

SIBOapp

Główna część aplikacji zawiera 245 produktów podzielonych na cztery kategorie.

Jest to tzw. Protokół Dr. Siebecker, czyli połączenie diet Low FODMAP oraz diety specyficznych węglowodanów.

Nazwa: pomidory suszone
Kategoria: warzywa
Typ: średnio fermentujące
Bezpieczna ilość: 2 sztuki (15 g)

Nazwa: zielony groszek
Kategoria: warzywa
Typ: mało fermentujące
Bezpieczna ilość: 1/8 szklanki

Nazwa: maltitol
Kategoria: słodziki
Typ: zakazane
Bezpieczna ilość: 0 g

Nazwa: gruszką
Kategoria: owoce
Typ: mocno fermentujące
Bezpieczna ilość: brak danych

Nazwa: rukola
Kategoria: warzywa
Typ: mało fermentujące
Bezpieczna ilość: bez ograniczeń

Produkty zielone - mało fermentujące - można dowolnie łączyć i spożywać bez ograniczeń, chyba, że ilość została określona.

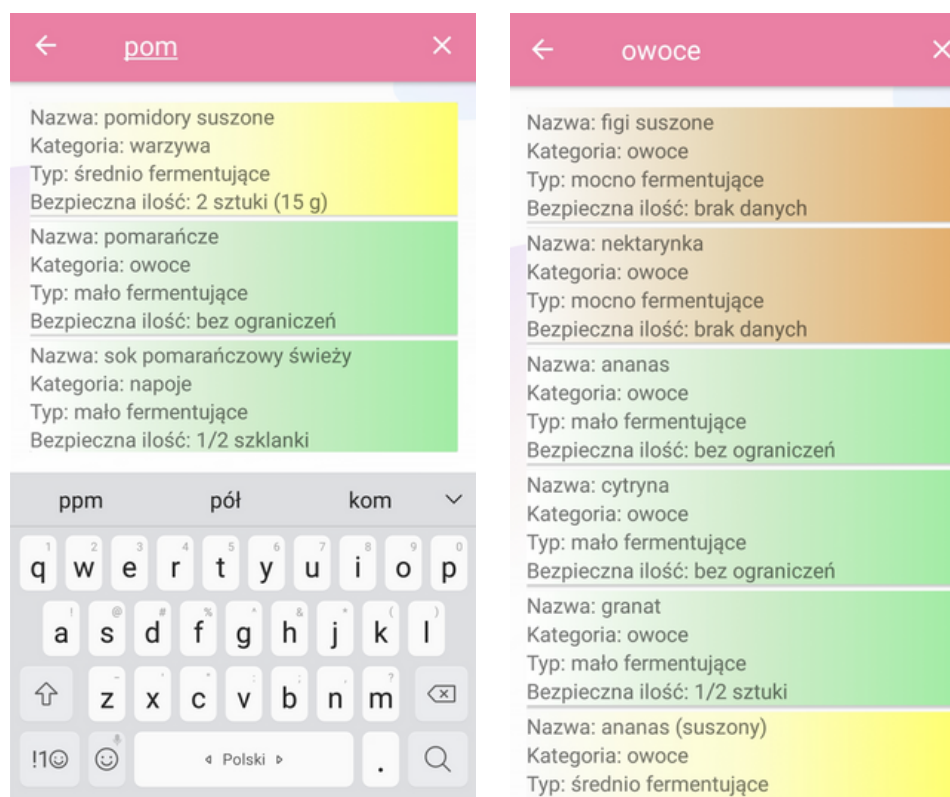
Produkty żółte - średnio fermentujące - do jednego posiłku składającego się z produktów zielonych możesz włączyć jeden produkt z żółtych

Produkty pomarańczowe - mocno fermentujące - można jeść okazjonalnie, najlepiej nie mieszając z produktami z grupy żółtej.

Produkty czerwone - zakazane - nie powinny w ogóle być spożywane.

Należy stosować się do ilości podanej przy produkcie, natomiast jeśli występuje "brak danych" - zacząć od małych ilości i obserwować swoją indywidualną reakcję.

