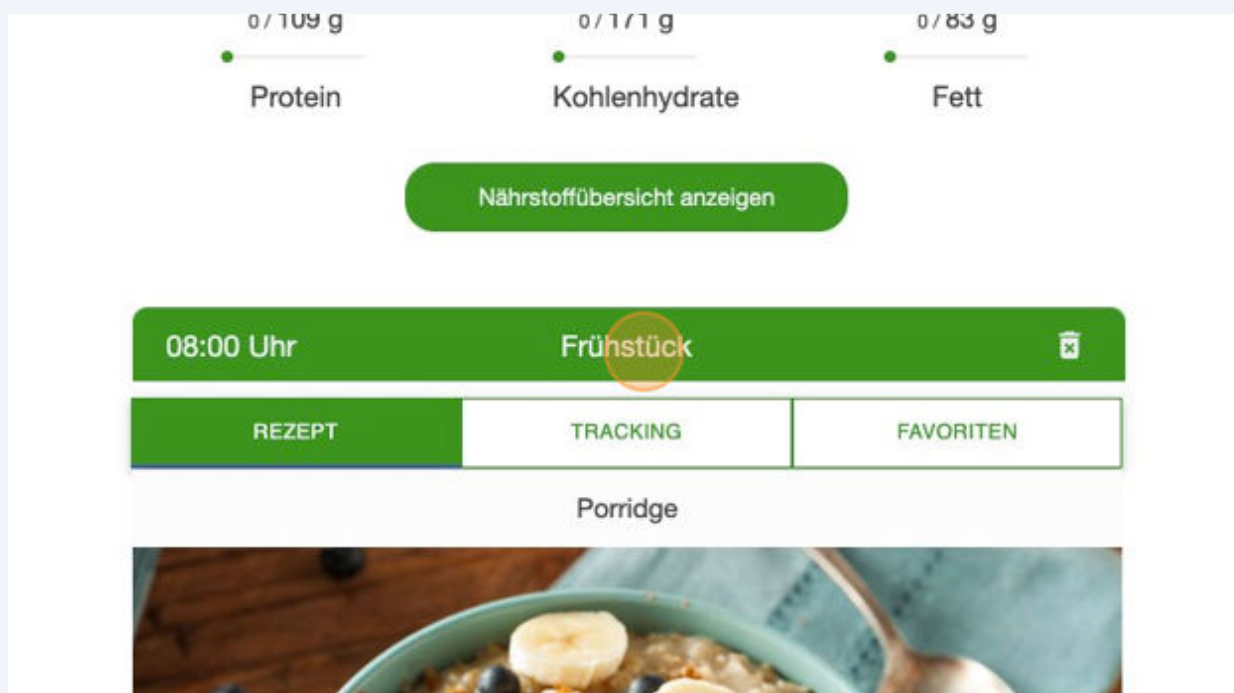


Eigene Mahlzeit erstellen und speichern

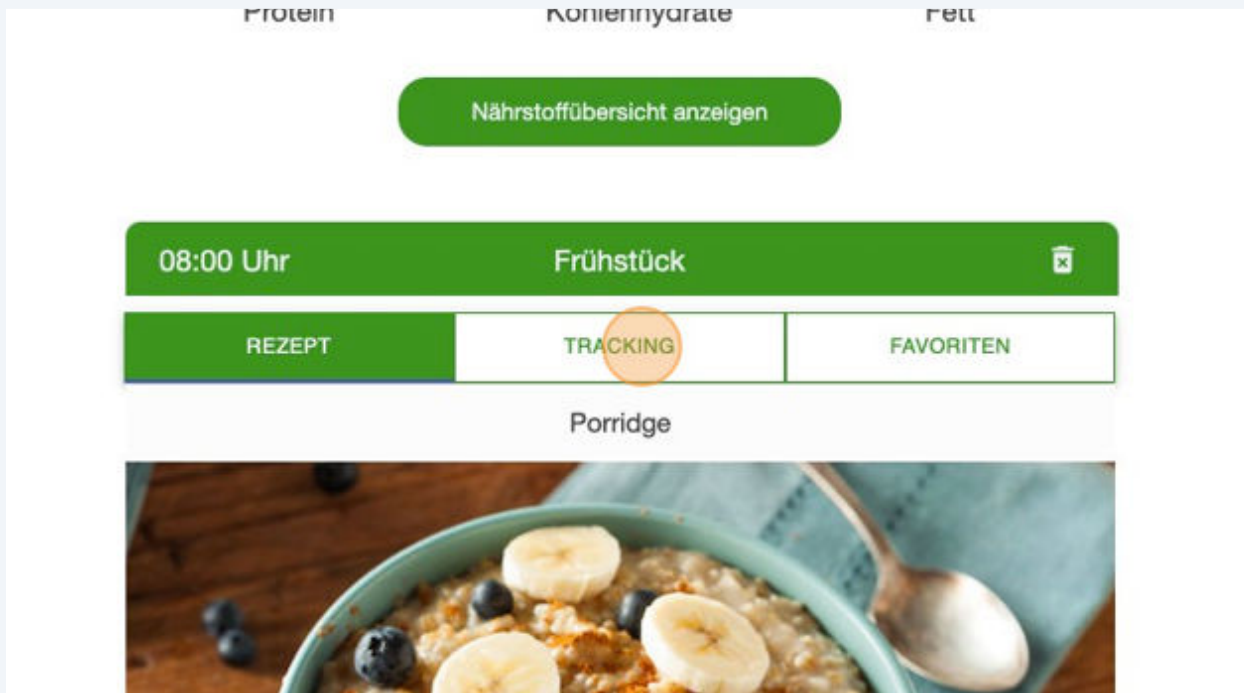


