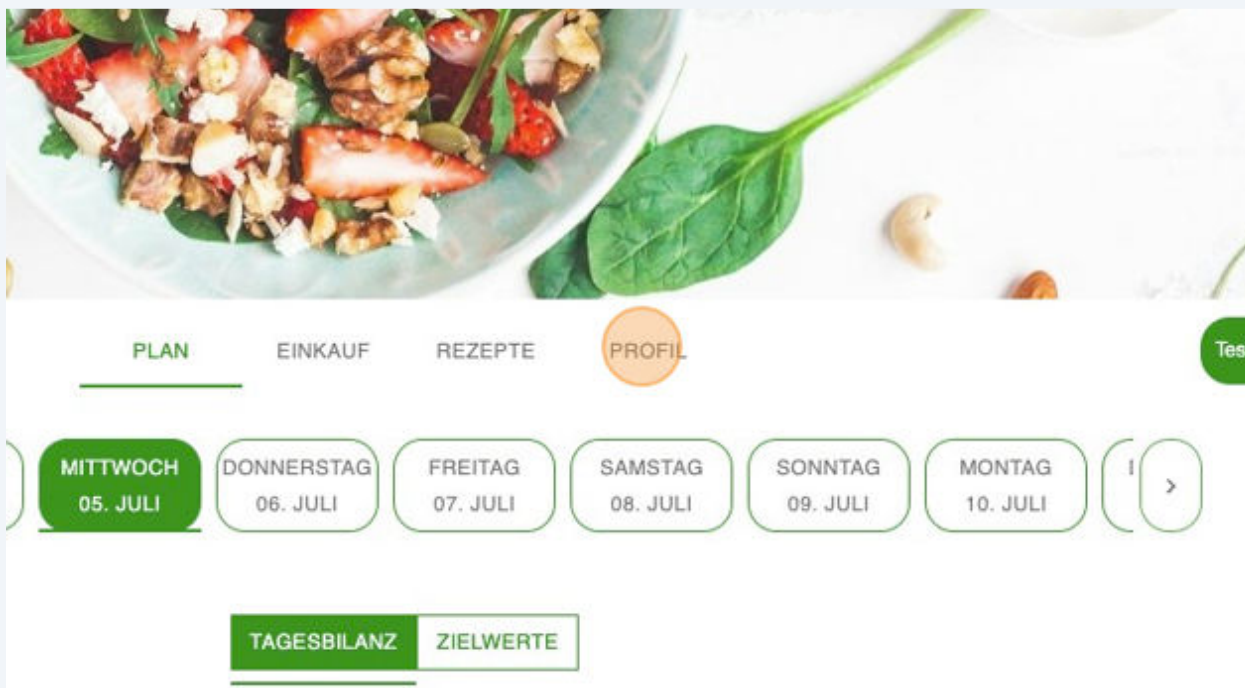


Kunden tracken lassen

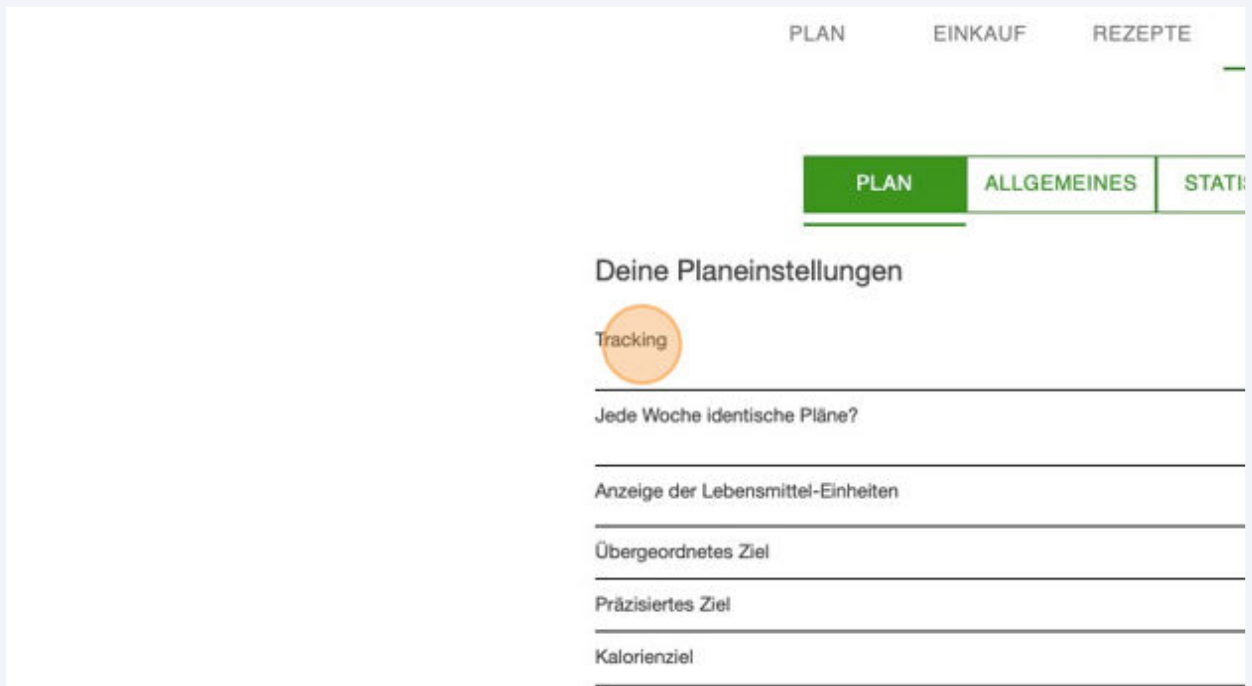


