

## Bienvenido a Diabetes Food Hub...

¡Su ventanilla única para una vida sana con diabetes! Más que una colección de deliciosas recetas aptas para diabéticos, Diabetes Food Hub ofrece soluciones al reto diario de planificar comidas.. Nuestro innovador Planificador de comidas, la Lista de la compra editable y los consejos de los expertos en alimentación están pensados para ahorrarle tiempo y hacer que planificar y preparar buenas comidas sea más fácil que nunca. ¡Comencemos!

1

### Cree una cuenta.

Primero, cree su cuenta gratuita en Diabetes Food Hub. Al crear una cuenta tendrá acceso a las funciones de Planificador de comidas y Lista de la compra, y podrá guardar recetas, crear un perfil y disfrutar de una experiencia más personalizada.

2

### Navegue por las recetas.

Diabetes Food Hub cuenta con cientos de recetas y constantemente se añaden todavía más. Mientras navega, puede darle "Me gusta" a las recetas o guardarlas en su Recetario; de este modo, aparecerán en su planificador de comidas para que pueda arrastrarlas y añadir las fácilmente a su plan de comidas.

3

### Comience a planificar.

Ahora que ha elegido sus recetas favoritas, diríjase al Planificador de comidas interactivo! Las recetas que haya guardado aparecerán a la derecha; use el menú desplegable para seleccionar una categoría de recetas. Luego, simplemente arrastre y suelte las recetas en el calendario. Para comprobar la información nutricional de las comidas de un día, haga clic en el enlace de Información nutricional de la izquierda. Si realiza ajustes o cambios, la información nutricional se recalculará automáticamente!

4

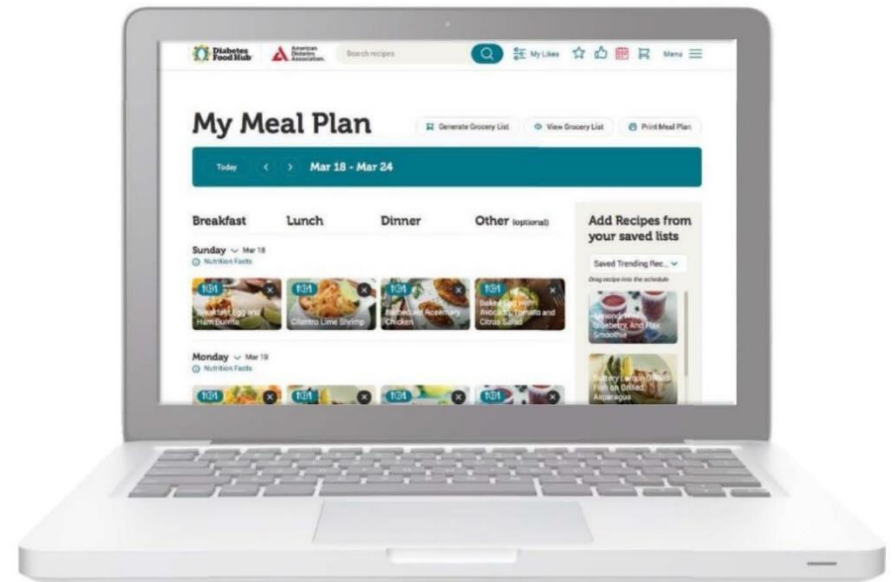
### Cree una lista de la compra.

Una vez que haya hecho su plan de comidas, haga clic en el botón "Generar lista de la compra" en la parte superior del planificador de comidas y se generará una lista de la compra personalizada. ¿Ya tiene en su despensa algo de la lista? ¿Necesita añadir otros productos básicos a su lista? ¡No hay problema! Puede añadir, eliminar o ajustar cualquiera de los ingredientes de la lista.

5

### ¡Imprima y listo!

Cuando todo esté correcto, puede imprimir, enviar por correo electrónico o descargar la lista de la compra. ¡Ya tiene todo preparado para una semana de alimentación sana y sin estrés!



superior  
healthplan™

Connected for Life