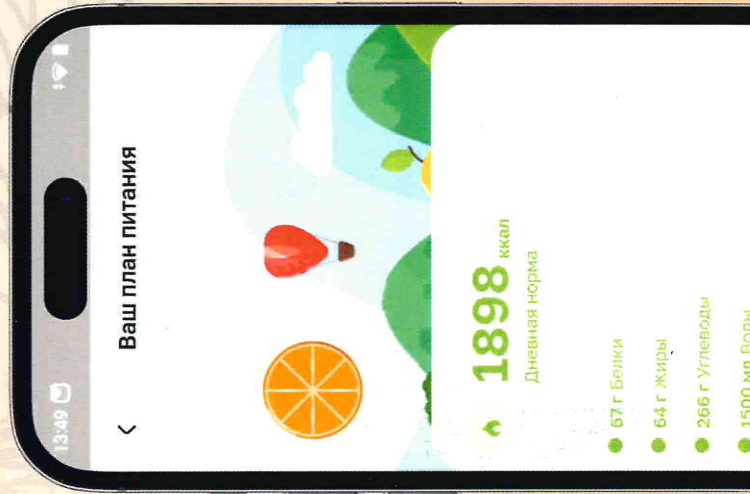
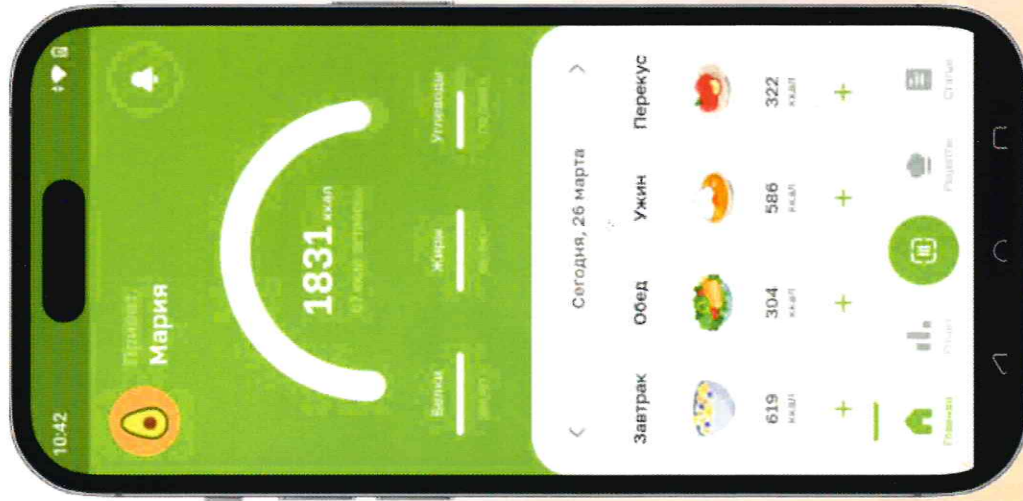


Скачай сейчас



ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором



Приложение доступно для Android.



Мобильное приложение направлено на защиту потребителей от недостоверной информации о продукции, в том числе не соответствующей принципам здорового питания, а также призвано мотивировать пользователей к ведению здорового образа

Основные возможности:

Автоматический расчет норм ккал, белков, жиров, углеводов и индекса массы тела (ИМТ).

Ведение дневника приема пищи и воды.

Уведомления о необходимости приема пищи и воды.

Челленджи и награды за выполнение целей.

Статистика потребленных калорий, белков, жиров и углеводов за выбранный период. Наглядные графики для отслеживания прогресса.

Более 45 000 рецептов с пошаговым приготвлением.

Статьи о правильном питании и здоровом образе жизни.

Завтрак	Обед	Ужин	Перекус
619 ккал	304 ккал	595 ккал	322 ккал

Вода
+ 1100 мл
+ 320 мл
+ 500 мл

Отказ от кофе

Попрошуем продержаться 7 дней без кофеина?

06 : 23 : 59

Дни Часы Мин

Сдать



Завтрак

Сырники с черносливом

Японика по-армянски с вареной колбасой и сыром

Статьи

Поиск по статьям

Все Избранные

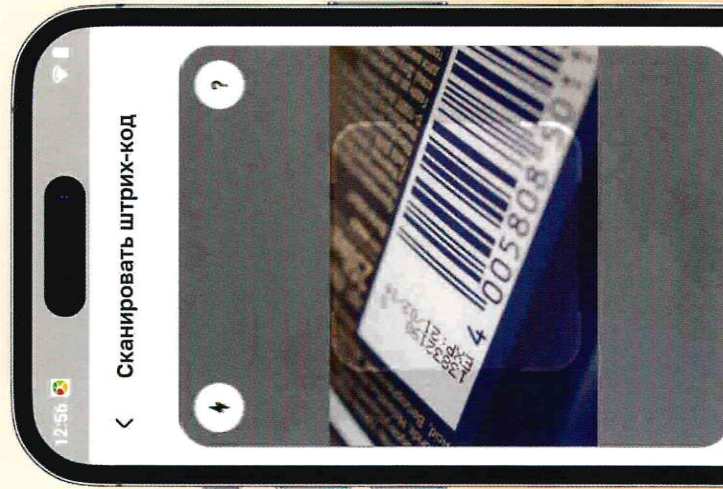
здоровое питание

Полезные продукты



Здоровое питание — просто и удобно!

Основная цель — внедрение принципов здорового питания среди населения, расширение знаний в вопросах питания.



Цветовая индикация «Светофор»

Особенность приложения, которая помогает сразу оценить пользу пищевых продуктов для здоровья. Просто отсканируйте штрих-код.

- низкое содержание
- умеренное содержание
- высокое содержание

100 г продукта содержит

Пищ. соль 2 г	Жиры 17.2 г
Трансжиры 0.79 г	НЖК 35.9 г
Натрий 0.79 г	

У каждого пищевого продукта имеются сведения о КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы).

Пищевая ценность на 100 г

200	11.1 г	17.2 г	2.6 г
Калории	Белки	Жиры	Углеводы

База данных содержит сведения о более чем 7 тыс. пищевых продуктах и постоянно пополняется по результатам лабораторных исследований учреждений Роспотребнадзора, что обеспечивает точность и достоверность информации.

С заботой о вашем здоровье!