1 Navigiere zu demo.nattygainscoaching.com/plan

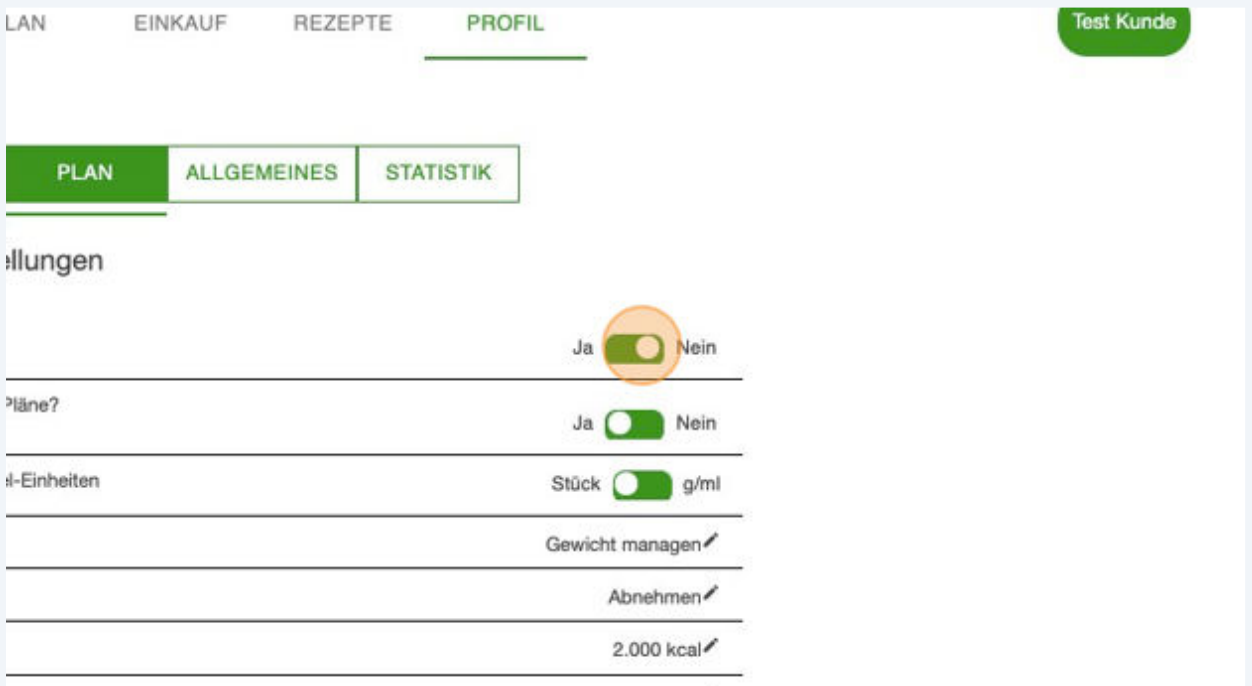
2 Klicke "PROFIL"



