|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии | ТВОЁ ПП | Счётчик Калорий: DietAI  | Lifesum: счетчик калорий | YAZIO: Счетчик калорий и диета | Счетчик калорий диета 10Levels | Foodvisor:Питание и диета |
| Анкета физических данных | + | +(пол (жен.\муж.), возраст, рост, текущий вес, желаемый вес) | +(пол (жен.\муж.), возраст, рост, текущий вес, желаемый вес) | +(пол (жен.\муж.), возраст, рост, текущий вес, желаемый вес) | +(пол (жен.\муж.), возраст, рост, текущий вес, желаемый вес) | +(пол(жен.\муж., небинарный, предпочитаю не говорить, другое), возраст, рост, текущий вес, желаемый вес) |
| Уровень физической активности | + | +(малоподвижный, 1-2 или 3-4 тренировки в неделю) | +(малоподвижный, 1-2 или 3-4 тренировки в неделю) | +(малоподвижный, 1-2 или 3-4 тренировки в неделю) | +(активный, умеренно активный, малоподвижный, сидячий) | +(сидячий, активный, очень активный) |
| Учет результатов анализов (дефицит\избыток) витаминов | + | - | - | - | - | - |
| Учет заболеваний (диабет\давление\высокий уровень холестерина и др.) | + | +(высокое кровяное давление, диабет, высокий уровень холестерина, другое) | +(уровень глюкозы в крови и кровяное давление) | - | - | +(гипертония или высокое кровяное давление, диабет, депрессия, расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия), другое) |
| Учет предпочтений в ингредиентах (безлактозное, безглютеновое, вегетарианское меню, аллергия на что-либо и др.) | + | +(вегетарианец, веган, без глютена, без молочных продуктов, не люблю красное мясо, аллергия на орехи, религиозное ограничение, другое) | +(вегетарианство, веганство, пескетарианство, аллергия на рыбу, орехи, морепродукты, яйца, молоко, лактозу, глютен, пшеницу | +(вегетарианство, веганство, пескетарианство) | -  | +(вегетарианство, веганство, аллергия на арахис, без глютена, непереносимость лактозы, морепродукты или ракообразные, религиозные предпочтения, другое.) |
| Возможность ставить цели (сбросить\набрать \удержать имеющийся вес) | + | +(похудение, улучшенное здоровье, набор веса) | +(сбросить вес, поддерживать вес, набрать вес) | +(потеря веса, набрать вес, нарастить мышцы, поддержание веса) | -(на данный момент приложение помогает только худеть или поддерживать вес) | + (похудеть, набрать мышцы и потерять жир, набрать мышцы, питаться здоровее без потери веса) |
| Дополнительные цели (жить дольше, чувствовать себя энергичным, создать более здоровые привычки, оптимизировать спортивные достижения и др.) | + | -  | -  | -  | -  | + \ ваши причины для похудения(чувствовать себя лучше, стать здоровее, прийти в форму, влезть в старую одежду, больше энергии, продвигаться в спорте, улучшить ментальное здоровье, для моей семьи, по медицинским причинам, увеличить продолжительность жизни, по другим причинам) |
| Подсчет калорий, макронутриентов, витаминов и минералов. | + | + бесплатно калории и макронутриенты (витамины и минералы с подпиской ПРО) | + бесплатно калории и макронутриенты (витамины и минералы с подпиской ПРО) | + бесплатно калории и макронутриенты(витамины и минералы с подпиской ПРО) | + бесплатно калории и макронутриенты | + бесплатно калории и макронутриенты(витамины и минералы с подпиской ПРО) |
| Отслеживание выпитой воды | + | - | + | + | + | +  |
| Составление рациона на день\неделю\месяц | + | + (только с платной подпиской) | -  | -  | + (только с платной подпиской) | + (только с платной подпиской) |
| Наличие рецептов с пошаговой инструкцией приготовления |  | + ограниченное количество(возможна замена сгенерированным ИИ рецептом с подпиской ПРО) | +(только с подпиской ПРО) | + ограниченное количество(полный доступ с подпиской ПРО) | + бесплатно только по одному рецепту из каждой категории(полный доступ с подпиской ПРО) | + (только с подпиской ПРО) |
