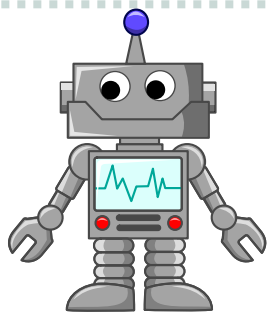


JUŻ JEST! APLIKACJA DO GENEROWANIA POSIŁKÓW



Kiedy korzystasz z naszej aplikacji, nasz zaawansowany system sztucznej inteligencji (AI) uczy się Twoich preferencji żywieniowych.

Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

🔍 Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

🔍 Pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

🔍 Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy

Salatki

Kanapki

Dania z ryżem

Dania z makaronem

Owsianki

Dania z kaszą

Omlety

Smoothie

Zupy

Poke Powle

Naleśniki

Desery

Dania z kurczakiem

Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

🔍

Anuluj

Zaktualizuj



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae





Możesz liczyć na to, że sugerowane przez nas propozycje będą coraz bardziej dopasowane do Twojego stylu życia i upodobań kulinarnych



Kup teraz

POSIŁKI DOPASOWANE DO TWOICH UPODOBAŃ

Każde Twoje interakcje z aplikacją, czy to wybieranie konkretnych posiłków, ocenianie potraw, czy przeglądanie różnych rodzajów diet, pomaga naszej AI lepiej zrozumieć Twoje gusty i potrzeby.

Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

43g.

9g.

534

biał.

tlus.

wegl.

Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser



43

21g.

47g.

534

biał.

tlus.

wegl.

Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

17g.

29g.

534

biał.

tlus.

wegl.

Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

14g.

93g.

534

biał.

tlus.

wegl.

Kcal

B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 320

Wymień przepis

Wrapy

Salatki

Kanapki

Dania z ryżem

Dania z makaronem

Owsianki

Dania z kaszą

Omlety

Smoothie

Zupy

Poke Powle

Naleśniki

Desery

Dania z kurczakiem

Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Omlet cesarski podwójny z borówkami i jabłkiem



Wrap z grillowanym kurczakiem i warzywami



Frittata



Pudding z bananem i migdałami - deser



Kup teraz

NIE WAŻNE CZY SIĘ ODCHUDZASZ CZY ROBISZ MASĘ

Maj 6, 2023

Menu

Twoje zapotrzebowanie podczas **Utrzymania masy** to:

3259.8 kcal

Jeżeli chcesz zmienić cel lub aktualną wagę wypełnij poniżej formularz

Cel:

Utrzymanie masy

Wiek:

37

Waga (kg):

101

Wzrost (cm):

181

Płeć:

Mężczyzna

Poziom aktywności fizycznej:

Średnia

Liczba posiłków:

3

B: 280 g. T: 156 g. W: 189 g. Kcal: 3261

Nasza aplikacja jest zaprojektowana tak, aby pomóc Ci osiągnąć Twoje cele zdrowotne i żywieniowe, niezależnie od tego, czy chcesz schudnąć, czy przybrać na masie.

Cel:

Odchudzanie

Odchudzanie

Utrzymanie masy

Budowanie masy

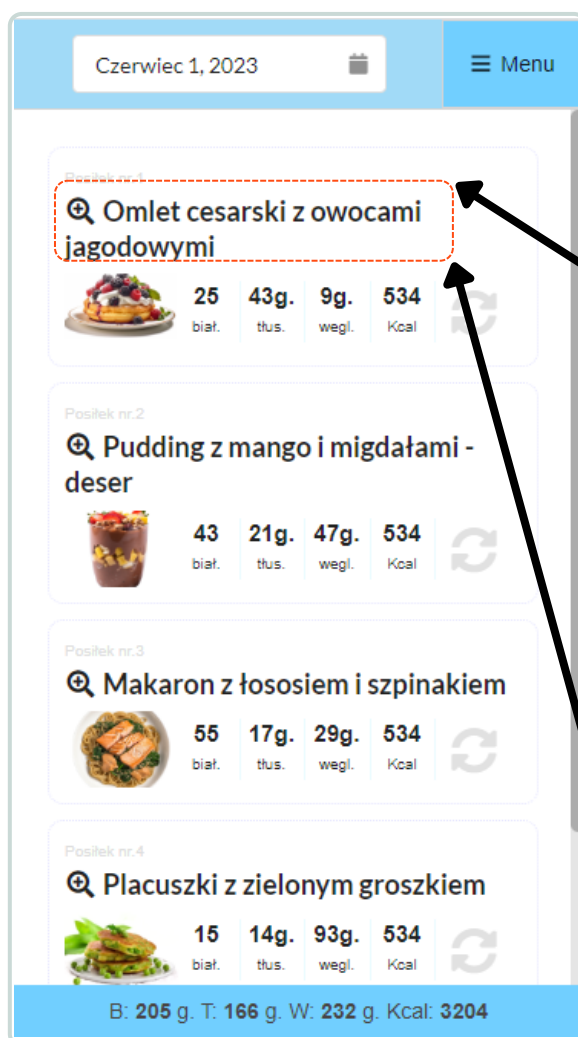
Wykorzystując zaawansowane technologie sztucznej inteligencji, aplikacja analizuje Twoje preferencje żywieniowe, styl życia oraz cele, a następnie automatycznie dopasowuje kaloryczność Twoich codziennych posiłków. To oznacza, że dostarczane Ci propozycje żywieniowe są skrojone na miarę, z uwzględnieniem Twojego celu - utraty wagi lub przybrania na masie.



Kup teraz

NASZA APLIKACJA ZOSTAŁA STWORZONA Z MYŚLĄ O UŁATWIENIU CI CODZIENNEGO GOTOWANIA I PLANOWANIA POSIŁKÓW.

Dlatego każdy przepis,
który dostarczamy,
oprócz indywidualnie
dopasowanej
kaloryczności i
makroskładników,
zawiera także
szczegółową gramaturę
składników.



Omlet cesarski z owocami jagodowymi



Potrzebne produkty:



Śmietana 30% 7 łyżek
66 gramów / 198 kcal.



Jajka kurze 3 sztuki
186 gramów / 266 kcal.



Mleko roślinne 1/4 szklanki
21 gramów / 43 kcal.

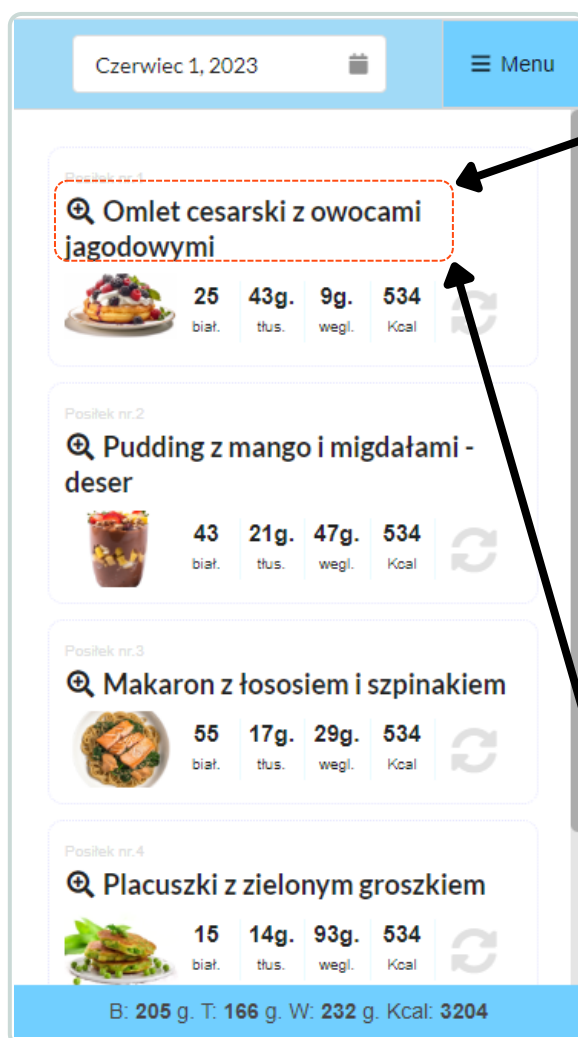


Masło 1 łyżka

Rozumiemy, że nie każdy ma wagę kuchenną pod ręką, a liczenie gramów może być uciążliwe. Dlatego dokonaliśmy dodatkowego kroku, aby jeszcze bardziej uprościć Twoje doświadczenia w kuchni - przeliczamy gramaturę składników na tradycyjne miary kuchenne, takie jak łyżeczki, szklanki czy garście.