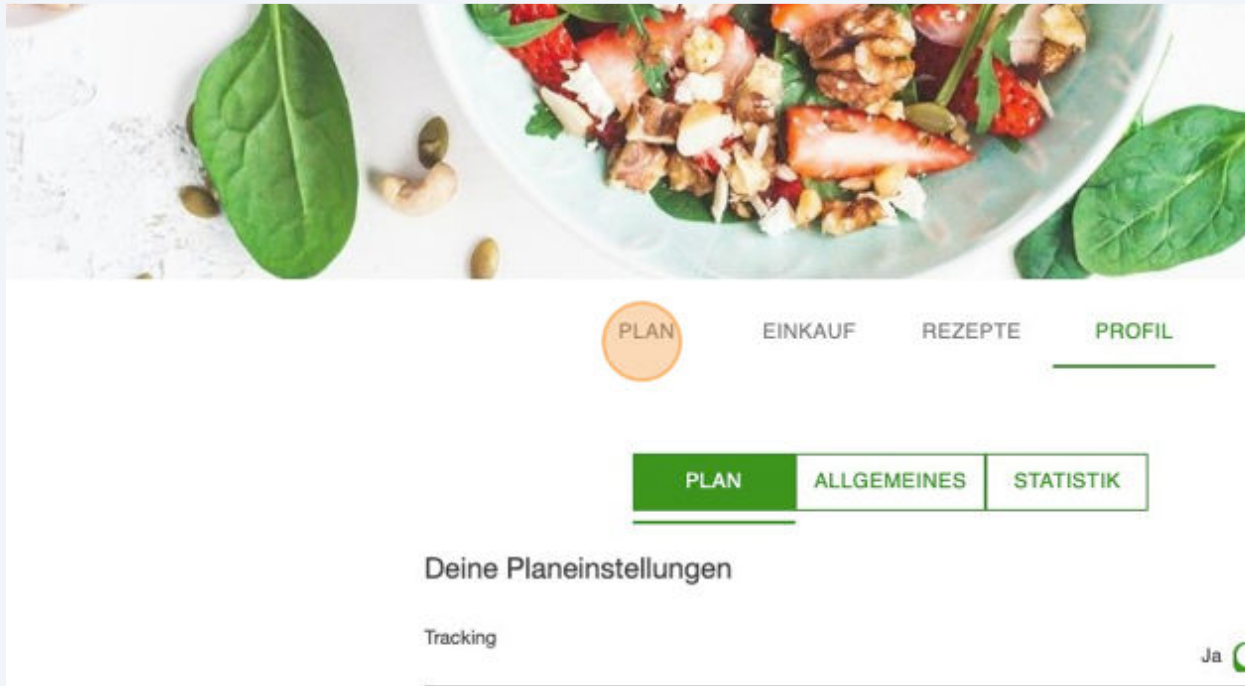
3 Gehe zu "Tracking"



