**Rešerše aplikace pro sledování stravy**

**Vlastností ideální aplikace:**

* **Uživatelská přívětivost:** Aplikace by měla být snadno použitelná
* **Databáze potravin:** Rozsáhlá a přesná databáze potravin s nutričními

hodnotami

* **Sledování nutrientů:** Možnost sledovat nejen kalorie, ale i nutrienty (bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, minerály).
* **Přizpůsobení dle osobních cílů:** Možnost nastavení osobních cílů, jako je fhubnutí, nabírání svalové hmoty, nebo udržení váhy, a jejich sledování.
* **Jídelníčky a recepty:** Plánování stravy a příprava jídel.
* **Podpora a komunita:** Přístup k motivaci a podpoře od komunity nebo možnost konzultace s odborníky na výživu.
* **Integrace s dalšími aplikacemi/zařízeními:** Kompatibilita s fitness aplikacemi a nositelnou technologií pro automatické sledování aktivit a kalorií.
* **Export:**  Možnost exportu dat do běžných formátů souborů (CSV, PDF) pro analýzu nebo sdílení.

**Srovnávací tabulka**

**-**

| Kritérium/Aplikace | Yazio | MyFitnessPal | Kalorické tabulky | Lose It! | Foodvisor |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uživatelská přívětivost | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Databáze potravin | Ano | Ano | Ano | Ano | Ano |
| Sledování nutrientů | Ano | Ano | Ano | Ano | Ano |
| Přizpůsobení podle osobních cílů | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 |
| Jídelníčky a recepty | Ano | Ano | Ano | Ano | Ano |
| Podpora a komunita | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| Integrace s dalšími aplikacemi | 1 | 1 | 3 | 3\* | 4 |
| Export | 2 | 1\* | 5 | 4 | 5 |

**Yazio**: integrace s fitness aplikacemi, jednoduchá přehledná aplikace, grafy, čeština, hodně reklam a omezený export a jídelníčky ve free verzi

**MyFitnessPal:** pouze anglicky, obrovská databáze potravin, detailní plány stravování, nejvíce populární - počet stažení

**Kalorické tabulky:** omezené sledování nutrientů ve free verzi, přehnané reklamy nepřehledný design

**Lose it:** zaměřeno na sledování kalorií pro hubnutí​, velká, aktivní komunita pro vzájemnou podporu​​, možnost nastavení rychlosti hubnutí a varování při příliš rychlém nastavení cílů​**,** veliká databáze potravin, export pouze přes web

**Foodvisor**: jednoduchá aplikace, základní funkce, rozpoznávání jídel také pomocí fotek, pouze odborník pro výživu

Jídelníčky a recepty obvykle placené, některé aplikace nesledují všechny nutrienty