1. **Dieta e Saúde**
2. **Contador de Calorias MyFitnessPal**
3. **Tecnonutri**
4. **Medida Certa**
5. **NutraBem**
6. **Contador de Calorias FatSecret**
7. **Minhas Receitas Light**

**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 na Apple Store (iOS): +4

Classificação na Google Play (Android): 3,9

Classificação Windows Phone Store: 3,5 estrelas

Preço na Apple Store (iOS): gratuito ([baixe aqui](https://itunes.apple.com/br/app/dieta-e-saude-emagrecer-com/id400488936?mt=8))

Preço na Google Play (Android): gratuito ([baixe aqui](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.buscaalimento.android&hl=pt_BR))

Preço na Windows Phone Store: gratuito ([baixe aqui](http://www.windowsphone.com/pt-br/store/app/dieta-e-sa%C3%BAde/49387d3b-04d2-4544-8174-8f790b92755a))

**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 na Apple Store (iOS): +4

Classificação na Google Play (Android): 4,7

Preço na Apple Store (iOS): gratuito ([baixe aqui](https://itunes.apple.com/br/app/contador-calorias-e-monitor/id341232718?mt=8))

Preço na Google Play (Android): gratuito ([baixe aqui](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&hl=pt_BR))

**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 na Apple Store (iOS): +4

Classificação na Google Play (Android): 4,5

Preço na Apple Store (iOS): gratuito ([baixe aqui](https://itunes.apple.com/br/app/tecnonutri-gestao-da-sua-dieta/id574794938?mt=8))

Preço na Google Play (Android): gratuito ([baixe aqui](https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.tecnonutri.app&hl=pt_BR))

**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 na Apple Store (iOS): +4

Classificação na Google Play (Android): 4,1

Preço na Apple Store (iOS): gratuito ([baixe aqui](https://itunes.apple.com/br/app/medida-certa/id469277175?mt=8))

Preço na Google Play (Android): gratuito ([baixe aqui](https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.ftips.medidacerta&hl=pt_BR))

**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 na Google Play (Android): 4,4

Preço na Google Play (Android): gratuito ([baixe aqui](https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.livetouch.nutrabem&hl=pt_BR))

**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 na Apple Store (iOS): +4

Classificação na Google Play (Android): 4,3

Preço na Apple Store (iOS): gratuito ([baixe aqui](https://itunes.apple.com/br/app/contador-calorias-da-fatsecret/id364140848?mt=8))

Preço na Google Play (Android): gratuito ([baixe aqui](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fatsecret.android&hl=pt_BR))

**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 na Google Play (Android): 4,0

Preço na Google Play (Android): gratuito ([baixe aq](https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.minhas.receitas.light&hl=pt_BR)