Po naciśnięciu na lupę na górnym pasku, rozwinię się pole wyszukiwania. Możesz wyszukiwać zarówno nazwy, jak i kategorie produktów (owoce, warzywa, orzechy i pestki, napoje, dodatki, tłuszcze, mięso i ryby, nabiał).



Jeśli naciśniesz na konkretny produkt, otworzy się okno służące do dodawania produktu do dziennika posiłków.

Dodaj posiłek

30/12/2021

22:11

Kolacja

nektarynka

Ilość (g)

Wybierz kolor:



DODAJ

ANULUJ

Data oraz godzina zostały ustawione na aktualne, a nazwa oraz kolor zostały pobrane z bazy. Jeśli potrzebujesz, możesz edytować każde z pól.

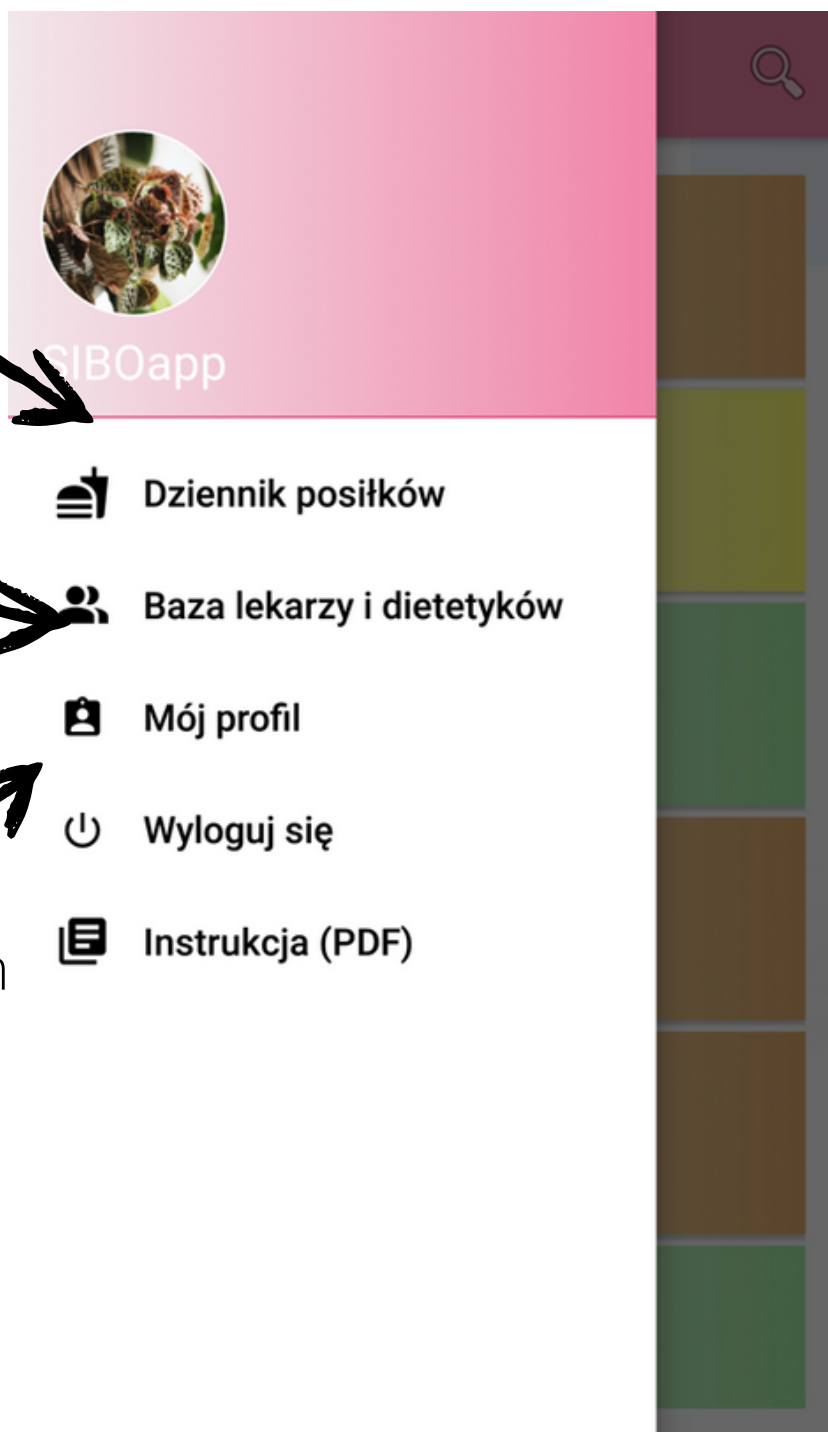
Produkt nektarynka został dodany
do posiłku