| Возможность записи своих рецептов | + | +(только с платной подпиской) | + (только с платной подпиской) | + бесплатно | - | + (только с платной подпиской) |
| Список необходимых продуктов на неделю  | + | -  | - | - | - | + (только с платной подпиской) |
| Набор продуктовой корзины в зависимости от платежеспособности пользователя | + | - | - | - | +(при регистрации спрашивает бюджет выделяемый на продукты: менее 1000р., от 1000 до 2500 р., от 2500 до 5000р., более 5000р.) | -  |
| Динамика веса | + | + Бесплатно | + бесплатно | + бесплатно | + бесплатно | + бесплатно |
| Отслеживание активности | + | + бесплатно Есть список активностей с расходом калорий | +(только с платной подпиской)Автоматическое отслеживание при синхронизации с другими приложениями  | + (только с платной подпиской)Автоматическое отслеживание при синхронизации с другими приложениями  | -  | + бесплатно Есть список активностей с расходом калорий |
| Рекомендации и полезные статьи о питании | + | -  | -  | + бесплатно | - | + (только с платной подпиской, более 500 статей и индивидуальный ежедневный коучинг) |
| Стоимость подписки неделя, 1\3\12 месяцев | + | +(неделя – 5,99$, месяц – 12,99$, год – 99,99$) | +1 мес. – 4.99$;3 мес. – 14,99$12 мес. – 49,99$ | +3 месяца – 6,66$\в мес.; 12 месяцев – 3,33$\в мес. | +(1 месяц – 749р., 12 месяцев – по 530 в мес.) | +(3 месяца – 8,68$ \в мес.; 12 месяцев – 3,53$ \в мес.) |
| Анализ результатов | + | -  | + С платной подпиской: потребление питательных веществ, выпито воды, энергозатраты, нутриенты, витамины, минеральные вещества. | + С платной подпиской: диетическая энергия, потребление питательных веществ, выпито воды, энергозатраты, шаги, вес, измерения тела. нутриенты, витамины, минеральные вещества. | + Бесплатно: вес и измерения тела | + (только с платной подпиской) |
| Возможность добавлять друзей и обмениваться результатами  | + | - | + только приглашение друзей | + возможность вступить в группу в Фэйсбуке | - | + (есть сообщество поддержки только с платной подпиской) |
| Фотосканер с ИИ  |  | +(только с платной подпиской | -  | -  | - | +(только с платной подпиской |
| Чат с ИИ (виртуальный диетолог) |  | + (при подписке премиум. Вкладка «Диетолог», можно попросить проанализировать сфотографированное блюдо) | -  | -  | - | -  |

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИЛОЖЕНИЯ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ | ВОЗМОЖНОСТИ ПЛАТНОЙ ПОДПИСКИ |
| ТВОЁ ПП: Пищевой агрегатор | ------------- |
| Счётчик Калорий: DietAI | - неограниченные диеты составленные ИИ- доступ к диетологу (ИИ) в любое время- сканирование еды - отслеживание веса и важных параметров. |
| Lifesum: счетчик калорий | - оценка Livescore и статистика прогресса- настраиваемые цели по макронутриентам- доступ ко всем планам питания и диетам- доступ к более 1.000 рецептов- создание собственных рецептов и блюд- ежедневная обратная связь с советами. |
| YAZIO: Счетчик калорий и диета | - подробные рейтинги продуктов- возможность подключить свой фитнес-трекер- инструкции по интервальному голоданию- анализ и статистика прогресса- доступ более чем к 2500 рецептов. |
| Счетчик калорий диета 10Levels | - план питания - 500+ рецептов - ежедневные советы, которые помогут выработать правильные привычки  |
| Foodvisor: Питание и диета | - составление индивидуального плана питания- индивидуальный ежедневный коучинг- более 300 простых рецептов- сканирование еды- полезные статьи для достижения идеальной формы- подробный анализ результатов |