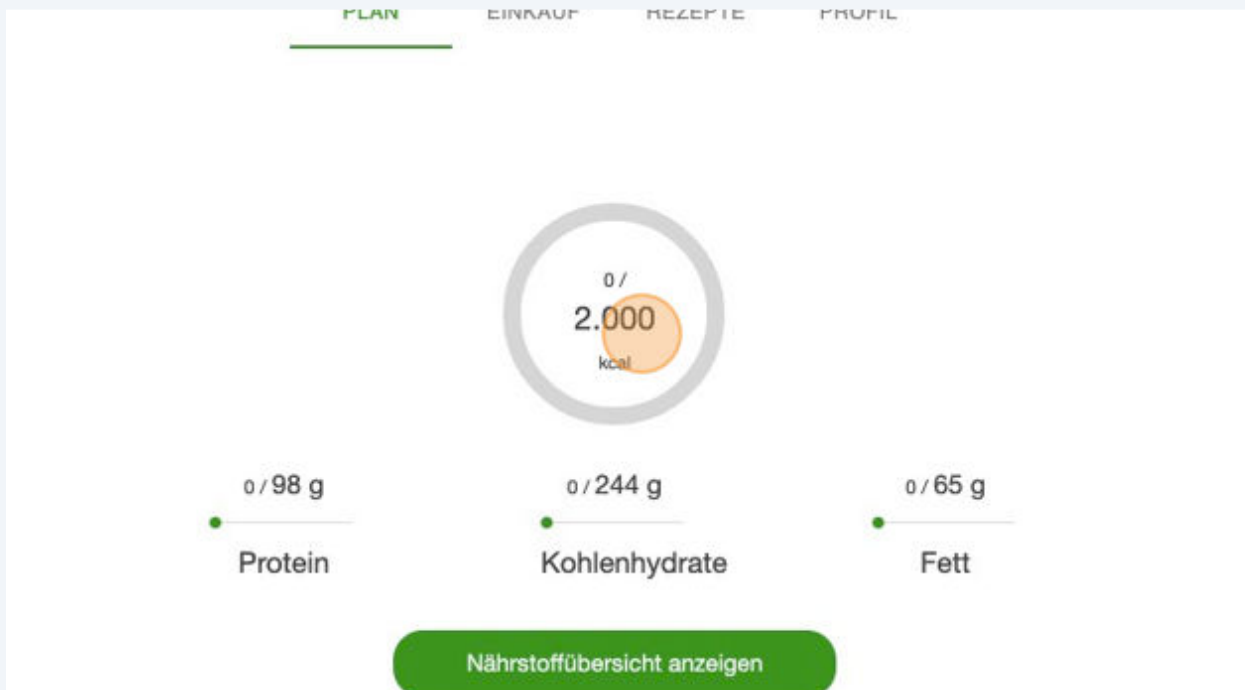
4 Aktiviere den Trackingmodus



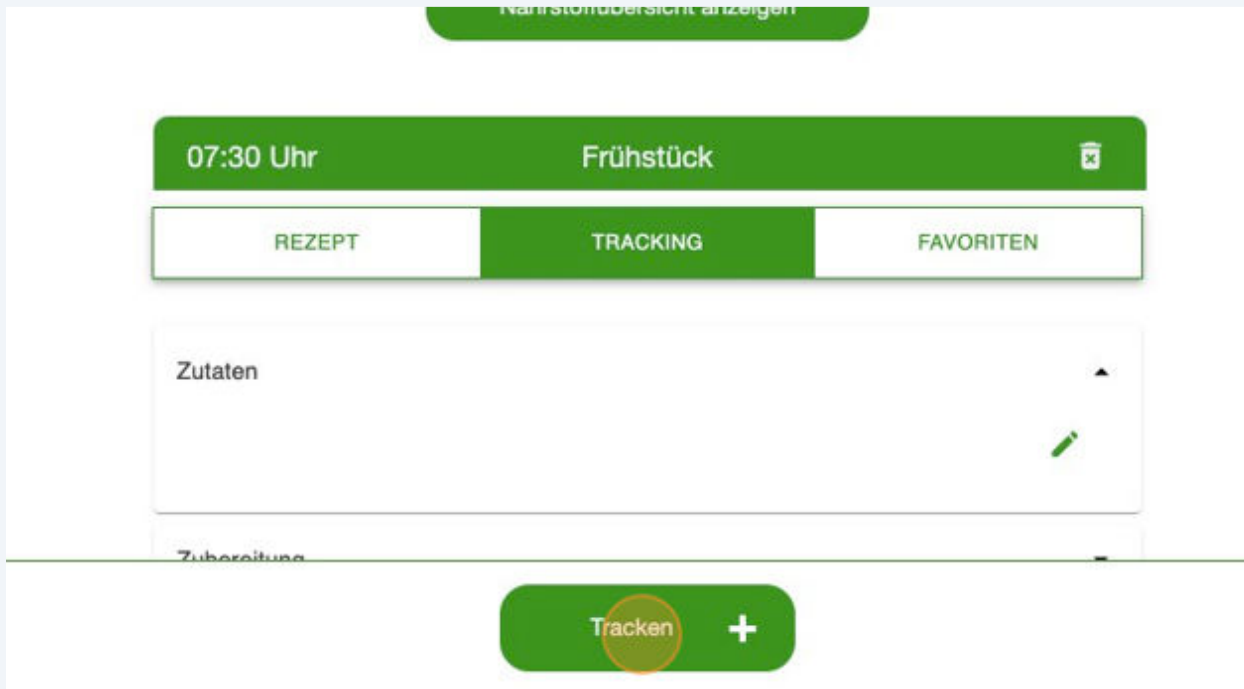
5 Wechsle anschließend zurück zu "PLAN"



