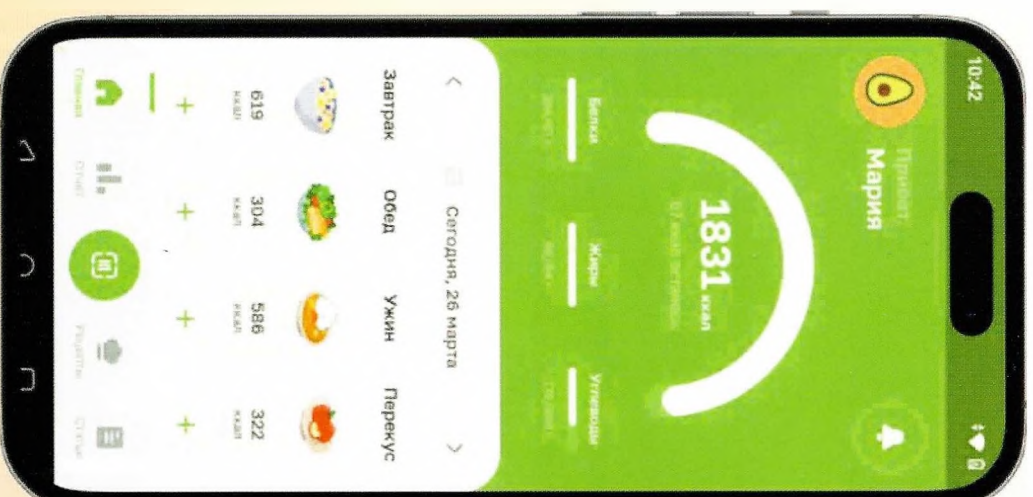
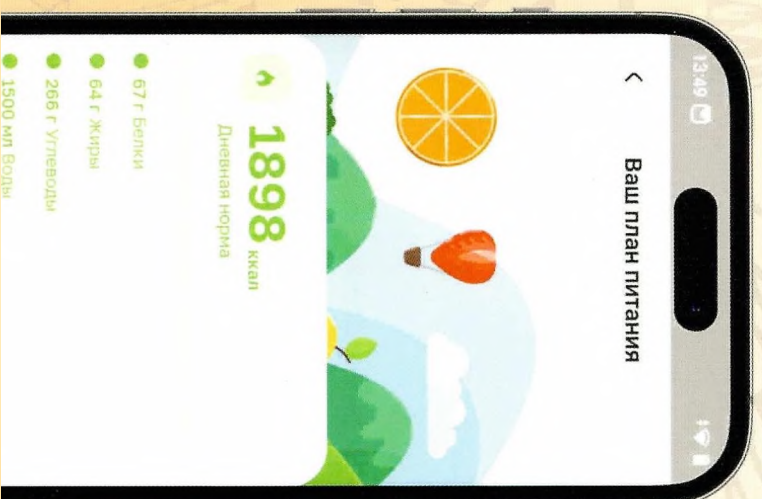
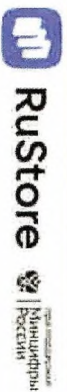


Скачай сейчас



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

## Основные возможности:

| Завтрак | Обед | Ужин | Перекус |
|---------|------|------|---------|
|         |      |      |         |
| 619     | 304  | 586  | 322     |
| ккал    | ккал | ккал | ккал    |

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.

Чемоданчики и награды за выполнение целей.

Отказ от кофе  
Потребован продолжаться 7 дней без кофеина?

06 : 23 : 59

Дни Часы Мин

Счетчик

Неделя

Месяц Год



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.

Статьи

Популярные статьи

Все Избранные

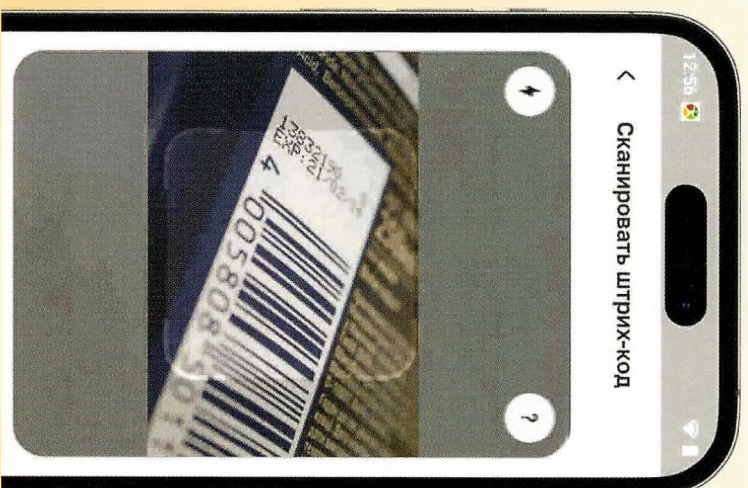
Здоровое питание

Популярные 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

|        |           |        |      |
|--------|-----------|--------|------|
|        | Пит. соль |        | Жиры |
| 2 г    |           | 17,2 г |      |
|        | Трансжиры |        | НЖК  |
| 0,79 г |           | 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!