Sie das importierte Rezept und prüfen Sie Zutaten, Zubereitung und Nährwerte.
- 7 Ändern Sie bei Bedarf die Anzahl Portionen; Zutatenmengen und Nährwerte werden entsprechend angepasst.
- 8 Öffnen Sie die Einkaufsliste und markieren Sie Zutaten, die Sie bereits zu Hause haben, damit sie beim Drucken ausgeschlossen werden.
- 9 Drucken Sie die Einkaufsliste oder speichern Sie sie als PDF.
- 10 Öffnen Sie Kochmodus drucken für eine übersichtliche Ansicht von Zutaten und Zubereitung beim Kochen.

Was danach passiert

Das importierte Rezept bleibt in Cholesterol Coach verfügbar und kann für Planung, Einkauf, Kochen und Tagebuch-Einträge verwendet werden.

Praktische Tipps

- Nutzen Sie Import 1:1, wenn Sie das gespeicherte Rezept unverändert übernehmen möchten.
- Nutzen Sie Import optimiert für die optimierte Cholesterol-Coach-Version.
- Prüfen Sie die Anzahl Portionen, bevor Sie die Einkaufsliste verwenden.

Bibliothèque de recettes, liste de courses & mode cuisine

Transférez une recette de HealthyChefRecipes vers Cholesterol Coach, puis utilisez-la pour les portions, les courses et la cuisine.

Ce que fait ce module

Ce flux relie HealthyChefRecipes à Cholesterol Coach. Une recette enregistrée peut être transférée, importée à l'identique ou optimisée, ouverte dans la bibliothèque de recettes, adaptée au nombre de portions et utilisée pour la liste de courses et le mode cuisine.

Quand l'utiliser

Utilisez-le lorsque vous trouvez dans HealthyChefRecipes une recette que vous souhaitez conserver et utiliser dans Cholesterol Coach.

Tutoriel étape par étape

- 1 Dans Planification des repas, ouvrez Recettes enregistrées ou importées, puis Bibliothèque de recettes.
- 2 Parcourez HealthyChefRecipes et choisissez la recette souhaitée.
- 3 Saisissez votre adresse e-mail et enregistrez la recette pour la transférer vers Cholesterol Coach.
- 4 De retour dans Cholesterol Coach, ouvrez Transfert de recette.
- 5 Choisissez Import 1:1 ou Import optimisé pour la recette enregistrée.
- 6 Ouvrez la recette importée et vérifiez les ingrédients, la préparation et les valeurs nutritionnelles.
- 7 Modifiez le nombre de portions si nécessaire; les quantités d'ingrédients et les totaux nutritionnels s'adaptent.
- 8 Ouvrez la liste de courses et cochez les ingrédients déjà disponibles à la maison afin de les exclure de la liste imprimée.
- 9 Imprimez la liste de courses ou enregistrez-la en PDF.
- 10 Ouvrez Imprimer le mode cuisine pour une vue claire des ingrédients et de la préparation pendant la cuisson.

Ce qui se passe ensuite

La recette importée reste disponible dans Cholesterol Coach et peut être utilisée pour la planification, les courses, la cuisine et le Journal.

Conseils pratiques

- Utilisez Import 1:1 pour conserver la recette telle qu'elle a été enregistrée.
- Utilisez Import optimisé pour la version optimisée par Cholesterol Coach.
- Vérifiez le nombre de portions avant d'utiliser la liste de courses.

Biblioteca de recetas, lista de compras y modo de cocina

Transfiera una receta de HealthyChefRecipes a Cholesterol Coach y utilícela después para porciones, compras y cocina.

Qué hace este módulo

Este flujo conecta HealthyChefRecipes con Cholesterol Coach. Una receta guardada puede transferirse, importarse 1:1 u optimizada, abrirse en la Biblioteca de recetas, ajustarse por porciones y utilizarse para la lista de compras y el modo de cocina.

Cuándo usarlo

Úselo cuando encuentre en HealthyChefRecipes una receta que quiera conservar y utilizar dentro de Cholesterol Coach.

Tutorial paso a paso

- 1 Desde Planificación de comidas, abra Recetas guardadas o importadas y después Biblioteca de recetas.
- 2 Explore HealthyChefRecipes y elija la receta que quiera.
- 3 Introduzca su dirección de correo electrónico y guarde la receta para transferirla a Cholesterol Coach.
- 4 De vuelta en Cholesterol Coach, abra Transferencia de recetas.
- 5 Elija Importar 1:1 o Importar optimizada para la receta guardada.
- 6 Abra la receta importada y revise los ingredientes, la preparación y los valores nutricionales.
- 7 Cambie el número de porciones si es necesario; las cantidades de ingredientes y los totales nutricionales se ajustan.
- 8 Abra la lista de compras y marque los ingredientes que ya tiene en casa para excluirlos de la lista impresa.
- 9 Imprima la lista de compras o guárdela como PDF.
- 10 Abra Imprimir modo de cocina para ver claramente los ingredientes y la preparación mientras cocina.

