

# **DESCUBRE QUE COCINAR**

**\*Muchas recetas.**

**\*Historial de comidas.**

**\*Diseño de planes de comida**

***Muchas veces nos encontramos en situación de no saber que cocinar, ya sea un desayuno, o luego de volver de la escuela, universidad, trabajo, y lo único que queremos es poder sentarnos a descansar.***

***Pero a la vez, queremos poder comer algo bien rico para poder satisfacernos luego de un largo día, es por esto que nos disponemos a revisar de lo que nos disponemos y muchas veces encontramos muchas cosas para cocinar pero a la vez no se nos ocurre que hacer con ellas.***

***Es por esto que con Coker, puedes dejar eso de lado y simplemente decidir y ponerte malos a la obra.***

## **Funcionamiento:**

***En nuestra aplicación lo único que debes hacer es colocar los elementos que dispones, que es lo que se te apetece, las cantidades y si quieres, también puedes decidir que tan saludable quieres que sea.***

***Coker te mostrara opciones de las que podrás elegir la que mas te apetezca seguido de su receta, la cual podrás guardar para futuras comidas y a la vez poder usarla para formar un calendario de comidas para tener tus días organizados como tu quieras.***

***También podrás crear tus propias comidas ya sea agregando alimentos a las recetas que coker te sugiere para poder así tener una mas amplia variedad de comidas a tu disposición.***

## **Como usar:**

***Una vez que estas dentro de nuestra aplicación, lo primero que debes hacer es colocar tu estatura y peso, asi coker podrá elegir las opciones***

***que serán aptas para poder saciarte y a la vez no superar lo que realmente necesitas.***

***Luego de esto, debes colocar los elementos que dispones y sus cantidades, un ejemplo seria, dispones de papas? cuanto g o kgs de ellas? y así con cada elemento que tienes para poder cocinar.***

***Seguido coker se encargara de revisar estos productos y así darte las distintas opciones para elegir, una vez elijas la opcion que mas se te apetezca, solo deberás seleccionarla y la receta se te mostrara.***

***Aquí podrás agregar el elemento extra que tu quieras, también podrás guardar la receta para futuras ocasiones y podrás armar tu plan de comida con la receta que elegiste.***

***También dispondrás de un historial de comidas que guardara tus ultimas 5 comidas para poder recordar que es lo que comiste, o si quieres repetir una receta que no guardaste, buscarla aqui y cocinarla de nuevo!***

***Y LUEGO A DISFRUTAR DE TU DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA O CENA!!!***