

Основные возможности:



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



Ведение дневника приема пищи и воды.

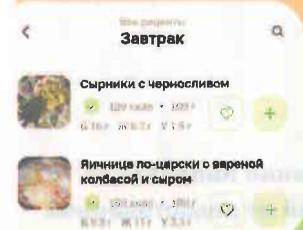
Уведомления о необходимости приема пищи и воды.



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 приготовлением.

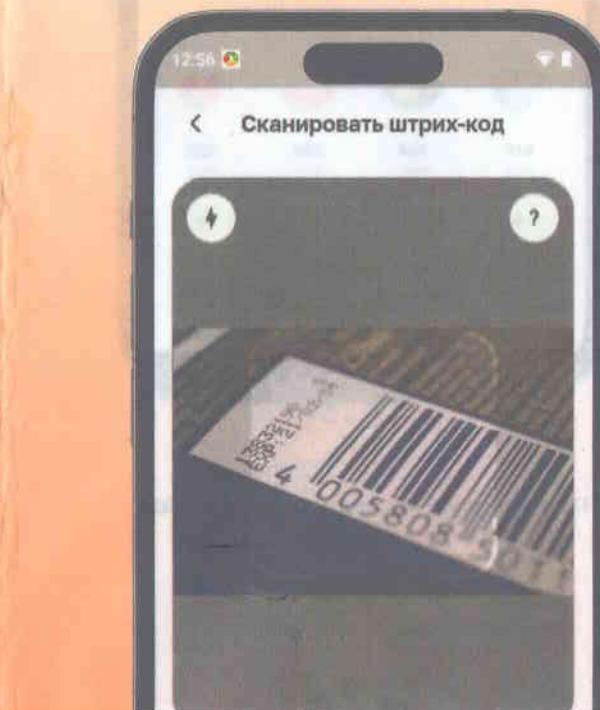


Статьи о правильном питании и здоровом образе жизни.



Здоровое питание — просто и удобно!

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



Цветовая индикация

«Светофор»

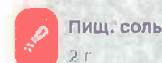
Особенность приложения, которая помогает сразу оценить пользу пищевых продуктов для здоровья. Просто отсканируйте штрих-код.

низкое содержание

умеренное содержание

высокое содержание

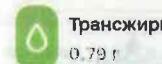
100 г продукта содержит



Пищ. соль
2 г



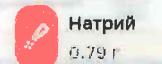
Жиры
17.2 г



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 Калории 11.1 г Белки 17.2 г Жиры 2.6 г 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!

Скачай сейчас



RuStore Проверено 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 жизни.