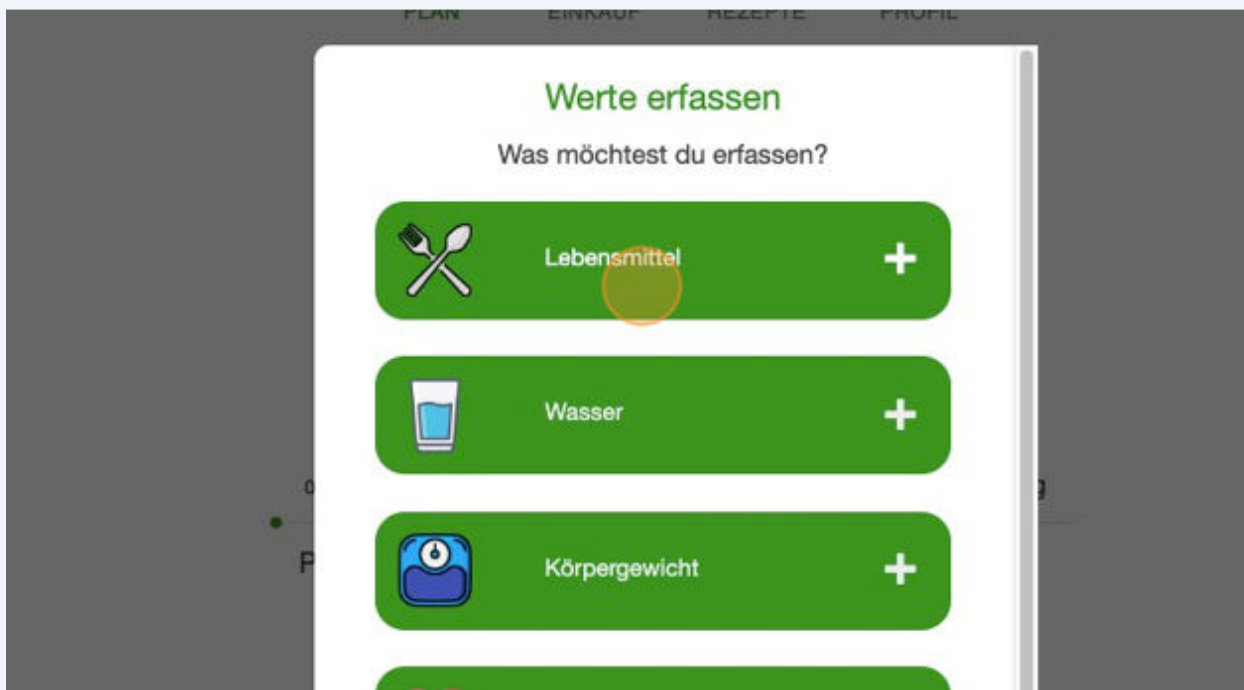
6 Hier siehst du nun die eingestellten Kalorien- und Makroziele des Kunden



