



- HET FLEXIBELE DIEET -

MYFITNESSPAL STARTERSGIDS 2

LEER, REGISTREER EN VERBETER
DOOR EEN VOEDINGSLOGBOEK BIJ TE HOUDEN,
KRIJG JE BETER INZICHT IN JE (EET-)GEWOONTES
EN VERGROOT JE DE KANS JE DOELEN TE HALEN.

Ontbijt

Voeg de Ontbijt van 2 dagen geleden toe, van 488 calorieën
Veeg naar rechts om een maaltijd toe te voegen

VOEDINGSMIDDEL TOEVOEGEN



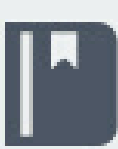
Middageten

Voeg de Middageten van 2 dagen geleden toe, van 362 calorieën
Veeg naar rechts om een maaltijd toe te voegen

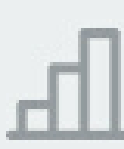
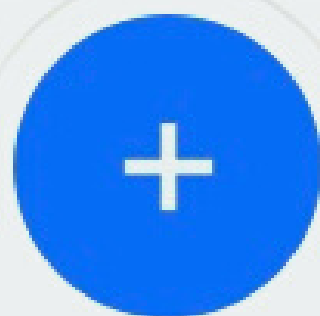
VOEDINGSMIDDEL TOEVOEGEN



HOME



LOGBOEK



VOORTGANG



MEER

Ga naar het tabblad "logboek" en klik op voedingsmiddel toevoegen.



Zoek in de balk "Voedingsmiddel zoeken" naar het product dat je wilt invoeren.

Tip: voor het product in **met** merknaam zoals: kwatk lidl, pindakaas ah (afkorting albert heijn), cracker wasa, smeerkaas slankie.

De voedingswaarde van het product kan afwijken van hetgeen wat erop het etiket staat dus controleer altijd of het compleet is ingevuld.

Ontbijt

Voedingsmiddel zoeken

ALLE RECEPTEN MAALTIJDEN MIJN VOEDINGSMIDDEL

Geschiedenis

Freqventste

Olijfolie

Olijfolie, 15 Gr.

135

Zaans Volkoren

Ah Brood, 1 snee

78

Ei

Bio-ei, 2 Ei (55 g)

194

Via het plus teken kom je bij een keuze menu.
Kies dan voor de optie "Eten aanmaken".

 Voedingsmiddel zoeken

ANNULEREN

ALLE RECEPTEN MAALTIJDEN MIJN VOEDINGSMIDD

Geschiedenis

 Freqventste

Olijfolie
Olijfolie, 15 Gr. 135



Artikel toevoegen

Snel toevoegen

Streepjescode scannen

Een recept aanmaken

Maaltijd maken

Eten aanmaken

←

Voedingsmiddel aanmaken

→

Merknaam

Optioneel

bijv. Unox

Beschrijving

Verplicht

bijv. Kippensoep

Portiegrootte

Verplicht

bijv. 1 kopje

Porties per verpakking

Verplicht

1

Vul in de merknaam, beschrijving, portiegrootte (altijd 100 gram of 100 ml) en porties per verpakking is altijd 1

Druk dan op het pijltje naar rechts ->



Voedingsmiddel aanmaken



Voedingsfeiten

Calorieën

Verplicht

Totale hoeveelheid vet (g)

Optioneel

Verzadigd vet (g)

Optioneel

Meervoudig onverzadigd vet (g)

Optioneel

Enkelvoudig onverzadigd (g)

Optioneel

Transvet (g)

Optioneel

Cholesterol (mg)

Optioneel

Vul altijd de de calorieën per 100 gram / 100 ml.

Het makkelijkste is om de gegevens van het etiket van het product over te nemen en zover mogelijk compleet te maken.

Als je alles hebt ingevoerd dan druk je op het vinkje in de rechter bovenhoek om op te slaan.



Je kunt ook de streepjescode van een etiket scannen zodat de app de gegevens automatisch overneemt.

Deze krijg je te zien in een ander scherm wat lijkt op het scherm waarbij je de gegevens handmatig invoert maar daar staat nu alles al ingevuld.

Als de gegevens kloppen dan druk je op het vinkje in de rechter bovenhoek om op te slaan.

Olijfolie Olijfolie, 15 Gr.	135
Zaans Volkoren Ah Brood, 1 snee	78
Ei Bio-ei, 2 Ei (55 g)	194
Komkommer  40 gr.	3
Jonge Kaas 30+ Milner Campina, 25 gram	71
Pure margarine	

MEERDERE TOEVOEGEN

Je hebt ook de mogelijkheid om meerdere producten toe te voegen in één keer.

Zodra je een database hebt opgebouwd, kun je gemakkelijk de meest voorkomende gegeten producten aanvinken.

Olijfolie Olijfolie, 15 Gr.	135
Zaans Volkoren Ah Brood, 1 snee	78
Ei Bio-ei, 2 Ei (55 g)	194
Komkommer  40 gr.	3
Jonge Kaas 30+ Milner Campina, 25 gram	71
Pure margarine	

MEERDERE TOEVOEGEN

Je hebt ook de mogelijkheid om meerdere producten toe te voegen in één keer.

Zodra je een database hebt opgebouwd, kun je gemakkelijk de meest voorkomende gegeten producten aanvinken.

Dit doe je door op de blauwe balk "meerdere toevoegen" de klikken.

☐	Olijfolie Olijfolie, 15 Gr.	135
☐	Zaans Volkoren Ah Brood, 1 snee	78
☐	Ei Bio-ei, 2 Ei (55 g)	194
☐	Komkommer  40 gr.	3
☐	Jonge Kaas 30+ Milner Campina, 25 gram	71
☐	Pure margarine	

TOEVOEGEN (0)

Je kunt door de database scrollen en kiezen welke producten je wilt toevoegen.

Eet je bijvoorbeeld regelmatig als ontbijt een broodje met boter en kaas?

Dan hoef je dus niet elk product apart in te voeren en kun je alle producten in één keer selecteren waaruit de maaltijd bestaat.