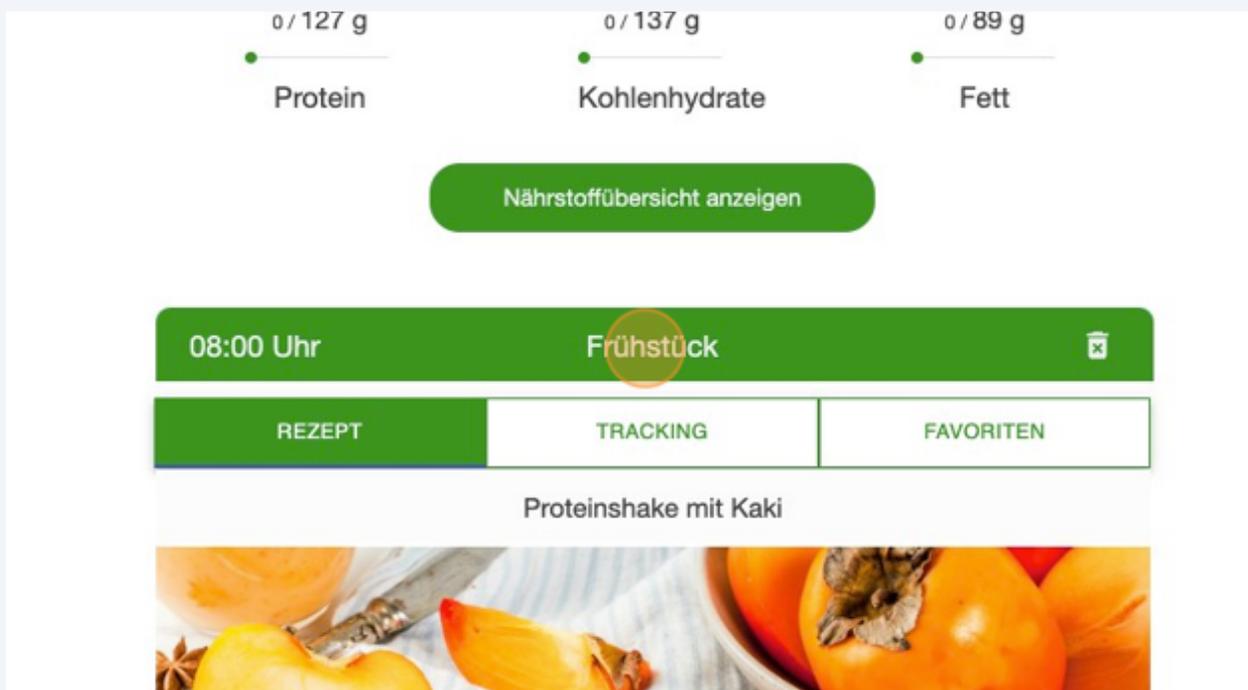


# Rezepte im Ernährungsplan über die Rezeptdatenbank ändern

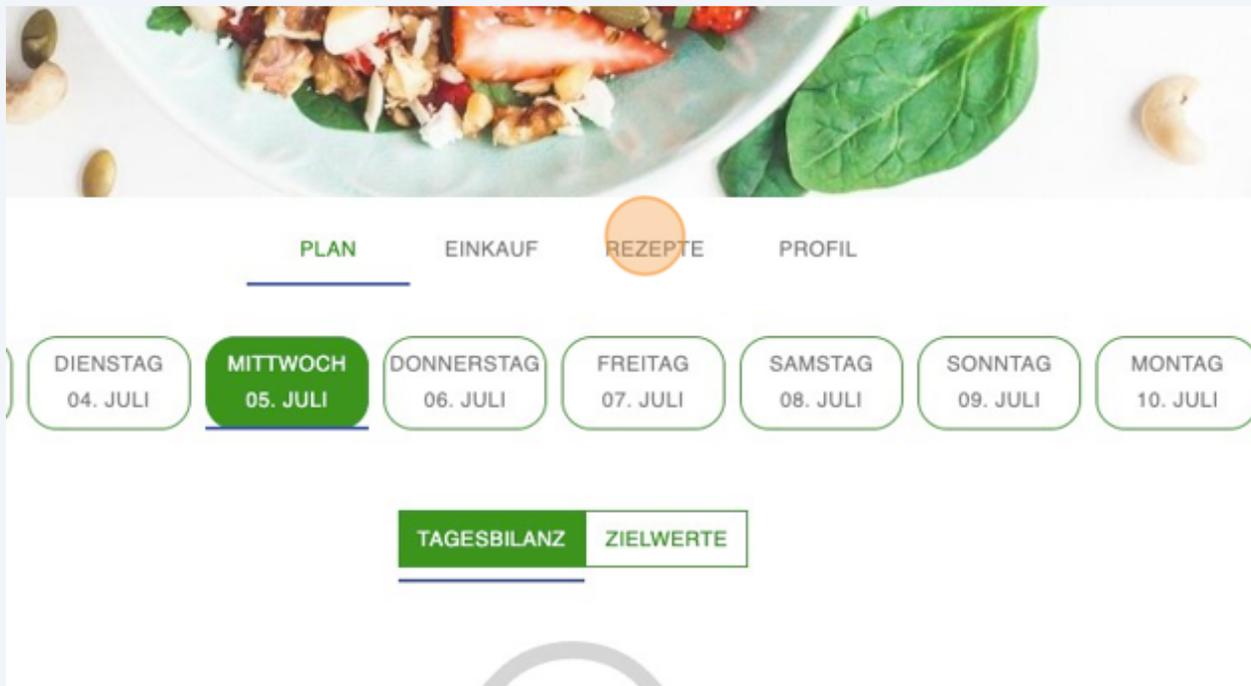


1 Navigiere zu [demo.nattygainscoaching.com/plan](https://demo.nattygainscoaching.com/plan)

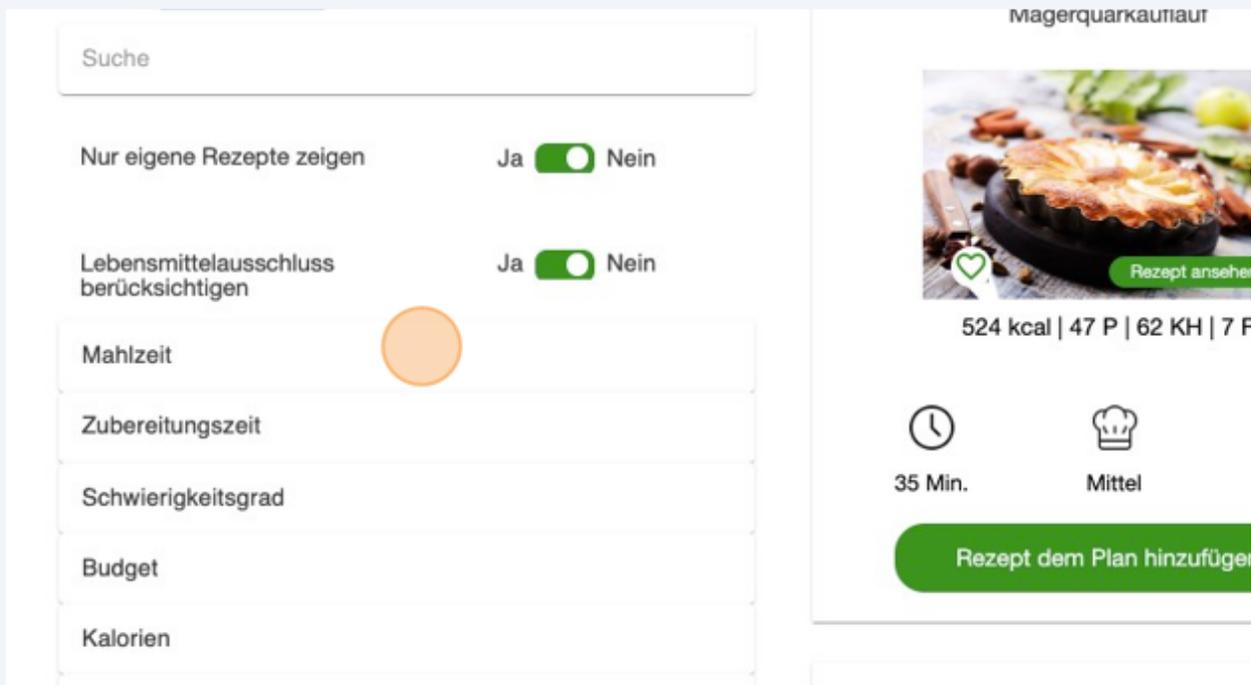
2 Falls du das "Frühstück" ändern möchtest, gehe wie folgt vor:



3 Klicke "REZEPTE"



4 Filtere in der Rezeptdatenbank nach "Mahlzeit"



## 5 Aktiviere "Frühstück"

Nur eigene Rezepte zeigen Ja  Nein

Lebensmittelausschluss berücksichtigen Ja  Nein

Mahlzeit

- Frühstück
- Mittagessen
- Abendessen
- Snack
- Pre-Workout
- Post-Workout

524 kcal | 47 P | 62 KH | 7 F

35 Min. Mittel

Rezept dem Plan hinzufügen

Heidelbeer-Joghurt Overnight C

## 6 Klicke "Rezepte anzeigen"

Zubereitungszeit

Schwierigkeitsgrad

Budget

Kalorien

Makronährstoffe

Mikronährstoffe

Rezepte anzeigen

Filter zurücksetzen

517 kcal | 21 P | 75 KH | 10 I

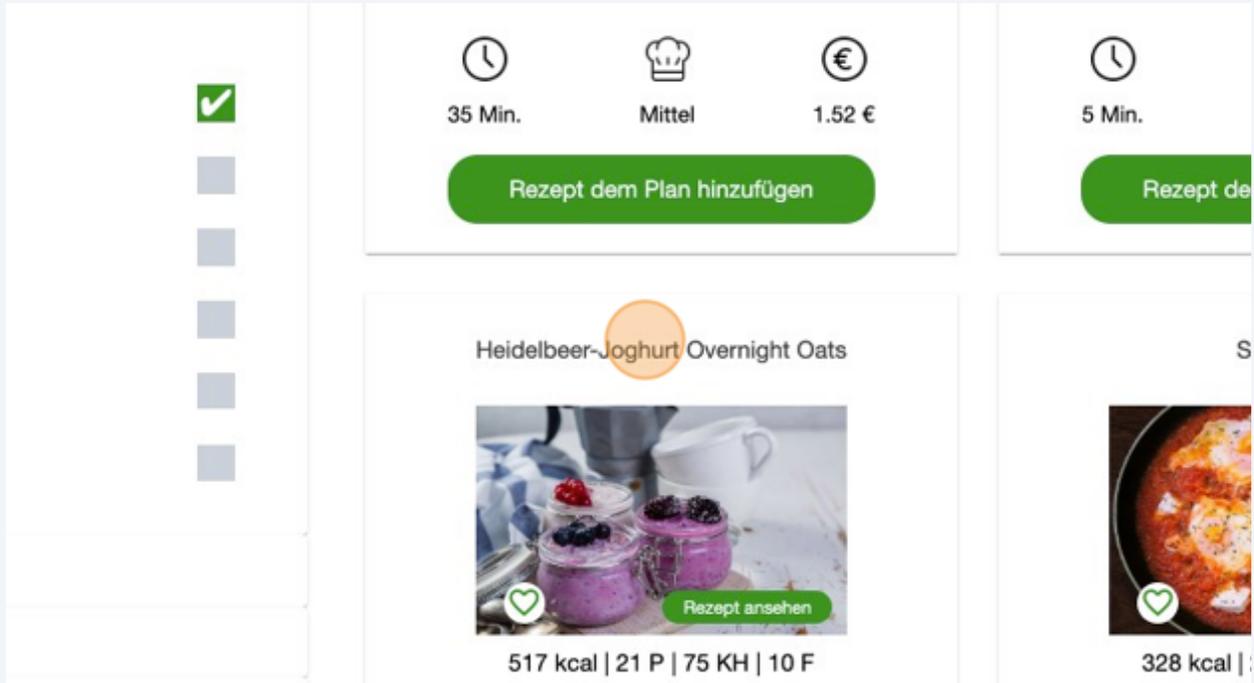
5 Min. Leicht

Rezept dem Plan hinzufügen

Müslijoghurt

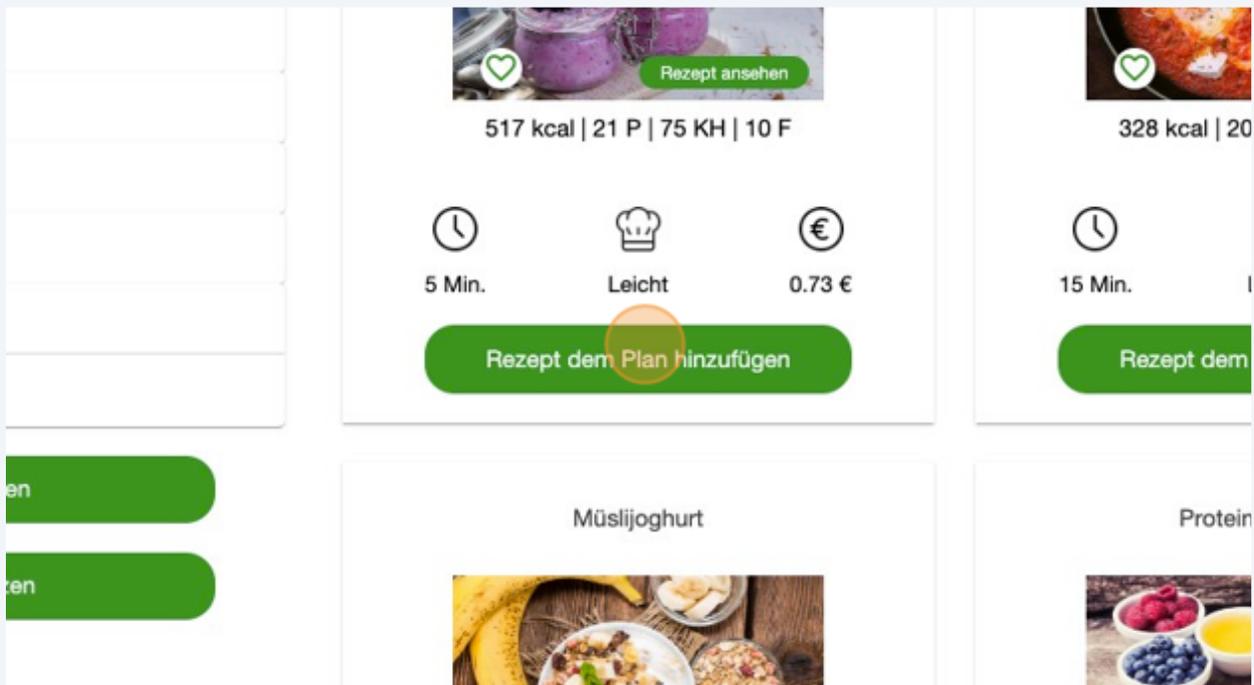
7