1 Navigiere zu demo.nattygainscoaching.com/plan

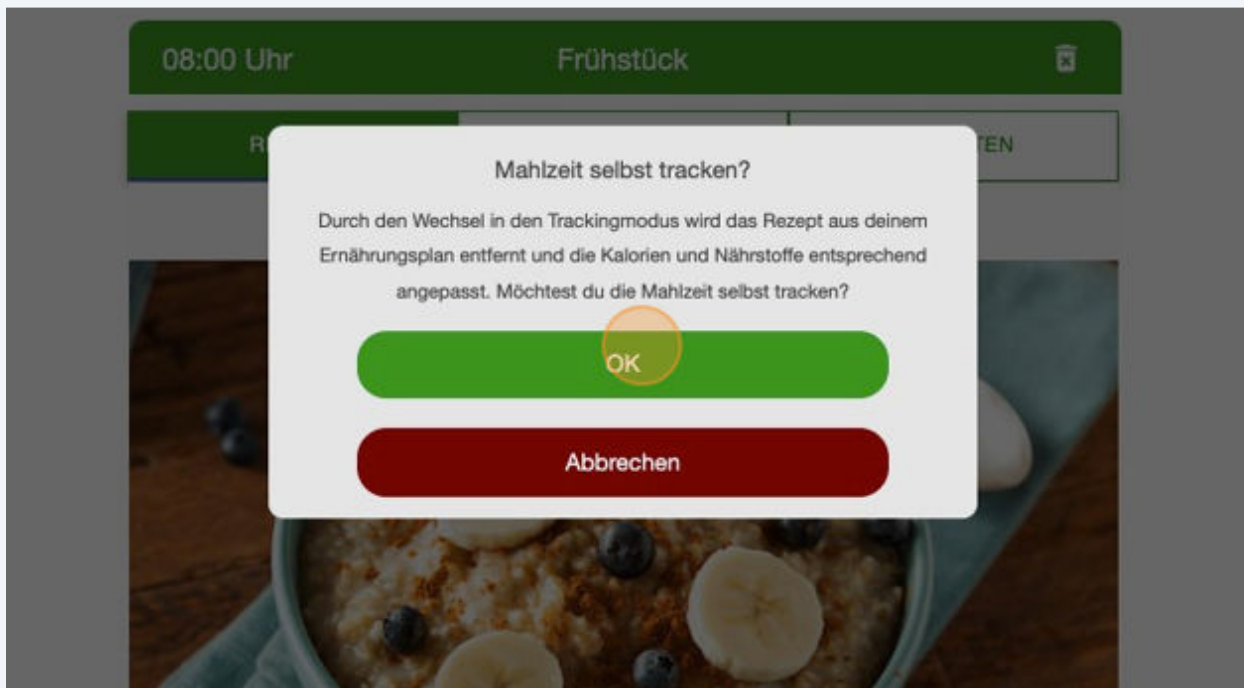
2 Falls du das "Frühstück" ändern möchtest, gehe wie folgt vor:



