

2 JANUARI

Houd eens een tijd bij wat je eet. Dit kan door het op te schrijven, maar kan ook in een appje. Er zijn verschillende appjes die je kunt gebruiken. Dit zou kunnen in de eetmeter van het voedingscentrum, maar ook myFitnessPal.

ZELF OPSCHRIJVEN:

Je krijgt al lekker wat inzicht van wat je eet. Je kunt het overal en altijd opschrijven en hoeft dus niet in te loggen. Jammer alleen dat je minder inzicht krijgt of je de goede keuzes maakt.

MIJN EETMETER:

De app is soms lastig bij te houden, omdat hij niet alle voedingsmiddelen kent. Je krijgt wel gelijk te zien of de keuze die je maakt in de schijf van vijf past. Ook kun je uitdagingen aangaan in de app. En je kunt zien of de verhoudingen goed zijn.

MYFITNESPAL:

Je kunt gemakkelijk scannen en daarna kun je het voedingsmiddel makkelijk terug vinden. Je kunt goed zien hoe de verhouding tussen vet, eiwit en koolhydraten is. Jammer dat je soms extra goed op moet letten of je de goede hoeveelheid hebt ingevuld. En, doordat iedereen voedingsmiddelen mag toevoegen, kloppen soms de vitamines en mineralen niet helemaal.

Uiteraard zijn er nog meer apps. Heb er een aantal geprobeerd en aan alle apps zitten voor en nadelen. Kijk welke bij jou past. Je moet je wel registreren en wat gegevens invullen zoals leeftijd, gewicht en lengte.

Succes! En tot morgen.

Sandra 