

Основные возможности:

Завтрак	Обед	Ужин	Перекус
618 ккал	304 ккал	586 ккал	322 ккал
+	+	+	+

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

Вода	780 мл
100 мл	330 мл
+	500 мл

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.

Все рецепты

Завтрак

Сырники с черносливом
120 ккал • 100 г
0.169 26.834 7.159

Яичница по-царски с вареной колбасой и сыром
120 ккал • 100 г
0.169 26.834 7.159

Более 45 000 рецептов с пошаговым приготовлением.

Статьи

Поиск по статьям

Все Избранные

Все категории Здоровое питание

Полезные продукты

Статьи о правильном питании и здоровом образе жизни.



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 наполняется по результатам лабораторных исследований учреждений Роспотребнадзора, что обеспечивает точность и достоверность информации.

С заботой о вашем здоровье!

Скачай сейчас



RuStore

Минцифры
России



ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ
Проверено
Роспотребнадзором



Приложение доступно для Android.



ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором



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