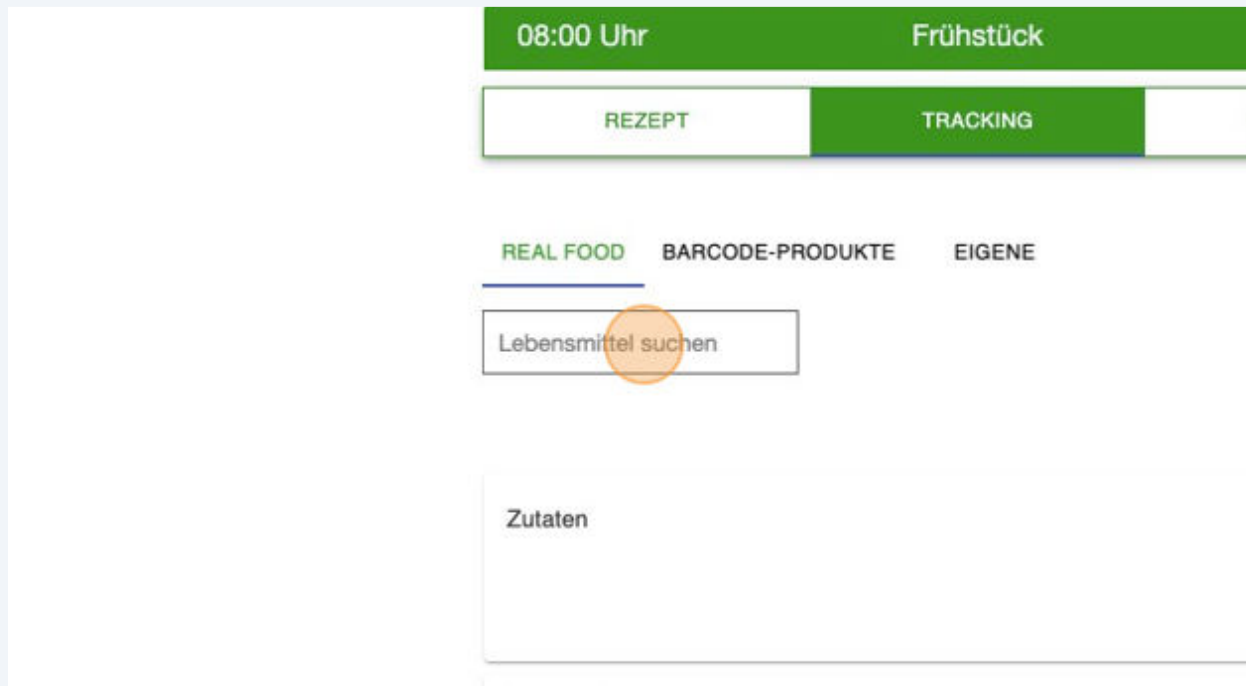
3 Klicke "TRACKING"



4 Bestätige mit "OK"




5 Klicke das "Lebensmittel suchen" Feld.




6 Gib z.B. "Ei" ein

7 Trage die Menge ein


AL FOOD BARCODE-PRODUKTE EIGENE

Ei 


82 kcal | 6 P | 0 KH | 5 F


Eiweißpulver 


348 kcal | 77 P | 8 KH | 0 F

Basmatireis (trocken) 

357 kcal | 9 P | 75 KH | 1 F


0 Stk 


0 g 


0 g 

8 Klicke auf "+"

BARCODE-PRODUKTE EIGENE

2 Stk 

0 g 







0 g 

9 Gib z.B. "Paprika" ein

10 Trage die Menge ein

L FOOD BARCODE-PRODUKTE EIGENE

ika

Paprika 	<input type="text" value="0"/> g	
23 kcal 1 P 2 KH 0 F	120 g = 1 Stk	
Paprikapulver 	<input type="text" value="0"/> Prise	
0 kcal 0 P 0 KH 0 F		
Paprika grün 	<input type="text" value="0"/> g	
23 kcal 1 P 2 KH 0 F		