Qué ocurre después

La receta importada permanece disponible en Cholesterol Coach y puede utilizarse para planificación, compras, cocina y entradas del Diario.

Consejos prácticos

- Use Importar 1:1 cuando quiera conservar la receta tal como se guardó.
- Use Importar optimizada para la versión optimizada de Cholesterol Coach.
- Compruebe el número de porciones antes de utilizar la lista de compras.

Raccolta ricette, lista della spesa e modalità cucina

Trasferisca una ricetta da HealthyChefRecipes a Cholesterol Coach e la usi per porzioni, spesa e cucina.

Cosa fa questo modulo

Questo flusso collega HealthyChefRecipes a Cholesterol Coach. Una ricetta salvata può essere trasferita, importata 1:1 o ottimizzata, aperta nella Raccolta ricette, adattata al numero di porzioni e usata per la lista della spesa e la modalità cucina.

Quando usarlo

Lo usi quando trova in HealthyChefRecipes una ricetta che desidera conservare e utilizzare in Cholesterol Coach.

Tutorial passo dopo passo

- 1 Da Pianificazione pasti, apra Ricette salvate o importate e poi Raccolta ricette.
- 2 Esplori HealthyChefRecipes e scelga la ricetta desiderata.
- 3 Inserisca l'indirizzo e-mail e salvi la ricetta per trasferirla a Cholesterol Coach.
- 4 Tornato in Cholesterol Coach, apra Trasferimento ricetta.
- 5 Scelga Importa 1:1 oppure Importa ottimizzata per la ricetta salvata.
- 6 Apra la ricetta importata e controlli ingredienti, preparazione e valori nutrizionali.
- 7 Modifichi il numero di porzioni se necessario; le quantità degli ingredienti e i totali nutrizionali si aggiornano.
- 8 Apra la lista della spesa e spunti gli ingredienti che ha già in casa, così vengono esclusi dalla lista stampata.
- 9 Stampi la lista della spesa oppure la salvi in PDF.
- 10 Apra Stampa modalità cucina per una vista pulita di ingredienti e preparazione mentre cucina.

Cosa succede dopo

La ricetta importata resta disponibile in Cholesterol Coach e può essere usata per pianificazione, spesa, cucina e Diario.

Consigli pratici

- Usi Importa 1:1 quando desidera mantenere la ricetta come salvata.
- Usi Importa ottimizzata per la versione ottimizzata da Cholesterol Coach.
- Controlli il numero di porzioni prima di usare la lista della spesa.

Biblioteca de receitas, lista de compras e modo de cozinhar

Transfira uma receita do HealthyChefRecipes para o Cholesterol Coach e utilize-a depois para porções, compras e cozinha.

O que este módulo faz

Este fluxo liga o HealthyChefRecipes ao Cholesterol Coach. Uma receita guardada pode ser transferida, importada 1:1 ou otimizada, aberta na Biblioteca de receitas, ajustada ao número de porções e utilizada para a lista de compras e o modo de cozinhar.

Quando usar

Use-o quando encontrar no HealthyChefRecipes uma receita que queira guardar e utilizar no Cholesterol Coach.

Tutorial passo a passo

- 1 Em Planeamento de refeições, abra Receitas guardadas ou importadas e depois Biblioteca de receitas.
- 2 Explore o HealthyChefRecipes e escolha a receita pretendida.
- 3 Introduza o seu endereço de e-mail e guarde a receita para transferência para o Cholesterol Coach.
- 4 De volta ao Cholesterol Coach, abra Transferência de receita.
- 5 Escolha Importar 1:1 ou Importar otimizada para a receita guardada.
- 6 Abra a receita importada e reveja os ingredientes, a preparação e os valores nutricionais.
- 7 Altere o número de porções se necessário; as quantidades dos ingredientes e os totais nutricionais são ajustados.
- 8 Abra a lista de compras e assinala os ingredientes que já tem em casa para os excluir da lista impressa.
- 9 Imprima a lista de compras ou guarde-a em PDF.
- 10 Abra Imprimir modo de cozinhar para uma vista limpa dos ingredientes e da preparação enquanto cozinha.

O que acontece depois

A receita importada fica disponível no Cholesterol Coach e pode ser utilizada no planeamento, compras, cozinha e Diário.

Dicas práticas

- Use Importar 1:1 quando quiser manter a receita tal como foi guardada.
- Use Importar otimizada para a versão otimizada pelo Cholesterol Coach.
- Verifique o número de porções antes de utilizar a lista de compras.