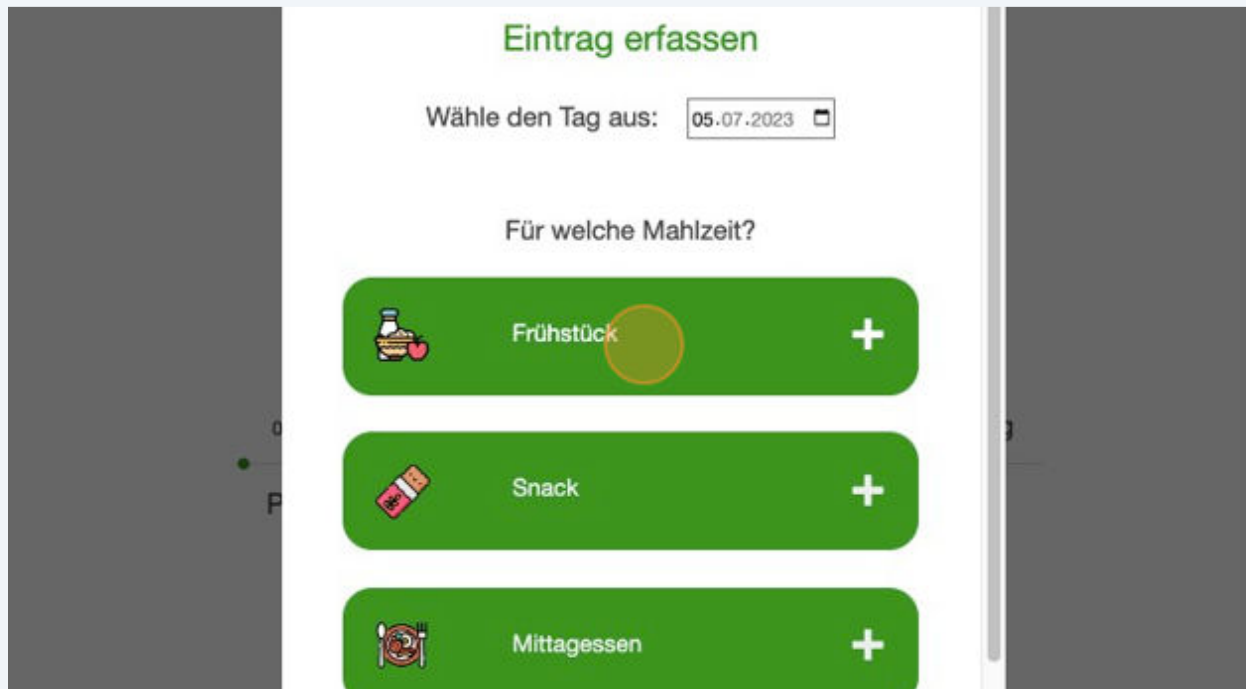
7 Zur Erfassung von Lebensmitteln: Klicke "Tracken"