11 Klicke auf "+"

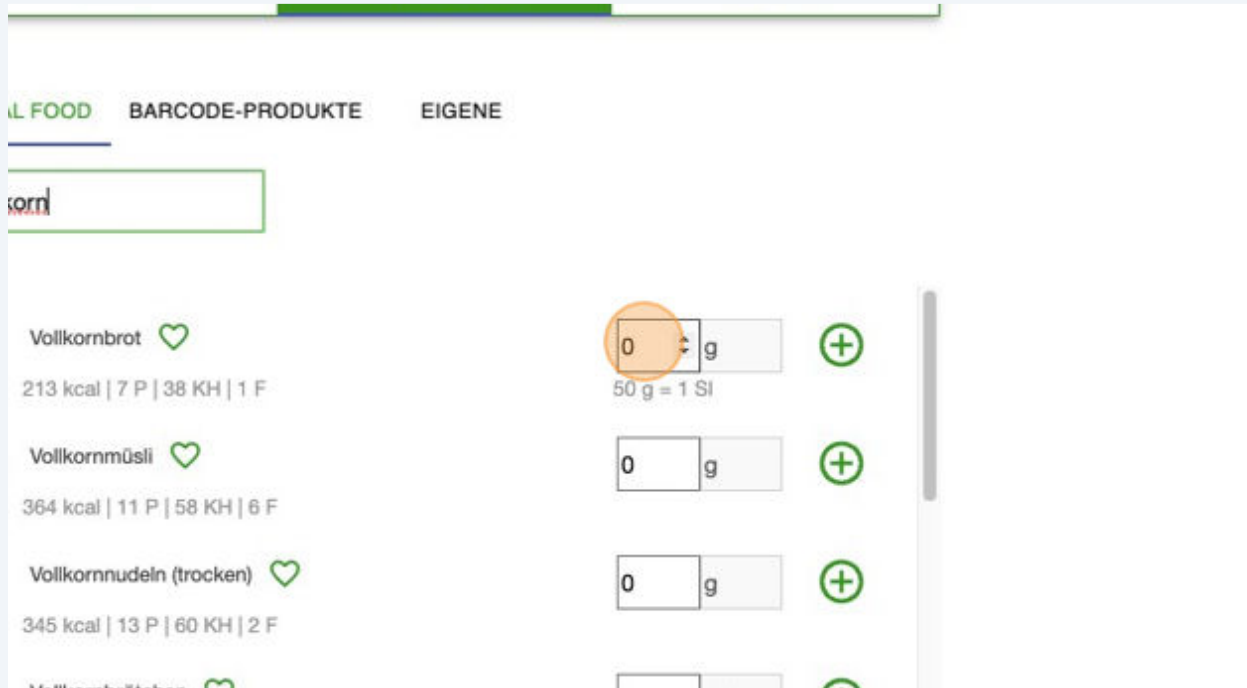
The screenshot shows a web interface with two tabs: "MODE-PRODUKTE" and "EIGENE". Below the tabs is a list of items. The first item is highlighted with a green bar. The item details are as follows:

Item	Quantity	Unit	Price
120 g	120	g	120 g = 1 Stk
0	0	Prise	
0	0	g	

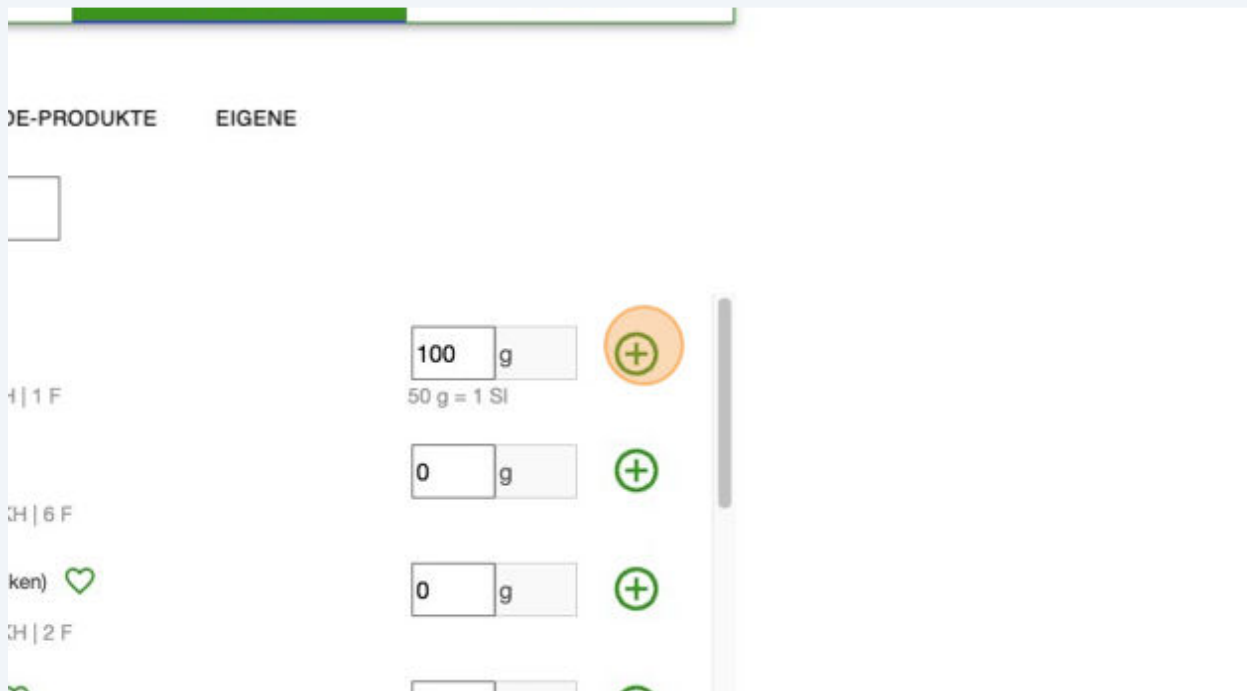
Each item has a plus sign button (+) to its right. The plus sign for the first item is orange, while the others are green. A vertical scrollbar is visible on the right side of the list.

12 Gib z.B. "Vollkornbrot" ein

13 Trage die Menge ein



14 Klicke auf "+"



15 Klicke anschließend das "Mahlzeit benennen" Feld

Nährwerte

- Kalorien
- Proteine
- Fette
- Kohlenhydrate
- Ballaststoffe

Mahlzeit benennen

Als Favorit speichern

Tracken +

16 Gib z.B. "Vollkornbrot mit Ei + Paprika" ein

17 Klicke "Als Favorit speichern"

The screenshot shows a food entry interface. At the top, there is a table with nutritional information:

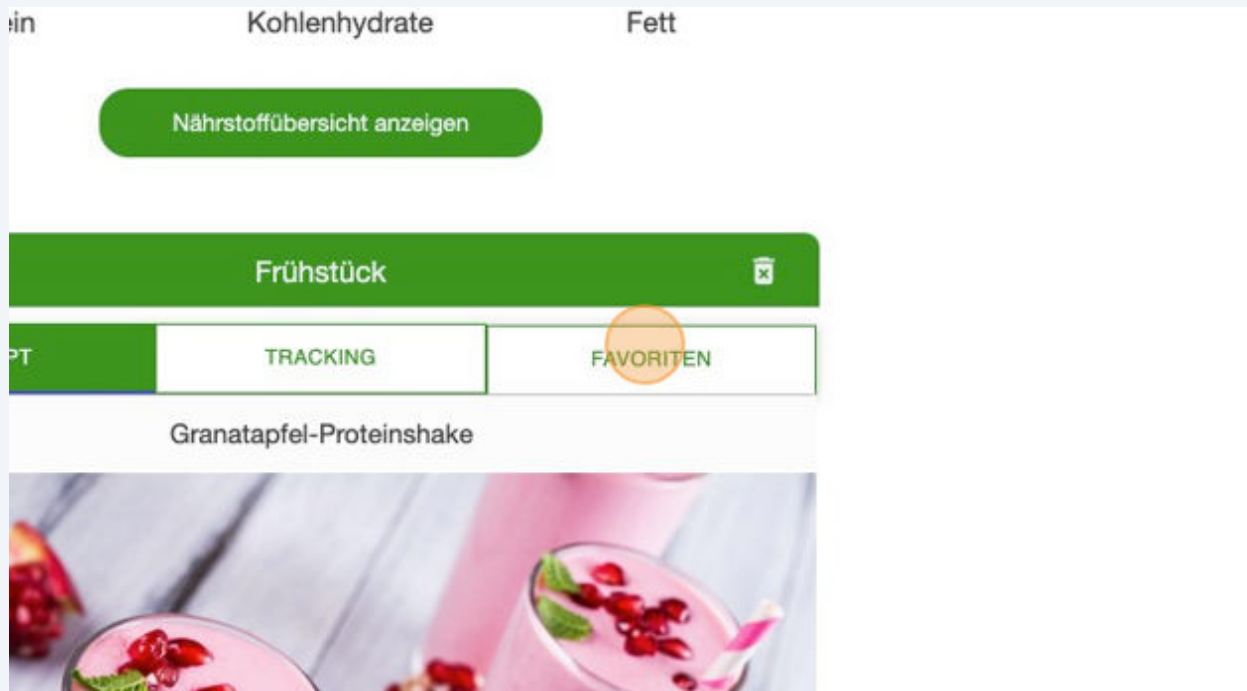
Proteine	22 g
Fette	12 g
Kohlenhydrate	44 g
Ballaststoffe	11 g