CHCEMY, ABY GOTOWANIE BYŁO ŁATWE I PRZYJEMNE DLA WSZYSTKICH, NIEZALEŻNIE OD DOŚWIADCZENIA W KUCHNI

Dlatego każdy przepis w naszej aplikacji jest opisany w prosty i zrozumiały sposób. Krok po kroku prowadzimy Cię przez cały proces przygotowania dania, wyjaśniając każdy etap w jasny i przystępny sposób.



Nie używamy skomplikowanego języka kulinarnego, zamiast tego staramy się, aby nasze instrukcje były jak najprostsze i najbardziej bezpośrednie.

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



Wykonanie:

Oddziel białka od żółtek. Wlej białka do jednej miski, a żółtka do drugiej.

Ubij białka na sztywną pianę. Aby to zrobić, użyj miksera, trzepaczki lub widelca. Ubijanie będzie łatwiejsze, jeśli białka będą w temperaturze pokojowej.

Dodaj szczyptę soli do żółtek i wymieszaj je, aż uzyskasz jednolitą konsystencję.

Delikatnie wmieszaj ubite białka do żółtek. Staraj się nie przebić piany, aby omlet był puszysty. Dodaj miód lub ksylitol i delikatnie wymieszaj.

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Jeśli chcesz, możesz dodać niewielką ilość masła lub oleju, aby omlet nie przywierał do patelni.

Wylej mieszankę jaj na rozgrzaną patelnię. Smaż omlet na średnim ogniu przez około 2-3 minuty, aż spód będzie złocisty.

SZYBKI DOSTĘP DO GŁÓWNYCH KATEGORII

Po kliknięciu rozwija się lista wszystkich przepisów

Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr. 1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25

43g.

9g.

534

biał.

tlus.

wegl.

Kcal

Posiłek nr. 2

Pudding z mango i migdałami - deser

43

21g.

47g.

534

biał.

tlus.

wegl.

Kcal

Posiłek nr. 3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55

17g.

29g.

534

biał.

tlus.

wegl.

Kcal

Posiłek nr. 4

Placuszki z zielonym groszkiem

15

14g.

93g.

534

biał.

tlus.

wegl.

Kcal

B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy

Salatki

Kanapki

Dania z ryżem

Dania z makaronem

Owsianki

Dania z kaszą

Omlety

Smoothie

Zupy

Poke Powle

Naleśniki

Desery

Dania z kurczakiem

Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj

Omlet cesarski podwójny z borówkami i jabłkiem

Wrap z grillowanym kurczakiem i warzywami

Frittata

Pudding z bananem i migdałami - deser

Kup teraz

INTUICYJNA WYSZUKIWARKA POSIŁKÓW

Aktualnie jest dostępne 450 przepisów. Do końca roku baza będzie miała 1000 przepisów

Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

🔍 Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

43g.

9g.

534



biał.

tlus.

wegl.

Kcal

Posiłek nr.2

🔍 Pudding z mango i migdałami - deser



43

21g.

47g.

534



biał.

tlus.

wegl.

Kcal

Posiłek nr.3

🔍 Makaron z łososiem i szpinakiem



55

17g.

29g.

534



biał.

tlus.

wegl.

Kcal

Posiłek nr.4

🔍 Placuszki z zielonym groszkiem



15

14g.

93g.

534



biał.

tlus.

wegl.

Kcal

B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis



Wrapy

Salatki

Kanapki

Dania z ryżem

Dania z makaronem

Owsianki

Dania z kaszą

Omlety

Smoothie

Zupy

Poke Powle

Naleśniki

Desery

Dania z kurczakiem

Dania z jajkami

wrap



Wrap z awokado i jajkiem



Wrap z bananem, truskawkami i gorzką czekoladą



Klasyczny wrap wegetariański



Wrap z tuńczykiem, czerwoną cebulą



Wrap z łososiem i serkiem wiejskim



Kup teraz



NIE WAŻNE CZY SIĘ ODCHUDZASZ CZY ROBISZ MASĘ

Nasz zaawansowany algorytm sztucznej inteligencji jest zaprojektowany, aby automatycznie wyliczyć kaloryczność Twojego dziennego jadłospisu, dostosowując go do Twoich indywidualnych celów, stylu życia i preferencji żywieniowych. Ta funkcja jest stworzona po to, aby ułatwić Ci planowanie posiłków i pomóc Ci utrzymać zdrowe nawyki żywieniowe.

