Energie en voeding

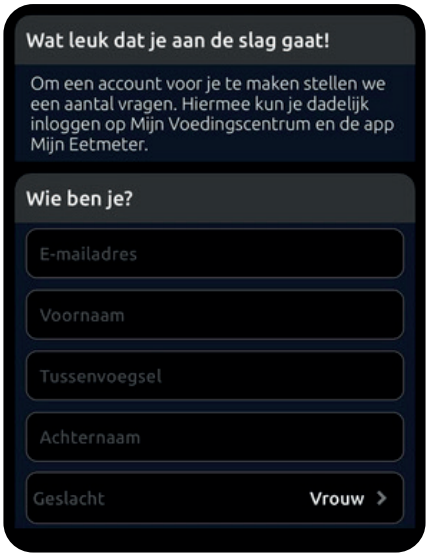
De Eetmeter-app

De Mijn Eetmeter-app is een eetdagboek waarin je elke dag invult wat je eet en drinkt. De app laat zien of je voldoende voedingsstoffen en energie binnenkrijgt.

Zo maak je een account aan

1 Wanneer je de app opent zie je twee groene balkjes verschijnen. Klik op het balkje 'Registeren'.

2 Vul je gegevens in.



3 Vul de gevraagde gegevens in en klik op 'Volgende'.

4 Verzin hier je wachtwoord. Je moet je wachtwoord twee keer invullen.

5 Klik in het blauwe balkje onderin op 'Registreren'.

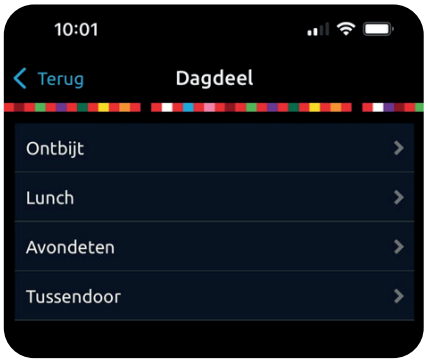
6 Klik tot slot 'OK' aan. Via de mail ontvang je een link waar je op moet klikken. Je hebt dan een account aangemaakt.

Energie en voeding
De Eetmeter-app

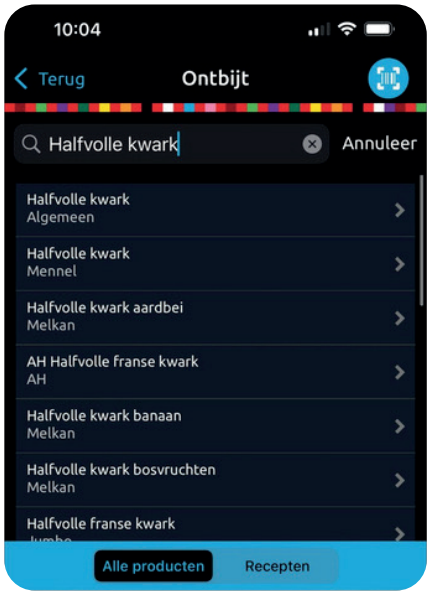
Zo vul je de Eetmeter in

1 Wanneer je de app opent zie je rechts bovenin een groen kruisje. Klik daarop.

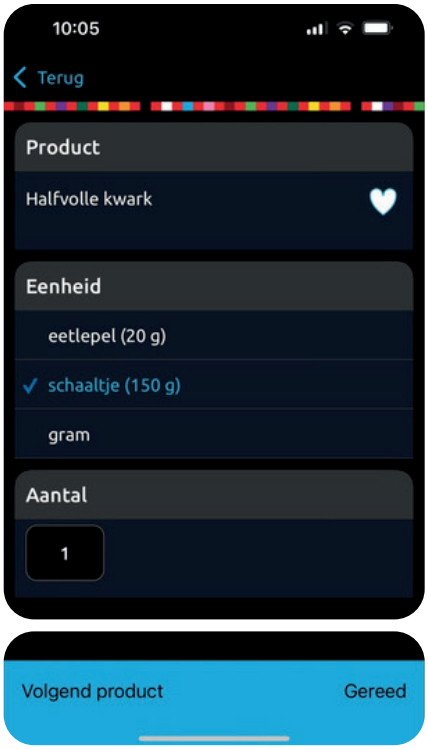
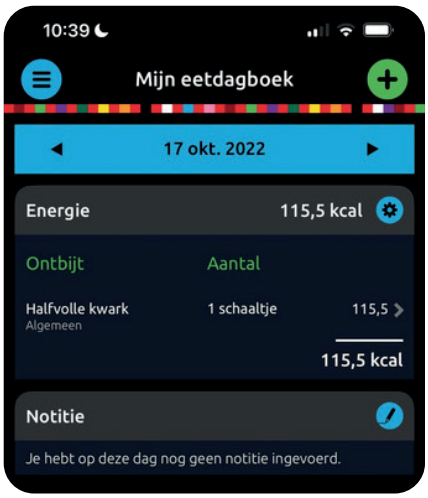
2 Kies daarna aan welk dagdeel je begint (ontbijt, lunch, avondeten of tussendoort). Klik op het gewenste dagdeel.



3 Daarna zie je een balkje bovenin verschijnen. Hierin kan je producten opschrijven die je voor je maaltijd hebt gebruikt. Klik het gewenste product aan.



4 Tik nu de hoeveelheid aan die jij gaat eten of al hebt gegeten. Daarna klik je 'Gereed' aan.



5 Je ziet nu jouw (gegeten) product staan met de hoeveelheid energie(kcal). Wil je nou weten welke voedingstoffen erin zitten? Klik dan op hetbalkje waar 'energie' in staat.