Below the table, there is a text input field containing "Vollkornbrot mit Ei + Paprika" and a "Foto hochladen" button. A large green button labeled "Als Favorit speichern" is highlighted with an orange circle. Below this button, there is a green checkmark and the text "Gecessen?". At the bottom, there is a green button labeled "Tracken +" with a plus sign.

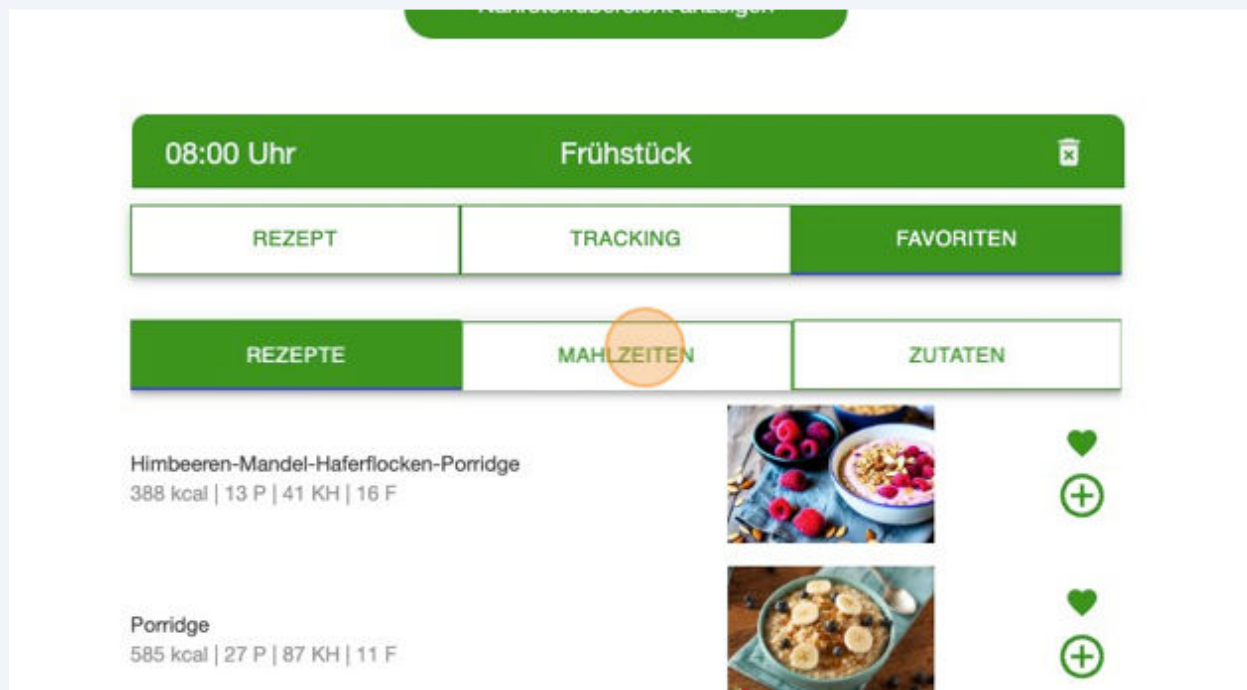
18 Um die Favoriten-Mahlzeit einzusetzen: Klicke z.B. "DONNERSTAG 06. JULI"

