

# My Plate المخصص مجاناً لأجهزة الأندرويد والأيفون لحساب السعرات الحرارية



هو تطبيق رائع وحاصل (1,000,000-5,000,000) مرة تنزيل وتقييم 4.8 في متجر قوقل بلاي. وتنبع أهمية هذا التطبيق من حاجتنا الدائمة إلى حصص متنوعة ومتوازنة من الطعام للتحكم بالسعرات الحرارية للجسم من خلال المواد الغذائية التي نستهلكها.

## خطوات استخدام تطبيق MY PLATE

- بعد انتهاء عملية تثبيت التطبيق، والبدء في استخدامه عليك إدخال البيانات الخاصة بك مثل تحديد العمر، الجنس، الطول، الوزن.
- اختيار الهدف من استخدام التطبيق سواء إنقاص الوزن أو زيادته.
- في الواجهة الرئيسية للتطبيق ستجد الرموز الخاصة بالوجبات الغذائية مثل وجبة الإفطار، وجبة الغداء، وجبة العشاء، وعند الضغط عليها ستجد كل المعلومات الخاصة بتلك الوجبات.
- يمكن إضافة محتوى الوجبة الخاصة بك من خلال عملية البحث في قاعدة البيانات داخل التطبيق
- يمكنك الحصول على كمية المياه اللازمة للجسم خلال اليوم من الخيارات في الواجهة الرئيسية

## مميزات استخدام تطبيق MY PLATE

- عرض وصفات لوجبات صحية.
- توافر المعلومات الخاصة بكل خيار من الوجبات وعدد السعرات الحرارية.
- اقتراح التطبيق بعض الأنشطة الرياضية للجسم.
- تحديد موعد الوجبات بواسطة الإشعارات.
- توفير الخيارات للكثير من قوائم الطعام في حالة تناول الطعام خارج المنزل.

### صور متنوعة لتطبيق MyPlate Calorie



تطبيق MyPlate Calorie متوفر بشكل مجاني في متجر قوقل بلاي للأندرويد ويمكنك تحميله من هنا

تطبيق MyPlate Calorie متوفر بشكل مجاني في متجر التطبيقات للأيفون والأيباد ويمكنك تحميله من هنا