

# ALLES IM ÜBERBLICK

## MODUL 1 - FDDDB APP

### FDB APP



Diese App ist ein Geheimitipp, denn damit kannst du schon beim Einkaufen schnell und einfach herausfinden, welche Nährstoffe in einem bestimmten Lebensmittel enthalten sind und so deinem Ernährungstagebuch hinzufügen.

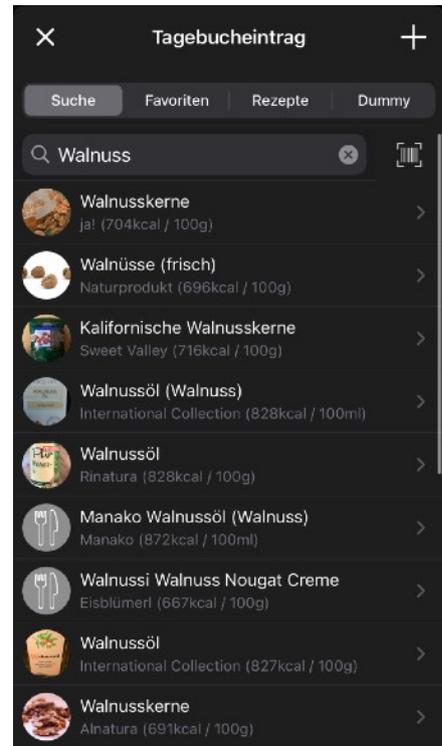
Generell macht es Sinn einfach mal 1-2 Wochen festzuhalten, was man gegessen und getrunken hat. So findet man schnell heraus, wie viel Kalorien man braucht und tatsächlich gegessen hat.

Am besten funktioniert dies, wenn du die Scanfunktion verwendest. Einfach auf den Strichcode der Verpackung halten und du kannst das Lebensmittel analysieren.

Du kannst aber auch einfach per Hand dein gewünschtes Lebensmittel eingeben. Die App schlägt dir dann verschiedene Varianten vor und du kannst auswählen, was du essen möchtest oder gegessen hast.

Eine weitere sehr coole Funktion ist der Trinkoptimierer. Auch hier kannst du recht einfach per Klick deine Trinkmenge hinzufügen und am Ende des Tages prüfen, ob du genug getrunken hast.

Was ich auch super finde, ist die Aktivitätsfunktion der App. So kannst du Bonuskalorien verbrauchen, wenn du zum Beispiel eine Runde laufen warst. Diese Bonuskalorien werden dir dann auf deinen Gesamtumsatz des Tages gutgeschrieben. Und Bonuskalorien kann man doch immer brauchen, oder?



Mein absolutes Highlight ist allerdings die Listen und Rezeptfunktion. Dort kannst du deine Lieblingsgerichte erstellen und per Knopfdruck ganze Mahlzeiten hinzufügen. Dies ist besonders sinnvoll, wenn sich deine Mahlzeiten und Rezepte oft wiederholen. Außerdem spart es enorm viel Zeit!

Probier's einfach mal aus, du kannst dir [hier die App kostenlos herunterladen](#).

