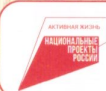


Скачай сейчас

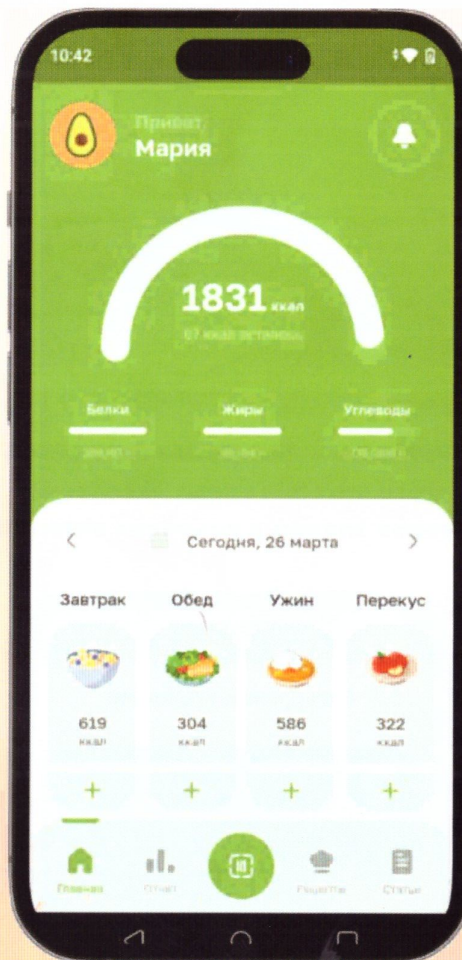
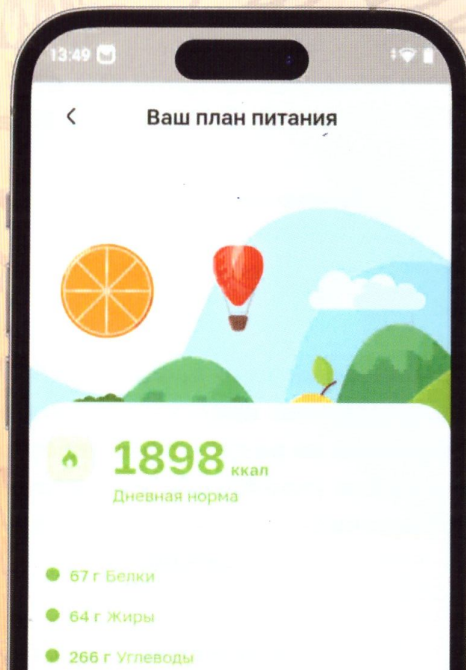


RuStore

официальный
партнер
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

Основные возможности:

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

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

Вода
+ 100 мл
+ 330 мл
+ 500 мл
760 мл
+

Ведение дневника приема пищи и воды.

Отказ от кофе
Попробуем продержаться 7 дней без кофеина?

06 : 23 : 59

Дни Часы Мин

Сдаться

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.

Всех рецептов: **Завтрак**

Сырники с черносливом
129 ккал • 100 г
Б.18 г Ж.6.0 г У.1.8 г

Яичница по-царски с вареной колбасой и сыром
150 ккал • 100 г
Б.9.3 г Ж.11 г У.3.3 г

Более 45 000 рецептов с пошаговым приготовлением.

Статьи

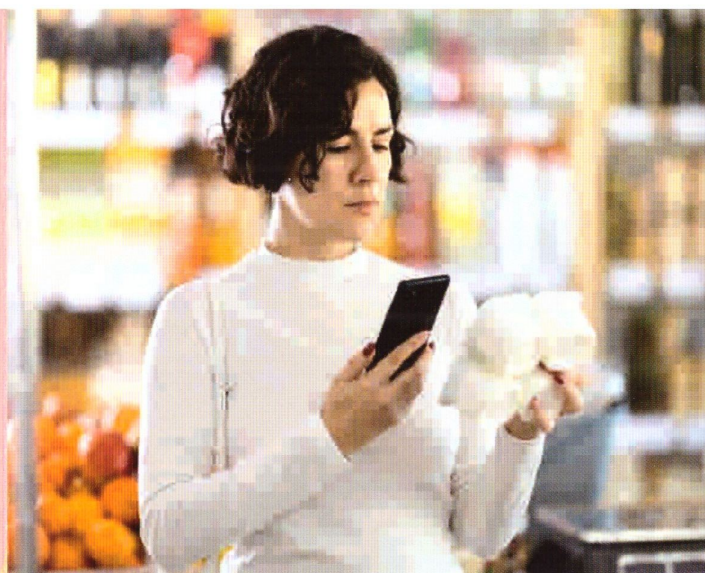
Поиск по статьям

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	Натрий 0.79 г
	НЖК 35.9 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!