The screenshot shows a weekly meal plan interface. At the top, there are four tabs: "PLAN", "EINKAUF", "REZEPTE", and "PROFIL". Below the tabs, there is a row of seven buttons representing the days of the week: "MONTAG 03. JULI", "DIENSTAG 04. JULI", "MITTWOCH 05. JULI", "DONNERSTAG 06. JULI", "FREITAG 07. JULI", "SAMSTAG 08. JULI", and "SONNTAG 09. JULI". The "DONNERSTAG 06. JULI" button is highlighted with an orange circle. Below the days, there are two buttons: "TAGESBILANZ" and "ZIELWERTE". At the bottom, there is a large circular gauge showing "0 / 1.806 kcal".

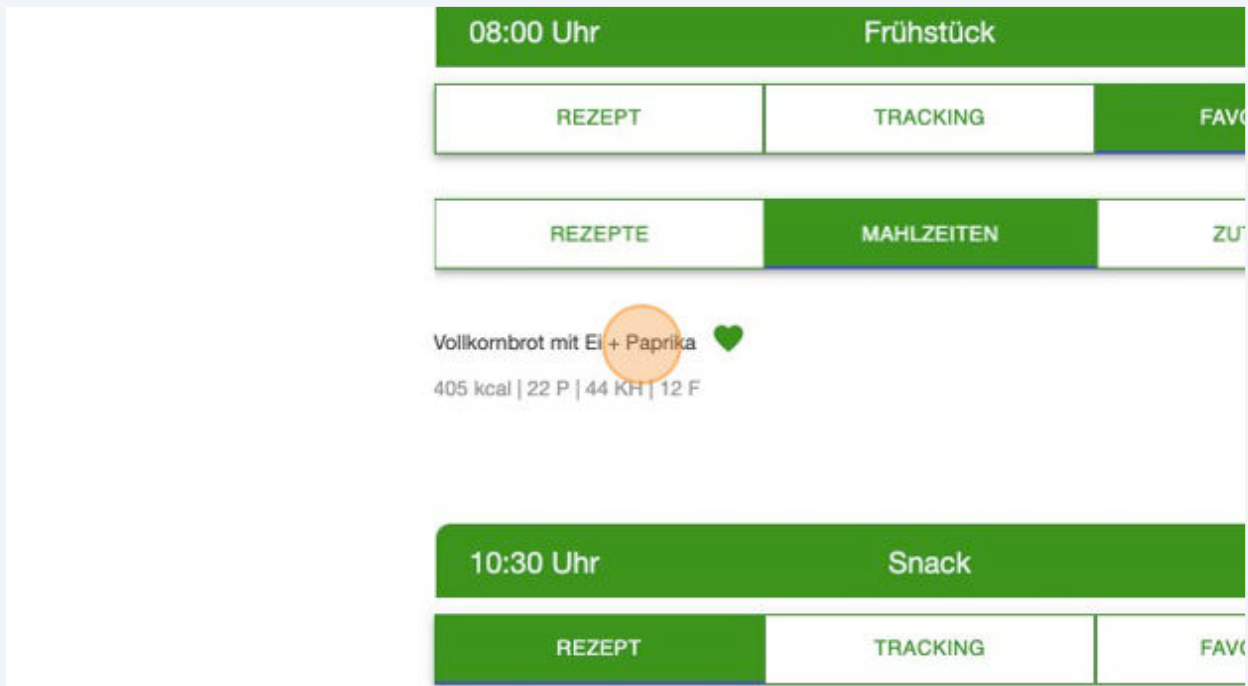
19 Klicke beim Frühstück auf "FAVORITEN"



20 Klicke "MAHLZEITEN"



21 Wähle "Vollkornbrot mit Ei + Paprika" aus



22 Klicke auf "+", um die Mahlzeit zu integrieren