8 Klicke "Lebensmittel"



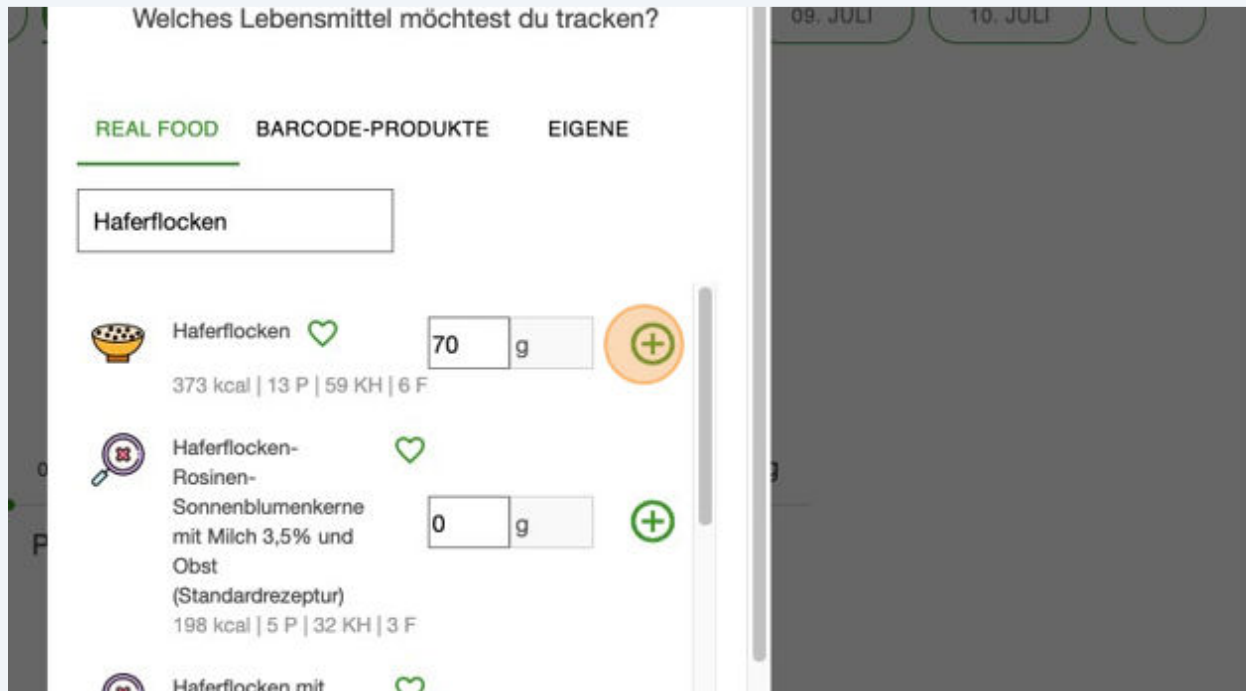
9 Klicke z.B. "Frühstück"



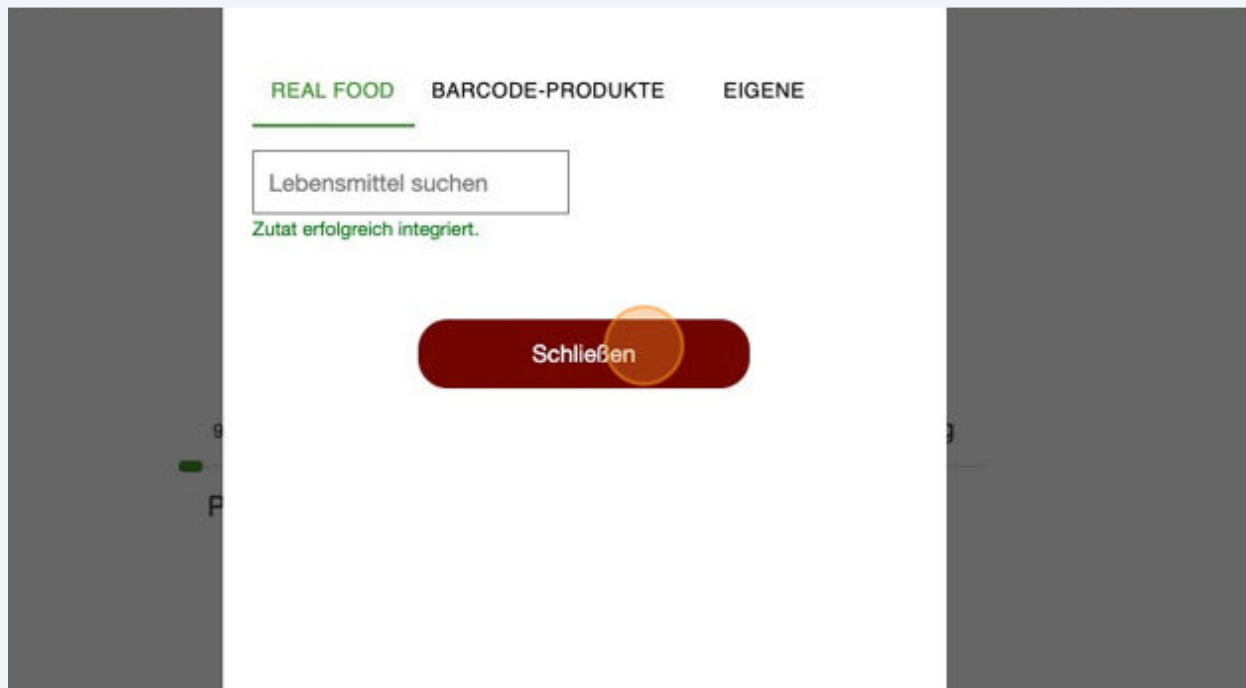
10 Gehe zum "Lebensmittel suchen" Feld und gib z.B. "Haferflocken" ein