Po dodaniu produktu do
dziennika, zobaczysz taki
komunikat.

Aby przejść do
dziennika, wybierz
"Dziennik posiłków" z
bocznego menu.

Możesz też przejść do
bazy lekarzy i dietetyków

A także zarządzać swoim
profilem czy wylogować
się



W sekcji "Mój profil" możesz zmienić zdjęcie, edytować swoją
nazwę lub numer telefonu.

< 30/12/2021



Śniadanie 😊

Jeszcze nic nie zjadłeś

II śniadanie 😊

Jeszcze nic nie zjadłeś

Obiad 😊

Jeszcze nic nie zjadłeś

Przekąska 😊

Jeszcze nic nie zjadłeś

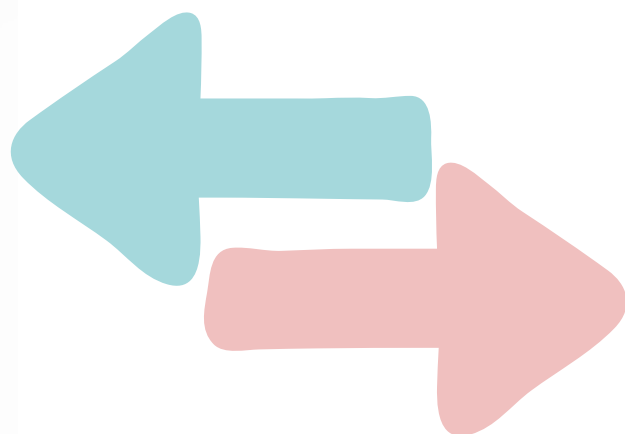
Kolacja 😊

Nazwa: nektarynka
Ilość: 50 g

22:12

Tutaj możesz dodać dowolny produkt do dziennika

A tutaj przejść do wybranej daty. Datę możesz też zmienić o jeden dzień, przesuwając palcem w prawo lub w lewo.



Po naciśnięciu na emotikon pojawi się okno pozwalające przypisać nasze samopoczucie do posiłku. Pozwoli to w przyszłości kontrolować, po jakich posiłkach czuliśmy się lepiej, a po jakich gorzej.

Kolacja

30/12/2021

Jak się czujesz?



Kolacja 😊

Nazwa: nektarynka
Ilość: 50 g

22:12

Możesz je edytować w dowolnym momencie, ponownie naciskając na emotikon.



Marcin Chmielewski

Leszno
Lekarz

4.0/5

Natalia Czyżniejewska

Warszawa
Lekarz

4.0/5

Małgorzata Desmond

Warszawa
Dietetyk

5.0/5

Michał Lipiński

Warszawa
Lekarz

5.0/5

Waldemar Malewski

Poznań
Lekarz

5.0/5

Edward Surma

Kraków
Lekarz

3.0/5

Weronika Walęcik-Kot

Warszawa

5.0/5



Baza lekarzy i dietetyków również zawiera pole wyszukiwania. Możesz wyszukiwać po imieniu, nazwisku lub mieście.

Obok danych lekarza znajduje się średnia ocena ze wszystkich wystawionych o nim opinii.

Naciskając na konkretnego specjalistę, otworzysz okno z komentarzami, a także będziesz miał możliwość wystawienia swojej opinii.

Różowy przycisk na dole umożliwi ci dodanie nowego specjalisty.

Marcin Chmielewski

Leszno
Lekarz

4.0/5

OCEŃ

Komentarz

Ocena

Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit, sed do
eiusmod tempor incididunt ut labore
et dolore magna aliqua.

4