|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |