[1. Dieta e Saúde 1](#_Toc489462038)

[2. Contador de Calorias MyFitnessPal 1](#_Toc489462039)

[3. Tecnonutri 2](#_Toc489462040)

[4. Medida Certa 2](#_Toc489462041)

[5. NutraBem 2](#_Toc489462042)

[6. Contador de Calorias FatSecret 3](#_Toc489462043)

[7. Minhas Receitas Light 3](#_Toc489462044)

Durante uma dieta, muitas vezes é necessário ter um valor aproximado dos valores nutricionais das refeições. Existem hoje alguns aplicativos que auxiliam nesse processo. Porém, esses aplicativos geralmente mostram valores de itens específicos, prontos. Ao fazer uma receita, se misturam os ingredientes, e a receita pode exigir quantidades de ingredientes diferentes da porção a ser ingerida.

O aplicativo com esse foco (MyFitnessPal), com melhor nota na google play, permite cadastrar a receita para calcular os valores, porém ficam armazenados somente o cálculo nutricional final da receita. Não apresentando a discriminação dos ingredientes para que outros usuários tenham a oportunidade de reproduzir a receita.

# Dieta e Saúde

* ~~Dieta dos pontos.~~
* Cadastro com sua altura e peso
* ~~Recomenda uma pontuação diária~~
* Histórico de emagrecimento.
* ~~Nutricionista e uma consultoria de fitness estão sempre online~~
* Resultados podem ser compartilhados com demais pessoas que utilizam o aplicativo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CLASSIFICAÇÃO** | | |
| Apple Store (iOS): | Google Play (Android): | Windows Phone Store: |
| **+4** | **3,9** | **3,5 estrelas** |
| Gratuito | | |

# Contador de Calorias MyFitnessPal

* ~~Tem mais de 3 milhões de alimentos~~
* ~~350 exercícios em seu banco de dados.~~
* Monitorar os nutrientes consumidos,
* Estabelecer metas específicas,
* Monitorar pesos,
* Medidas,
* Ver gráficos de progresso de desempeno do usuário,
* Resumo nutricional diário com os principais nutrientes consumidos.
* Inserir suas próprias receitas e calcular seu valor nutricional
* Compartilhada com todos da comunidade do app.

|  |  |
| --- | --- |
| **CLASSIFICAÇÃO** | |
| Apple Store (iOS): | Google Play (Android): |
| **+4** | **4,7** |
| Gratuito | |

# 

# Tecnonutri

* Planejamento de refeições (com alarmes),
* Meta de ganho ou perda de peso,
* Acompanhamento de peso por meio de gráfico de desempenho,
* Diário de consumo nutricional, que tem em sua lista mais de 2000 alimentos que fazem parte das tabelas do IBGE,
* Além de recomendações nutricionais baseadas em guias do Ministério da Saúde do Brasil e Organização Mundial de saúde.

|  |  |
| --- | --- |
| **CLASSIFICAÇÃO** | |
| Apple Store (iOS): | Google Play (Android): |
| **+4** | **4,5** |
| Gratuito | |

# 

# Medida Certa

* Durante 90 dias, o usuário é desafiado a reprogramar seu corpo e, para ajudá-lo, receberá sugestões de atividades físicas do personal trainer Márcio Atalla, além das de receitas de diversos famosos.

|  |  |
| --- | --- |
| **CLASSIFICAÇÃO** | |
| Apple Store (iOS): | Google Play (Android): |
| **+4** | **4,1** |
| Gratuito | |

# NutraBem

* Mostra somente as calorias dos alimentos consumidos,
* Mas apresenta o equilíbrio nutricional, ajudando o usuário a ter um controle das suas escolhas.
* Registro diário das refeições,
* Apontar as calorias consumidas contra as recomendadas,
* Calcular o índice de massa corporal (imc),
* Analisar o perfil de consumo do usuário,
* Fundamental para a adequação dos hábitos alimentares.

|  |
| --- |
| **CLASSIFICAÇÃO** |
| Google Play (Android): |
| **4,4** |
| Gratuito |

# Contador de Calorias FatSecret

* Encontrar informações nutricionais e calóricas sobre suas refeições,
* Ao filtrar os alimentos pelas marcas do produto e/ou restaurante.
* Feito por meio de um scanner de código de barras.
* Um diário de alimentação, para planejar e acompanhar o que é consumido,
* Diário de exercícios para guardar dados sobre as calorias consumidas e queimadas,
* Um controlador de peso.

|  |  |
| --- | --- |
| **CLASSIFICAÇÃO** | |
| Apple Store (iOS): | Google Play (Android): |
| **+4** | **4,3** |
| Gratuito | |

# Minhas Receitas Light

* Caderno de receitas eletrônico
* Traz pratos doces e salgados,
* Todos com baixas calorias.
* As receitas também podem ser compartilhadas com amigos por e-mail.

|  |
| --- |
| **CLASSIFICAÇÃO** |
| Google Play (Android): |
| **4,0** |
| Gratuito |