Wähle z.B. "Heidelbeer-Joghurt Overnight Oats" aus

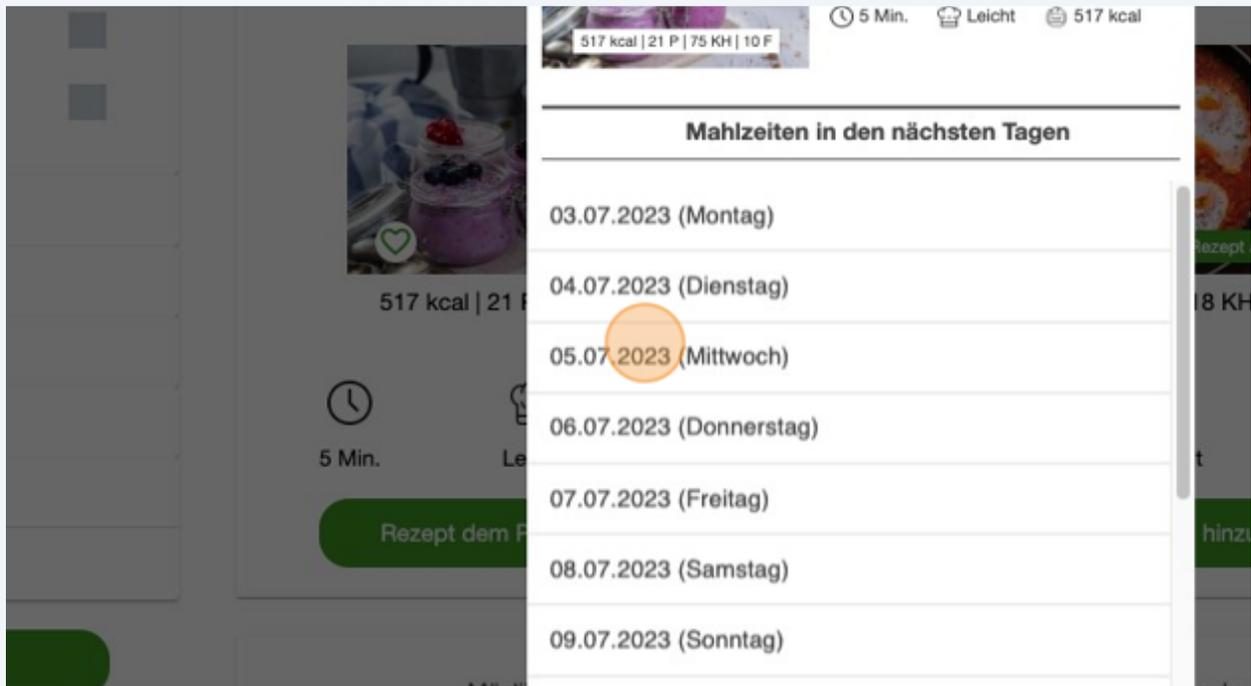


8

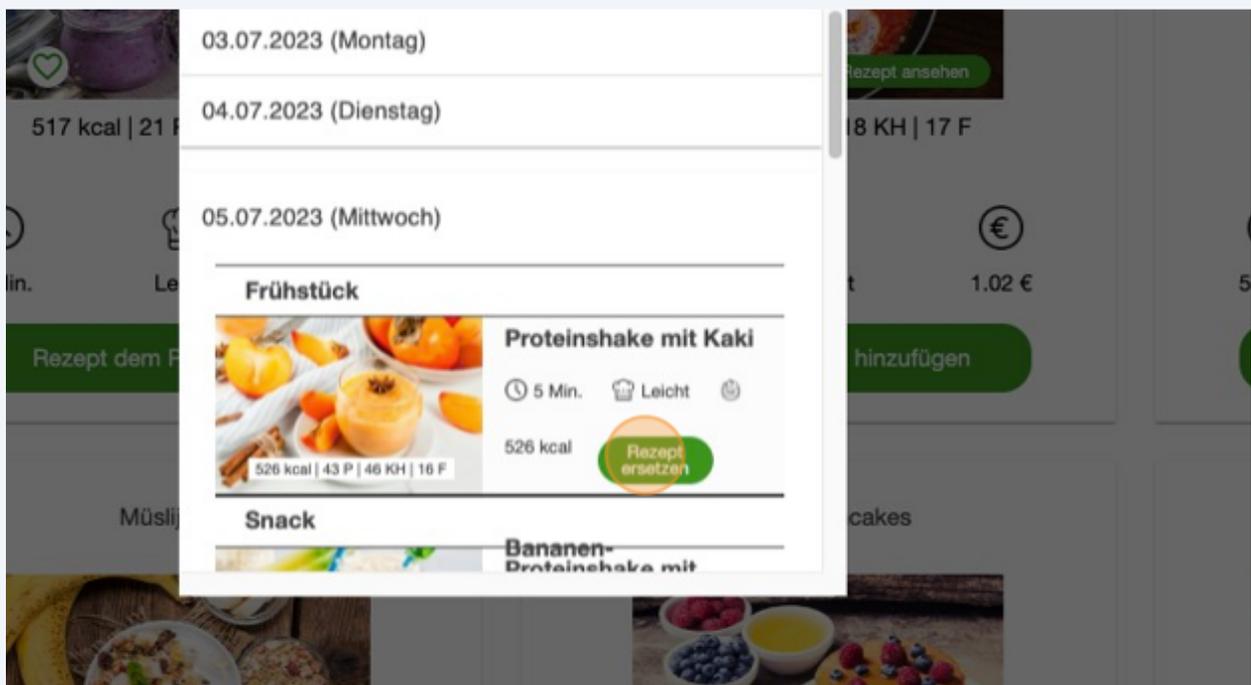
Klicke "Rezept dem Plan hinzufügen"



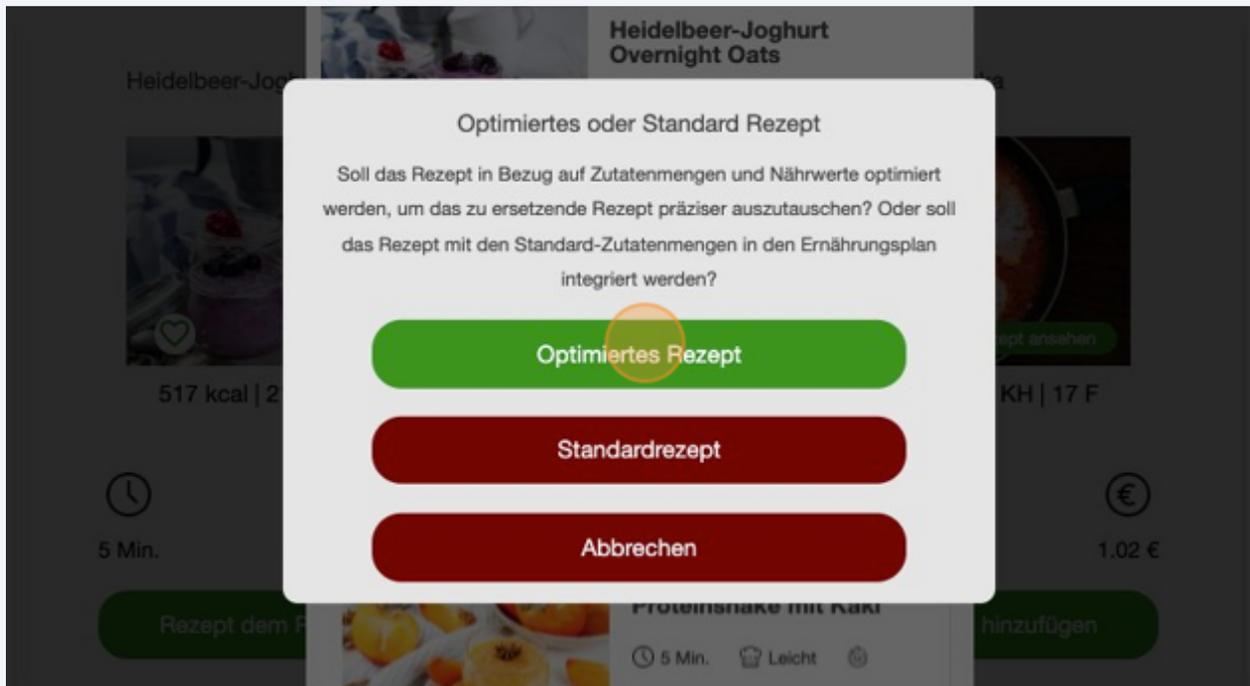
9 Wähle z.B. "05.07.2023 (Mittwoch)"