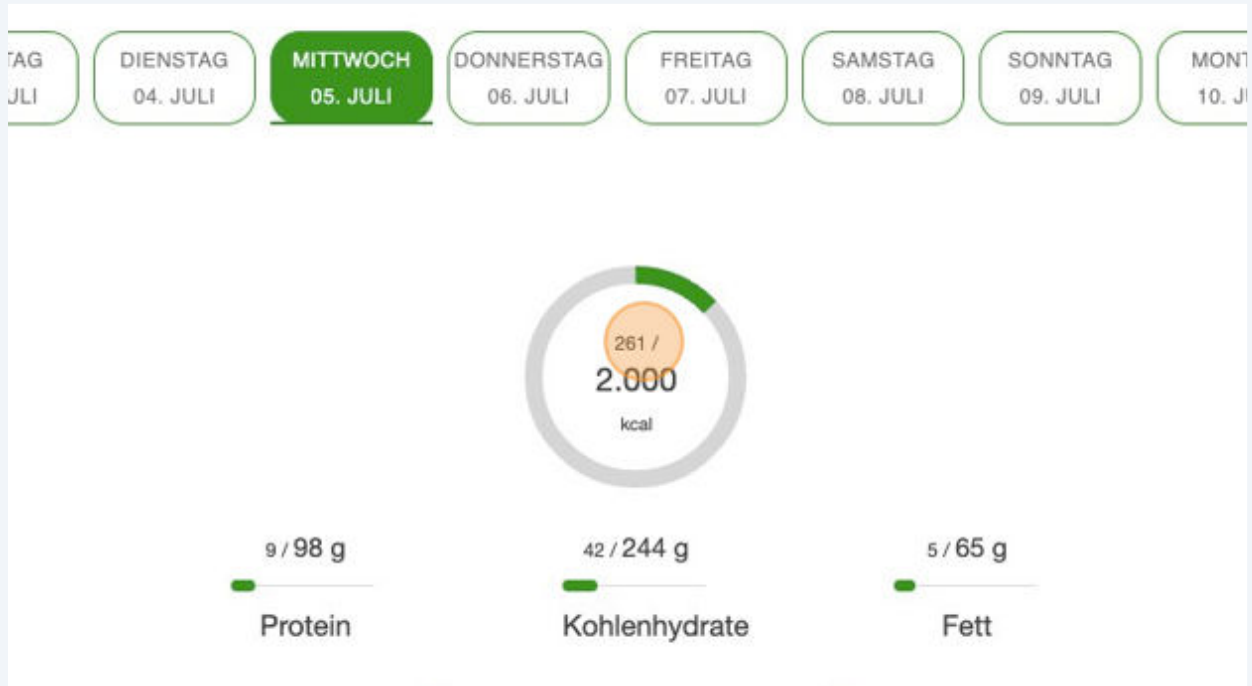
11 Trage die Menge ein und bestätige mit "+"



12 Klicke "Schließen", sobald die Erfassung abgeschlossen ist



13 Das Lebensmittel ist automatisch getrackt worden



14 70 g Haferflocken beim Frühstück - 261 kcal

The screenshot shows a recipe tracking interface for 'Frühstück' at 07:30 Uhr. The 'TRACKING' tab is active. Under 'Zutaten', there is one item: Haferflocken (70g). Under 'Nährwerte', the following values are listed: Kalorien (261 kcal), Proteine (9g), and Fette (5g).

Category	Item	Value
Ingredients	Haferflocken	70 g
Nutrition Values	Kalorien	261 kcal
Nutrition Values	Proteine	9 g
Nutrition Values	Fette	5 g