

Gebruik van Mijn Eetmeter



Mijn Eetmeter - android & iOS

In deze app van het Voedingscentrum kun je opzoeken hoeveel koolhydraten een voedingsmiddel bevat en kun je een eetdagboek bijhouden. De Eetmeter-app kun je vinden in de [Apple iTunes store](#) en [Play Store](#), gebruik ervan is gratis.

Om deze app te kunnen gebruiken moet je een inlog (met naam en wachtwoord) aanmaken; je kunt hiermee ook inloggen op de website van Mijn Eetmeter. Er staan

ruim 90.000 producten in de app en je kunt ook gemakkelijk producten opzoeken met een barcode-scanner.

Van veel producten staat een portie vermeld (bijvoorbeeld 1 stuk of 1 opscheplepel), je kunt ook altijd de hoeveelheid grammen invullen. Je kunt bij sommige producten ook kiezen voor het onbereide/ ongekookte product of het gekookte. Zorg dat je de juiste kiest want er kan een groot verschil zijn in de hoeveelheid koolhydraten per 100 gram.

Om nauwkeurig een eetdagboekje bij te houden adviseren wij rijst, pasta, aardappelen etc. te wegen. Controleer ook regelmatig of de appel, de banaan, het broodje etc. die jij neemt net zo groot is als de portie in de Eetmeter.

In de grijze balk kun je kiezen voor de voedingsstoffen je energie, vet, verzadigd vet, koolhydraten, eiwit, vezels of zout. Kies bij diabetes voor koolhydraten.

Koolhydraten >		146,3 g
Ontbijt	Aantal	
Glutenvrij bruin AH	2 snee	17,0 >
Margarineproduct minder dan 17g verzadigde vetzuur Algemeen	1 voor 1 snee	0,0 >
Kaas, 48+ Algemeen	1 voor 1 snee	0,0 >
Pindakaas Algemeen	1 eetlepel	2,0 >
Thee Algemeen, bereid	1 beker	0,0 >
		19,0 g
Lunch	Aantal	

Met de inloggegevens van de app Mijn Eetmeter kun je ook via de website <https://mijn.voedingscentrum.nl/> het eetdagboekje invullen. Op de website kun je onder andere ook recepten maken, en een voedingsstoffenoverzicht inzien per dag, week of maand. Je kunt op de site via tabblad "dagboek" ook notities maken, zoals sportactiviteiten, ziekte of glucosewaarden.

Veel gestelde vragen over Mijn Eetmeter

Hoe kan ik snel een product of gerecht invoeren dat ik vaak eet?

Tip 1: maak gerechten aan

Maak je vaak hetzelfde? Klik op de link 'maak een gerecht aan' in je dagboek of ga naar Mijn gerechten onder Instellingen. Geef je gerecht een unieke naam. Als je een product zoekt, kun je ook zoeken op jouw gerecht.

Tip 2: maak favorieten aan

Je kunt nieuwe favorieten aanmaken met het hartje in je eetdagboek. In je eetdagboek zie je favorieten bovenaan staan als je een product zoekt.

Tip 3: voeg dagelijkse consumpties toe

Eet je elke dag dezelfde producten, bijvoorbeeld een kom yoghurt met muesli of boterhammen met pindakaas? Bij Dagelijkse consumpties onder Instellingen kun je deze instellen. Met 1 druk op de knop kun je deze daarna elke dag makkelijk invoeren in je eetdagboek.

Ik kan mijn product niet vinden, wat nu?

Je kunt een paar dingen proberen:

- Gebruik geen bereiding, gebruik bijvoorbeeld 'ei' in plaats van 'gekookt ei'
- Bekijk of de spelling klopt
- Probeer een andere term, bijvoorbeeld 'sojadrank' in plaats van 'sojamelk'
- Scan het product in de app Mijn Eetmeter

Kan ik mijn dagboek uitprinten, downloaden of delen met bijvoorbeeld mijn diëtist?

Ja, dat kan. Log dan in op de website van Mijn Eetmeter en ga naar Overzicht. Daar kun je een maandoverzicht mailen. Je kunt er ook een dag- of weekoverzicht downloaden. Voor een weekoverzicht klik je op het weeknummer. Je kunt kiezen of je het als Excel- of als PDF-bestand mailt (voorkeur diëtist Diaboss is Excel).

Als je meer informatie wil hebben over het berekenen van koolhydraten of het bijhouden van een eetdagboekje maak dan een afspraak met één van de diëtisten van Diaboss.

Bron: www.voedingscentrum.nl