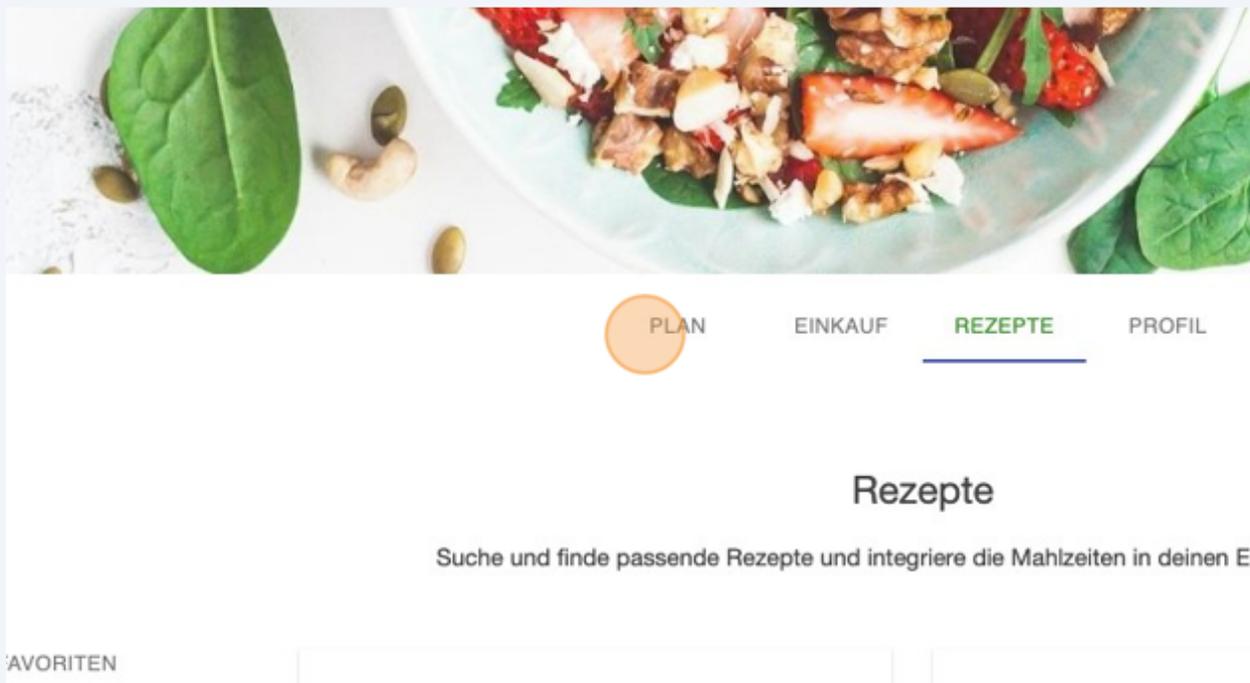
10 Klicke bei Frühstück "Rezept ersetzen"



11 Klicke z.B. "Optimiertes Rezept"



12 Wechsle anschließend zu "PLAN"



13

Das Rezept "Heidelbeer-Joghurt Overnight Oats" ist nun in den Plan integriert