Maj 6, 2023

Menu

Twoje zapotrzebowanie podczas **Utrzymania masy** to:

3259.8 kcal

Jeżeli chcesz zmienić cel lub aktualną wagę wypełnij poniżej formularz

Cel:

Utrzymanie masy

Wiek:

37

Waga (kg):

101

Wzrost (cm):

181

Płeć:

Mężczyzna

Poziom aktywności fizycznej:

Średnia

Liczba posiłków:

3

Edytuj kaloryczność

Kaloryczność

Podaj nową kaloryczność

Anuluj

Zapisz

Jednak rozumiemy, że czasem możesz potrzebować większej kontroli nad swoją dietą. Dlatego dajemy Ci możliwość ręcznej zmiany kaloryczności w ustawieniach aplikacji. Możesz samodzielnie zwiększyć lub zmniejszyć ilość kalorii na dzień, zgodnie z Twoimi aktualnymi potrzebami.

Dzięki temu masz pełną kontrolę nad swoją dietą, jednocześnie korzystając z pomocy naszego inteligentnego algorytmu. To najlepsze z obu światów - technologia i personalizacja, które pomagają Ci osiągnąć swoje cele żywieniowe.

B: 280 g. T: 156 g. W: 189 g. Kcal: 3261



Kup teraz

LISTA ZAKUPÓW NADCHODZI

12 wrzecie 1, 2023



Menu

Odchudzania to:



Twoje posiłki



Zaplanuj tydzień



Twój cel

Wkrótce



Lista zakupów

Wkrótce



Wyklucz produkty



Wyloguj się



Kup teraz

205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Mamy ekscytujące wiadomości dla wszystkich użytkowników naszej aplikacji! W nadchodzącej aktualizacji planujemy wprowadzić nową funkcję - automatyczne generowanie listy zakupów.

Będzie to idealne rozwiązanie dla tych, którzy chcą zaoszczędzić czas i uniknąć stresu związanego z planowaniem zakupów. Nasz inteligentny algorytm przeanalizuje Twoje preferencje żywieniowe oraz zaplanowane posiłki, a następnie wygeneruje dla Ciebie kompletną listę zakupów.

Nie musisz już zastanawiać się, co dokładnie kupić czy ile danego składnika będzie Ci potrzebne. Wszystko to zostanie za Ciebie obliczone i przedstawione w formie przejrzystej listy, którą możesz łatwo sprawdzić na swoim smartfonie podczas robienia zakupów.

Pamiętaj, że zawsze staramy się rozwijać i ulepszać naszą aplikację, aby jeszcze lepiej spełniała Twoje oczekiwania i potrzeby. Cieszymy się, że możemy dzielić się z Tobą tymi nowościami i nie możemy się doczekać, abyś mógł skorzystać z naszej nowej funkcji!

WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY

wrzecz 1, 2023



Menu

Odchudzania to:



Twoje posiłki



Zaplanuj tydzień



Twój cel

Wkrótce



Lista zakupów

Wkrótce



Wyklucz produkty



Wyloguj się



Kup teraz

205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

To prawda, ciągle pracujemy nad ulepszaniem naszej aplikacji, aby jeszcze lepiej odpowiadała na Twoje potrzeby. Jesteśmy bardzo podekscytowani, że możemy ogłosić kolejną nową funkcję - możliwość wykluczania określonych produktów z Twoich przepisów.

Rozumiemy, jak ważne jest dla wielu osób, zwłaszcza dla tych z nietolerancjami lub alergiami pokarmowymi, unikanie określonych składników w swojej diecie. Dzięki tej nowej funkcji, będziesz mógł wykluczyć dowolny produkt, a nasz inteligentny algorytm automatycznie dostosuje dla Ciebie propozycje przepisów, eliminując te, które zawierają wykluczone składniki.

To nie tylko ułatwi planowanie posiłków, ale także zapewni, że możesz cieszyć się różnorodnymi i zdrowymi posiłkami, które są bezpieczne i dostosowane do Twoich indywidualnych potrzeb.

Dążymy do tego, aby nasza aplikacja była przyjazna dla wszystkich, niezależnie od ich specyficznych wymagań dietetycznych. Cieszymy się, że możemy pomóc Ci cieszyć się zdrowym i smacznym jedzeniem, które jest dostosowane do Ciebie!