

Le seul calorimètre 3D & à reconnaissance vocale au monde!







L'application élémentaireQui remet le bon sens au menu



Avez-vous une idée de nombre de calories qu'ils ont mangé aujourd'hui?

Et quel est le seuil à ne pas dépasser en ce qui les concerne afin de rester en équilibre pondéral ?

Certes, il convient d'être vigilant sur le nombre de calories absorbées par jour car 20 calories de plus par jour, c'est 1 à 2 kilos en plus par an mais on ne doit pas culpabiliser. KcalMe s'affranchit de tout jugement négatif, c'est un outil ludique et personnalisé d'accompagnement et de visualisation du nombre de calories ingérées sur une journée.

KcalMe se concentre sur l'essentiel!

Pas de privation, de régime en tout genre, de contrôle anarchique et risqué de notre alimentation.

Il suffit de garder à l'esprit que :

100 calories de chocolat = 100 calories de haricots verts







Accro au sucré au salé ou au gras, peu importe. Aucun aliment en soi ne fait grossir ou maigrir. Ce qui pèse sur la balance c'est la différence entre les apports et les dépenses d'où le fameux manger-bouger de nos publicités. C'est mathématique: si on mange moins, on maigrit, si on mange autant que l'on dépense, on reste stable.

« Grâce à sa riche base de données embarquée, KcalMe évalue vos calories en 3D instantanément. Au final vous remettez de la conscience dans votre assiette en gardant le plaisir»

Docteur Arnaud Cocaul

Médecin nutritionniste Praticien attaché à la Pitié-Salpêtrière (Paris) Co-fondateur de KcalMe



L'application santé

Qui vous ressemble et qui s'ajuste à vos besoins



« Bonjour,

je m'appelle Claire.

Je suis une gourmande : j'adore le chocolat et les pâtes! Je craque souvent sur le repas du soir.

Avec KcalMe je n'ai rien changé à mes habitudes. J'ai adapté mes quantités et mieux géré mon alimentation ... Comment ça marche ? »

1. Je configure mon profil

Femme 38 ans 1m76 68 kilos



2. J'estime mon niveau d'activité :

Je suis directrice de clientèle . Je marche bien 2h/semaine Je nage 1h une fois par mois

3. KcalMe calcule

ma dépense énergétique quotidienne selon la formule de Harris et Benedict, soit pour moi: 1589 calories



4. C'est parti!

Ma silhouette est modélisée par un avatar Le compteur est à zéro Je suis prête!



L'application quotidienne Simple et précise







1. Rechercher l'aliment



2. Choisir le contenant



3. Déterminer la quantité pour chaque aliment





- **5. Savoir se situer :** 26% pour ce petit déjeuner. On constate combien de calories sont consommées après chaque aliment enregistré :
- 1. Visuellement sur la silhouette qui se remplit
- 2. Concrètement grâce au pourcentage calculé par rapport à la dépense énergétique journalière (DEJ)

KcalMe permet d'équilibrer les repas et d'anticiper leurs menus spéciaux (diabétiques, cardiaques, obèses, troubles du comportement alimentaire, suivi de chirurgie bariatrique etc.)



L' application riche et ludique

Plus de 7600 aliments et 160 pictogrammes 3D dynamiques























Aliment de marque ou « fait maison », on trouve quasiment tout dans KcalMe. Sinon on rentre l'aliment dans « Editeur», on crée la fiche produit avec :

- Le nom du produit
- La marque
- Le contenant idéal
- La portion (en gramme)
- Les calories indiquées sur l'emballage.
- L'aliment rentre dans mes favoris



« Aujourd'hui, après mon petit dej et ce déjeuner, j'ai consommé

60% des calories autorisées.

Je vais sûrement diner

léger ce soir »



L' application configure, calcule & retient



Avec KcalMe,:

- On crée sa silhouette témoin : on configure son profil et on l'adapte si besoin, on estime son niveau d'activité, ses horaires de repas ...
- On cherche ses aliments dans la base : par nom ou par marque. Elle est enrichie continuellement par des nutritionnistes et par les utilisateurs.
- On précise le contenant par un simple glissement horizontal du doigt
- On définit ses quantités par un simple glissement vertical du doigt : les visuels en 3D, leur permettent d'être précis. On ne mange pas 100 g ou 100 ml d'un aliment mais des portions spécifiques à chacun : un cornet de frites, une demi banane ou on boit un verre de vin entier...
- On observe l'avatar : sa silhouette témoin se remplit au fil des repas. Un pourcentage de ses apports caloriques journaliers s'affiche alors.
- On définit ses aliments favoris si on consomme régulièrement les mêmes plats et boissons
- On crée ses propres plats dans un éditeur
- On suit sa courbe de poids par rapport à un objectif défini avec son médecin
- La remise à zéro est automatique : des études scientifiques récentes montrent que peu importe ce que l'on mange, c'est la charge calorique globale sur 24 h qui compte. Chaque nuit la silhouette de l'avatar revient à zéro, chaque jour est un nouveau départ.
- On consulte son historique de ses consommations : au jour le jour KcalMe garde les données de l'utilisateur sur plusieurs jours. Celui ci peut également le transmettre, même par mail à son professionnel de santé (diététiciennes, endocrinologues, nutritionnistes, médecins généralistes).

KcalMe développe l'empathie, gage d'optimisation des résultats



L' application existe sur iPad également





Pour un usage de KcalMe plus familial et encore plus ludique...







Médecin nutritionniste



« Réveillez l'homme ou la femme de Cro Magnon qui est en vous. En effet la minceur passerait par un retour à nos origines, en se nourrissant comme l'homme préhistorique le faisait. Il avait faim, il allait chasser ou cueillir des aliments consommés sur le champ (frais et de saison) et s'arrêtait de manger aux premiers signes de satiété. Nos ancêtres ne faisaient pas de lard, ils écoutaient leur corps.

Et nous, avec nos quelques 70 000 repas consommés au cours de notre vie, équilibronsnous à chaque fois nos besoins ? KcalMe vous permet, dans un monde de surconsommation, de redevenir un conso acteur en mettant de la conscience dans ce que vous mangez »



Fondatrice de AllaGreca.fr



« C'est bien connu : un déjeuner d'affaire à midi, une soupe de légumes le soir! Un excès se rattrape sur la journée et grâce à KcalMe je sais où j'en suis. Il s'agit d'un support malin permettant d'optimiser votre comportement alimentaire en équilibrant alimentation et exercices.

C'est la seule démarche minceur efficace qui ne me frustre pas et qui m'amuse! »