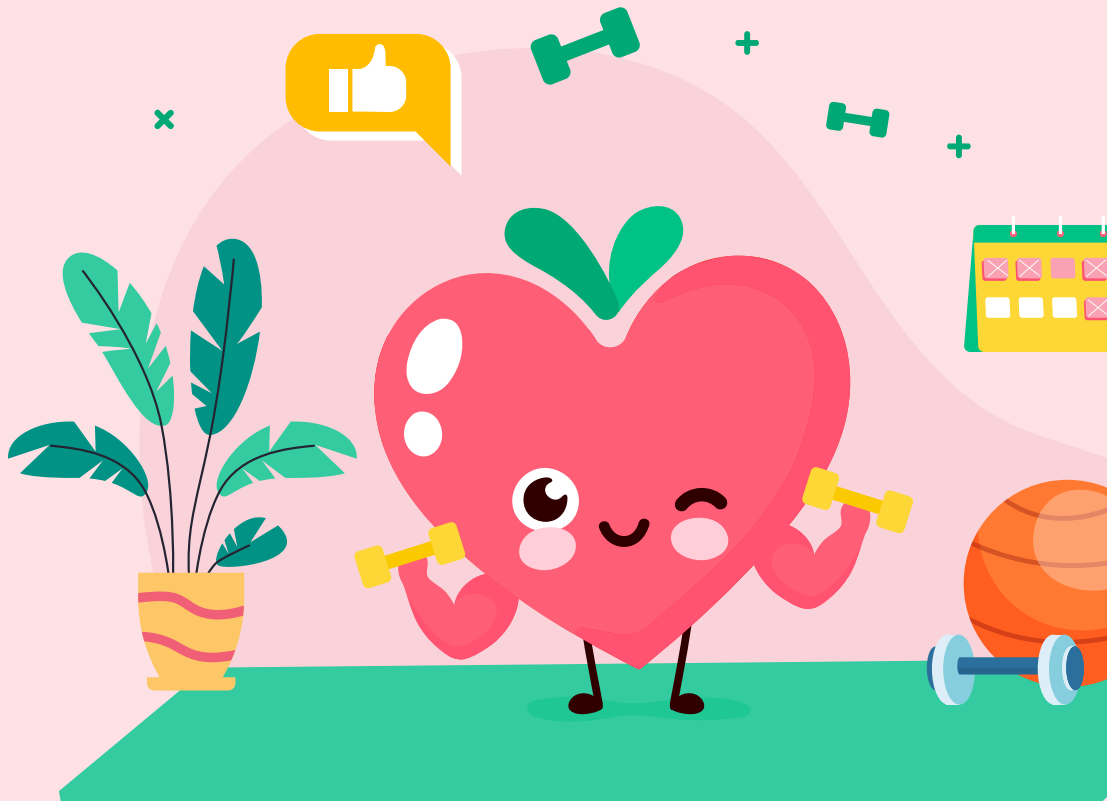
ăn lành

ỨNG DỤNG LÊN THỰC ĐƠN
DINH DƯỠNG KHOA HỌC




14:41
Theo dõi cân nặng
Cân nặng
Kết quả tháng 10
2,0 kg
Tháng 10, 2023
Cân nặng trung bình
53.7 kg
05
10
15
20
25
30
Lịch sử
Ngày 30-10-2023
52.3 kg
Ngày 23-10-2023
53.6 kg
Ngày 19-10-2023
55.2 kg
Ngày 12-10-2023
56.7 kg
14:41
Salad hoa quả nhiệt đới sốt mè rang
7 thành phần
10 phút
100
Calories
59,5
Carbs
10,0
Protein
Nguyên liệu
1-2 cốc dưa hấu lớn
1 cốc dừa tươi
1 trái xoài lớn cắt t
1/2 trái thanh lon
1 thìa cà phê lá b
2 thìa cà phê sữ
1 thìa canh nước sốt
Bước làm
Bước 1:
Cắt tất cả trái cây tươi (dưa hấu, dứa, xoài, thanh long) thành các khối vuông có kích thước tương đương nhau và cho vào bát trộn vừa.
14:41
Công thức
Tìm kiếm món ăn
Bữa ăn
Bữa sáng
Bữa trưa
Bữa p
Calories
<200
kcal
400-599
kcal
Thời gian
<15
phút
15-29
phút
30-60
phút

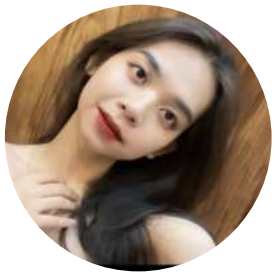

ăn lành

ăn lành

ARENA MULTIMEDIA®
www.arena-multimedia.vn



Thầy Lâm Văn Tuấn
Project Instructor



Trịnh Mai Anh
UI/UX Designer



Nguyễn Thị Khánh Ly
Motion/ UI Designer



Đậu Thị Minh Hiền
Visual/ UI Designer



Hà Phương Anh
Graphic/ UI Designer



TABLE OF CONTENTS

01 Introduction

02 Brand Identity

03 UX Research

04 UI/UX Design

05 Advertisement



01. INTRODUCTION

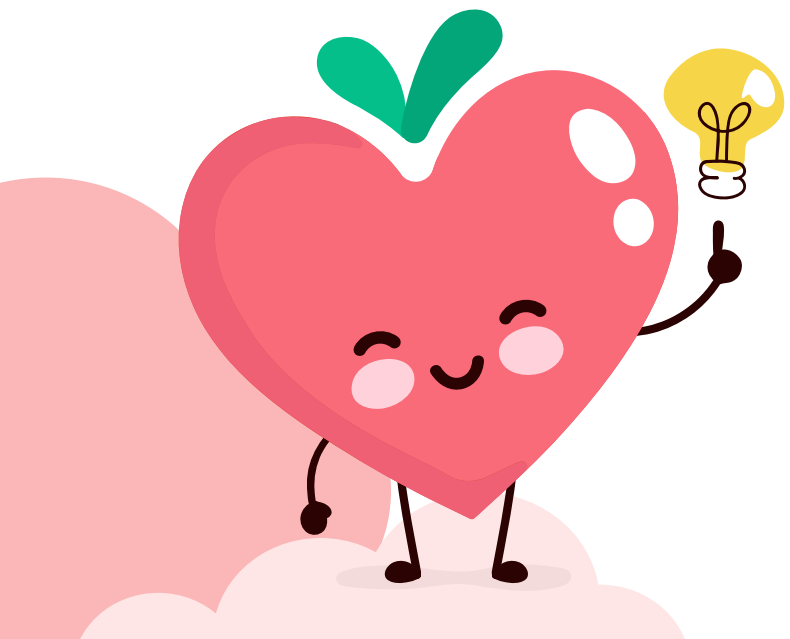
- Câu chuyện thương hiệu
- Sứ mệnh Ăn Lành
- Khách hàng mục tiêu
- Tại sao chọn Ăn Lành?

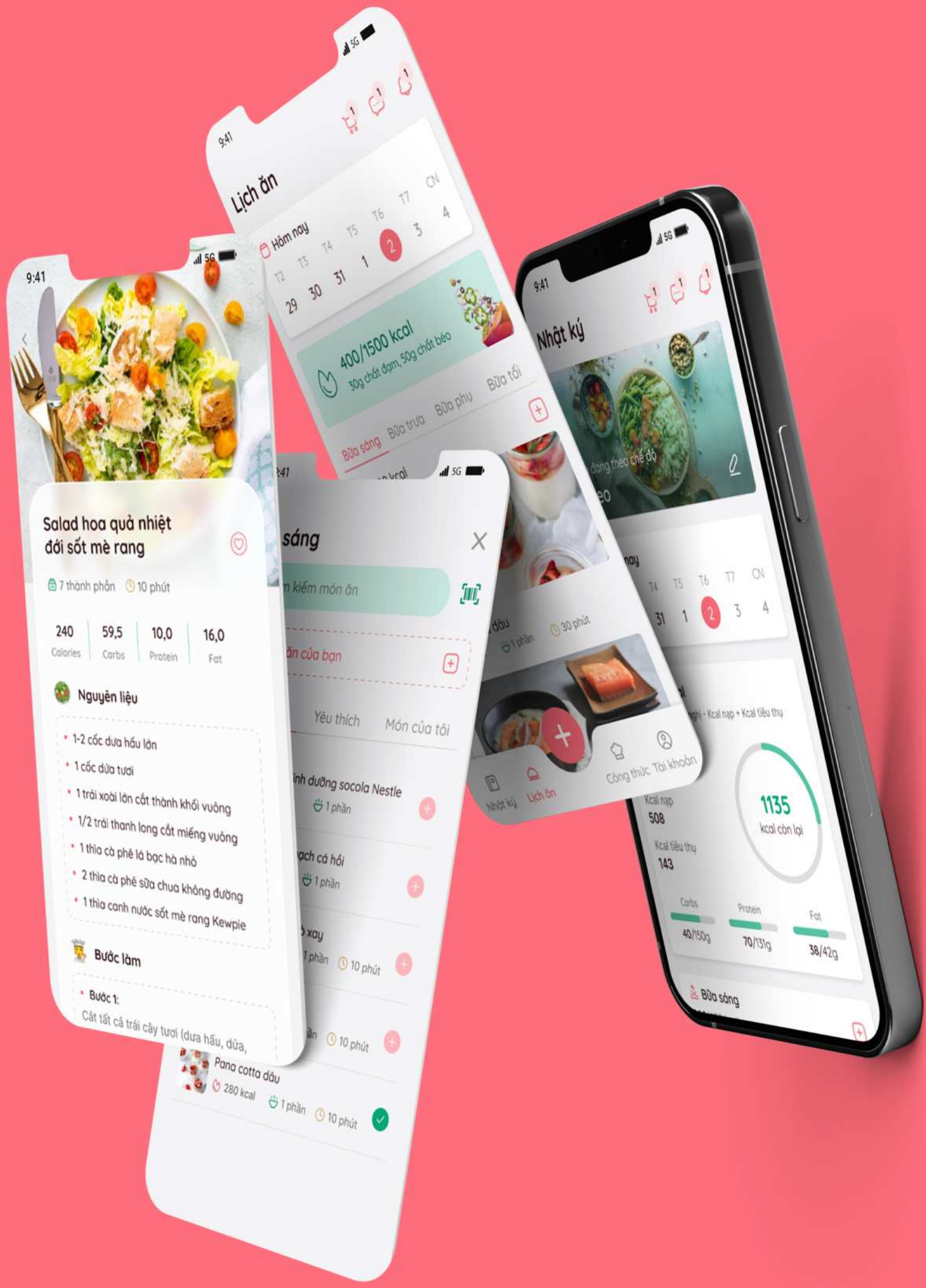


CÂU CHUYỆN THƯƠNG HIỆU

Những năm gần dây, **xu hướng ăn uống theo chế độ healthy lành mạnh** đã và đang được nhiều người hướng đến. Điều này cho thấy sống lành mạnh đã là một nhu cầu mang tính bền vững và đó là điều cơ bản của con người. Nhưng với cuộc sống bận rộn hiện nay mọi người có rất ít thời gian để tìm hiểu kĩ càng về vấn đề này. Chính vì thế chúng tôi ở đây là để giúp các bạn tiết kiệm được một phần nào thời gian trong việc **duy trì lối sống lành mạnh một cách khoa học và tiện lợi nhất.**

Ăn Lành là một mô hình ứng dụng giúp bạn **lên thực đơn cho những ngày bận rộn cùng với nhu cầu mà bạn mong muốn**, đặt ra như: tăng-giảm cân, duy trì ổn định sức khỏe, vóc dáng... Đồng thời cung cấp cho người dùng về **hàm lượng dinh dưỡng** của từng bữa ăn và **công thức món ăn** dinh dưỡng **dễ làm - dễ ăn - dễ nghiền.**




9:41
Lịch ăn
Hôm nay
400/1500 kcal
30g chất đạm, 50g chất béo
Bữa sáng
Bữa trưa
Bữa phụ
Bữa tối
Salad hoa quả nhiệt đới sốt mè rang
7 thành phần
10 phút
240
Calories
59,5
Carbs
10,0
Protein
16,0
Fat
Nguyên liệu
1-2 cốc dưa hấu lớn
1 cốc dừa tươi
1 trái xoài lớn cắt thành khối vuông
1/2 trái thanh long cắt miếng vuông
1 thìa cà phê lá bạc hà nhỏ
2 thìa cà phê sữa chua không đường
1 thìa canh nước sốt mè rang Kewpie
Bước làm
Bước 1:
Cắt tất cả trái cây tươi (dưa hấu, dừa,
Yêu thích
Món của tôi
Pana cotta dâu
280 kcal
1 phần
10 phút
Nhật ký
Lịch ăn
Công thức
Tài khoản
Kcal nạp
508
Kcal tiêu thụ
143
1135
kcal còn lại
Carbs
40/150g
Protein
70/131g
Fat
38/42g
Bữa sáng



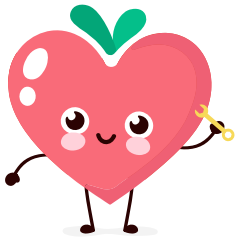
SỨ MỆNH ĂN LÀNH

Ăn Lành ra đời với khát vọng được mang đến cho khách hàng **những thực đơn đa dạng và đầy giá trị dinh dưỡng** dựa trên mục tiêu và chế độ ăn của mỗi cá nhân, giúp bạn **theo sát được chế độ ăn mà không cảm thấy nhàm chán và mệt mỏi.**

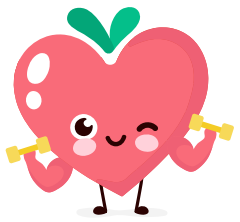
Đồng hành với bạn trên hành trình **Ăn an lành - Sống an lạc!**

KHÁCH HÀNG MỤC TIÊU

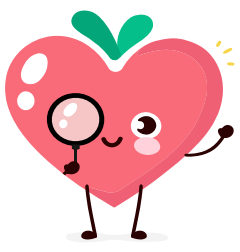
Người dùng mà Ăn Lành hướng đến có **cả nam và nữ**, **độ tuổi từ 12 tuổi trở lên** là những người **quan tâm đến lối sống lành mạnh, theo đuổi chế độ ăn uống tốt, duy trì vóc dáng, giảm nguy cơ mắc các bệnh lý và cải thiện tình trạng sức khỏe.** Đối tượng khách hàng tiềm năng mà chúng tôi đặt ra gồm 3 nhóm chính:



1. Nhóm **học sinh, sinh viên, nhân viên văn phòng bận rộn**, không có nhiều thời gian nghiên cứu và nấu nướng nhưng **muốn duy trì một lối sống khoẻ mạnh**, giữ dáng và tránh bệnh tật.



2. Nhóm **người yêu thích tập gym, tập thể thao, quan tâm dinh dưỡng**. Đây là nhóm **đặc biệt quan tâm đến lượng calo nạp và tiêu thụ** trong ngày nên rất khắt khe về loại thực phẩm và lượng ăn mỗi ngày.



3. Nhóm **người đã có gia đình cần lên thực đơn ăn uống** và thay đổi đa dạng công thức món ăn hàng ngày nhưng không có quá nhiều thời gian, cần một ứng dụng **tra cứu công thức món ăn** tiện lợi và nhanh chóng.

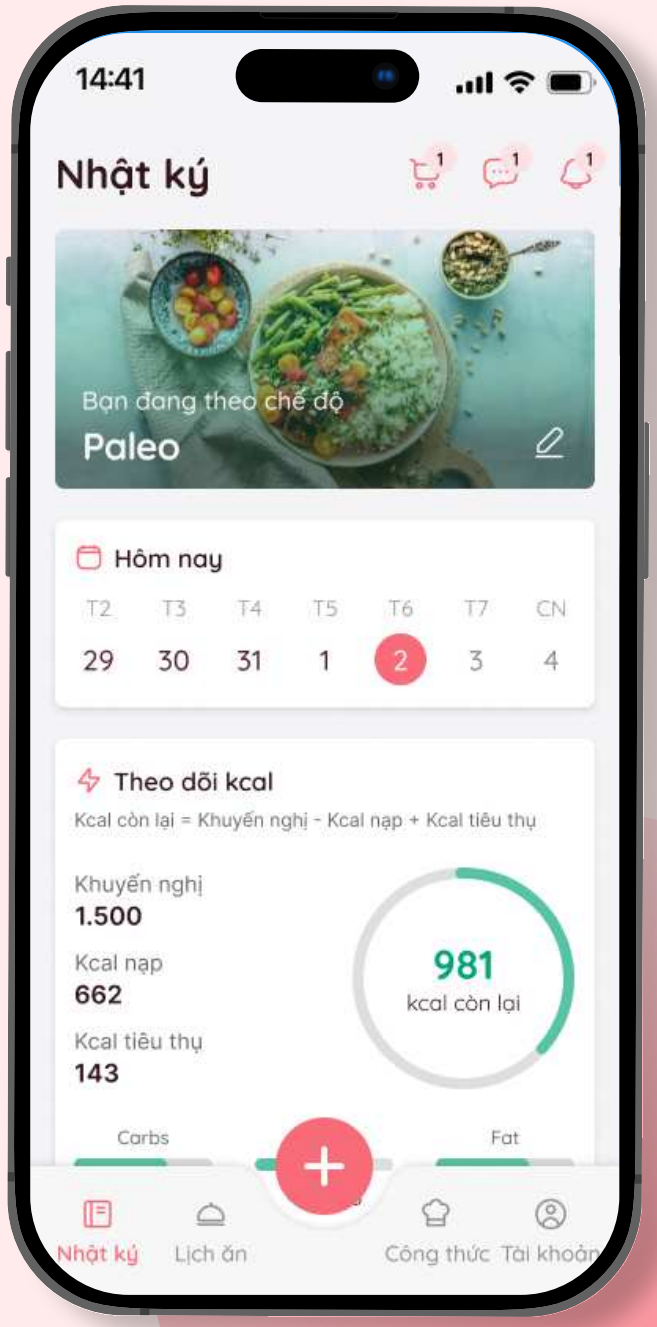
TẠI SAO CHỌN ĂN LÀNH?

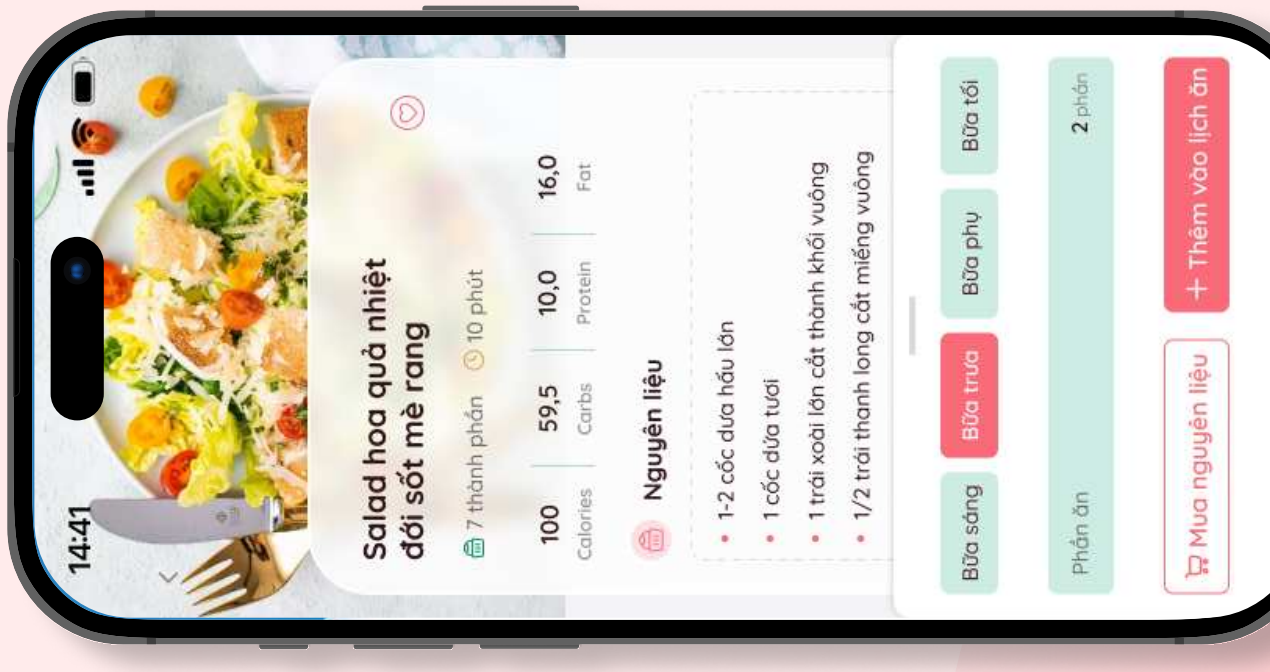
Nhóm lựa chọn phát triển **ứng dụng lên thực đơn Ăn Lành** dựa trên nhu cầu duy trì lối sống lành mạnh của mỗi cá nhân và "nỗi đau" thực tế của một bộ phận học viên Arena:

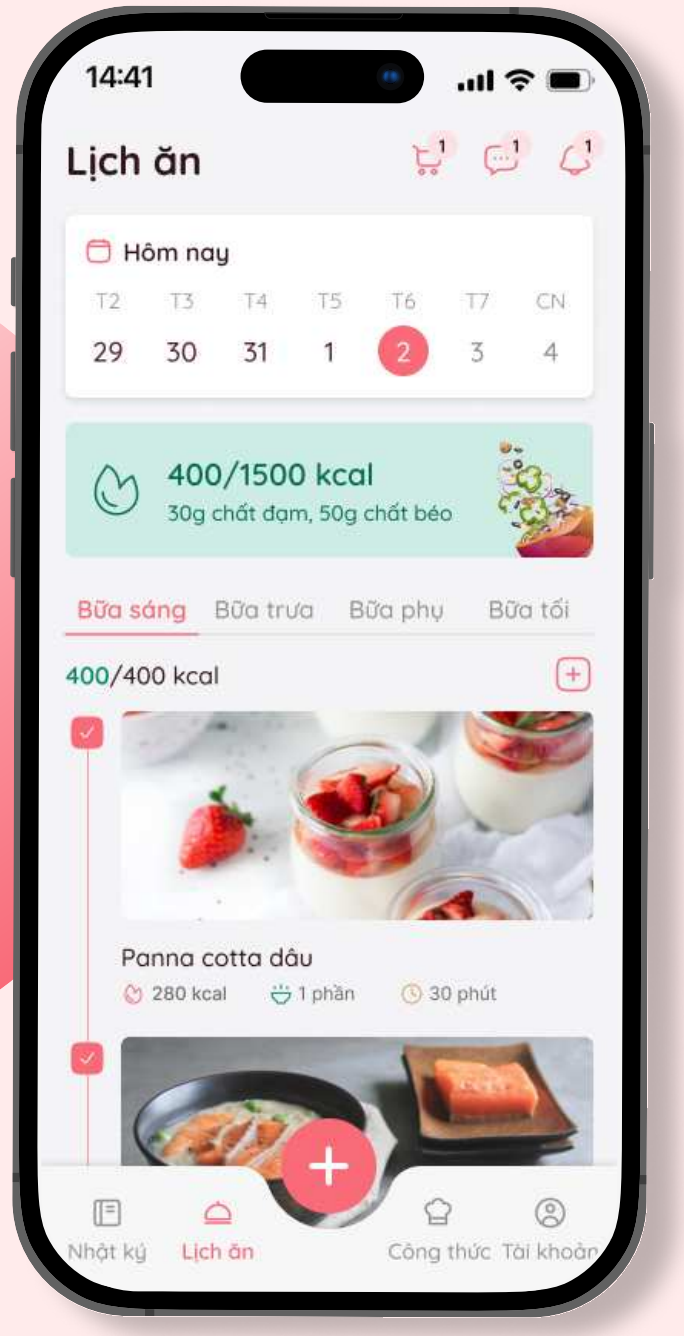
- Không tìm được chế độ ăn phù hợp với nhu cầu và tình trạng sức khoẻ của bản thân;
- Rất khó khăn trong việc duy trì một chế độ ăn khắc nghiệt vì mệt mỏi về tinh thần và sức khoẻ;
- Không có thời gian để nghiên cứu những công thức dễ nấu, dễ ăn và đảm bảo dinh dưỡng;
- Thiếu động lực hoàn thành mục tiêu;
- ...

Ăn Lành luôn muốn trở thành **bạn đồng hàng của người dùng**, hỗ trợ họ **bám sát và duy trì thành công lối sống XANH - KHOẺ - ĐẸP!**









Ăn Lành

Ứng dụng lên thực đơn khoa học

02. BRAND IDENTITY

- Ý tưởng logo
- Logo trên lưới
- Các biến thể logo
- Trường hợp sử dụng sai logo

- Các phiên bản màu logo
- App icon
- Hệ thống màu sắc
- Hệ thống kiểu chữ



Ý TƯỞNG LOGO

Lấy cảm hứng từ **1 trái tim khoẻ mạnh** cùng lối sống an lành cùng thiên nhiên như những **chiếc lá xanh,** kết hợp cùng biểu tượng **chữ "a"** làm chính, logo Ăn Lành được tạo ra cùng với 2 gam màu chính **hồng và xanh nhằm truyền tải triết lý thương hiệu "Ăn an lành - Sống an lạc".**

Chữ "a" viết tắt của

"An" hoặc "Ăn"



Biểu tượng trái tim

đỏ hồng khoẻ mạnh



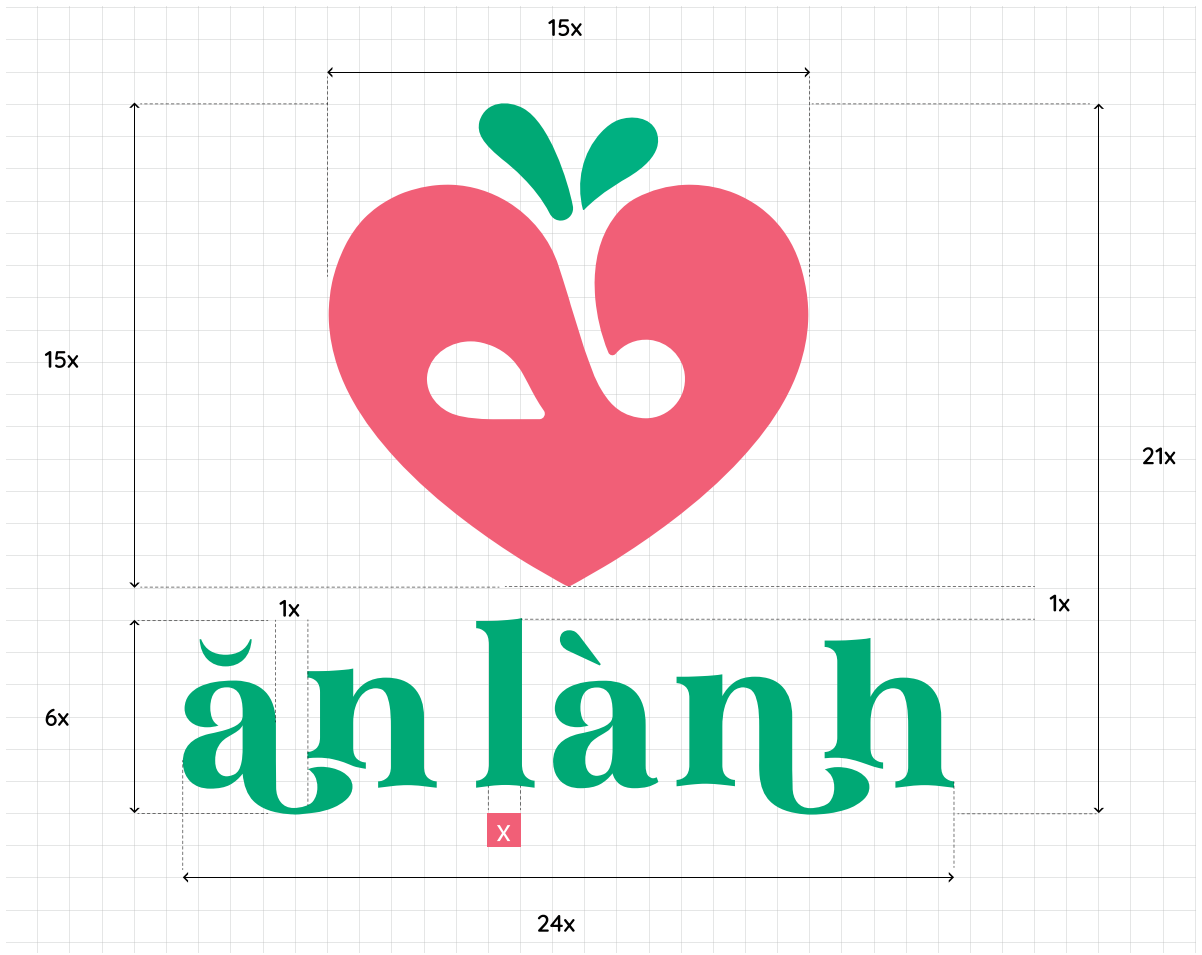
Biểu tượng chiếc lá xanh

an lành, thiên nhiên



LOGO TRÊN LƯỚI

Logo đầy đủ bản dọc



Tỉ lệ biểu trưng được xác định theo đơn vị **“x” (1x = độ dày chữ “l”)**. Trong tất cả các trường hợp, tỉ lệ này cần được đảm bảo biểu trưng không bị biến dạng và hiển thị một cách chính xác chi tiết và thống nhất tuyệt đối.

Đối với **logo bản dọc đầy đủ**, tỉ lệ logo là:

- Chiều **cao** logo bằng **21x**
- Chiều **rộng** logo bằng **24x**

CÁC BIẾN THỂ LOGO

Logo đầy đủ



Logo biểu tượng



Tươi sáng, năng lượng

Lành mạnh, thiên nhiên

Trẻ trung, hiện đại

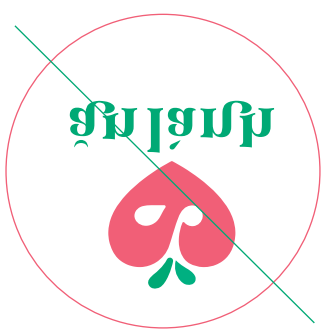
TRƯỜNG HỢP SỬ DỤNG SAI LOGO



Co kéo logo



Cắt xén logo



Lật ngược logo



Thay đổi màu sắc



Sử dụng logo dạng đường viền



Để màu nền trùng logo



Đổ bóng logo



Thay đổi cấu trúc

CÁC PHIÊN BẢN MÀU LOGO

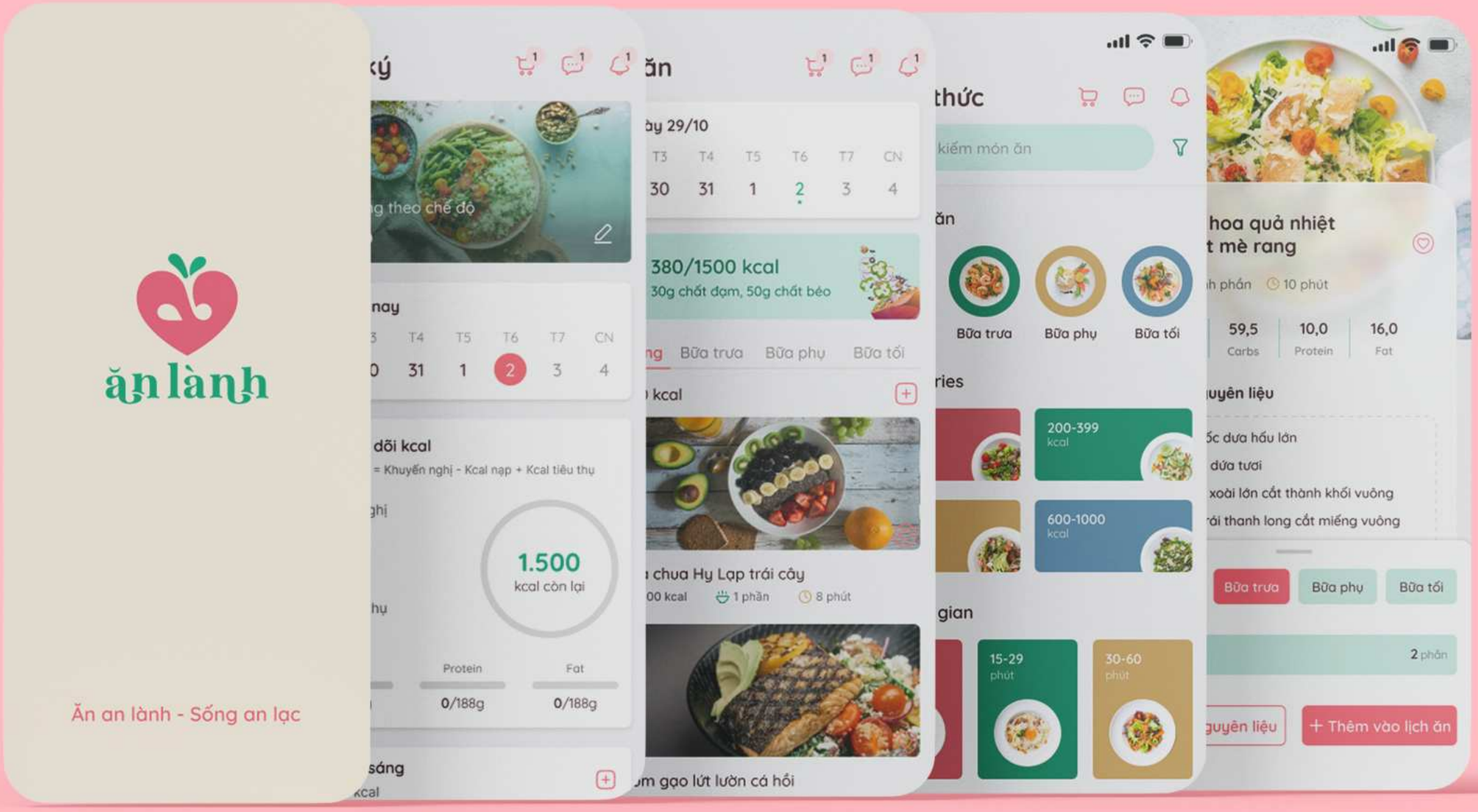










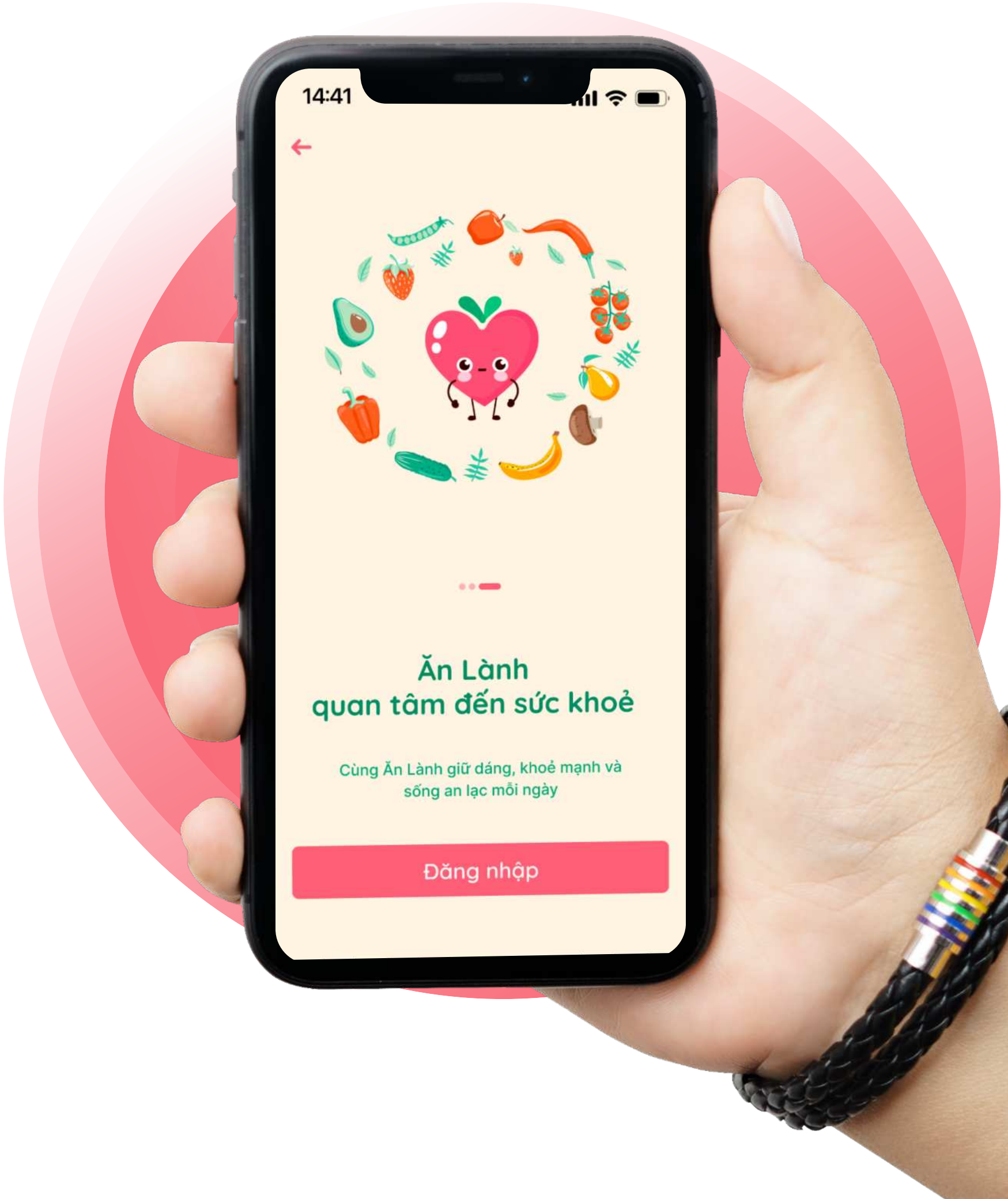

ăn lành
Ăn an lành - Sống an lạc
ký
g theo chế độ
nay
T3 T4 T5 T6 T7 CN
0 31 1 2 3 4
dõi kcal
= Khuyến nghị - Kcal nạp + Kcal tiêu thụ
1.500
kcal còn lại
Protein
Fat
0/188g
0/188g
sáng
kcal
ăn
ày 29/10
T3 T4 T5 T6 T7 CN
30 31 1 2 3 4
380/1500 kcal
30g chất đạm, 50g chất béo
ng Bữa trưa Bữa phụ Bữa tối
kcal
chua Hy Lạp trái cây
00 kcal 1 phần 8 phút
m gạo lứt lườn cá hồi
thức
kiếm món ăn
ăn
Bữa trưa
Bữa phụ
Bữa tối
ries
200-399
kcal
600-1000
kcal
gian
15-29
phút
30-60
phút
hoa quả nhiệt
t mè rang
h phần 10 phút
59,5
Carbs
10,0
Protein
16,0
Fat
uyên liệu
ốc dưa hấu lăn
dừa tươi
xoài lăn cắt thành khối vuông
ái thanh long cắt miếng vuông
Bữa trưa
Bữa phụ
Bữa tối
2 phần
guyên liệu
+ Thêm vào lịch ăn

APP ICON



Ăn Lành đặt logo biểu tượng cân đối trên ô vuông dựa theo quy chuẩn. Màu background là màu trắng, hiện đại và sạch sẽ, đồng thời tăng cường tính dễ nhận biết của biểu tượng.




14:41
Ăn Lành
quan tâm đến sức khoẻ
Cùng Ăn Lành giữ dáng, khoẻ mạnh và
sống an lạc mỗi ngày
Đăng nhập

HỆ THỐNG MÀU SẮC

Màu chủ đạo

#FEE1E4	#FDCED2	#FCB5BC	#FB9CA6	#FA848F	#F96B79

Màu bổ trợ

#CDEDE4	#ABE1D2	#81D3BC	#57C4A5	#2DB58F	#03A678

Màu nhấn

#FDF4E3	#FCEDD1	#FBE4BA	#F9DBA3	#F8D28C	#F6C975

Màu hệ thống

#D05965 (màu cảnh báo)	#03A678	#CDA862


14:41
Công thức
Tìm kiếm món ăn
Bữa ăn
Bữa sáng
Bữa trưa
Bữa phụ
Bữa tối
Calories
<200 kcal
400-599 kcal
200-399 kcal
600-1000 kcal
Thời gian
<15 phút
15-29 phút
30-60 phút
14:41
Salad hoa quả nhiệt đới sốt mè rang
7 thành phần
10 phút
100 Calories
59,5 Carbs
10,0 Protein
16,0 Fat
Nguyên liệu
1-2 cốc dưa hấu lăn
1 cốc dừa tươi
1 trái xoài lăn cắt thành khối vuông
1/2 trái thanh long cắt miếng vuông
1 thìa cà phê lá bạc hà nhỏ
2 thìa cà phê sữa chua không đường
1 thìa canh nước sốt mè rang Kewpie
Bước làm
Bước 1:
Cắt tất cả trái cây tươi (dưa hấu, dừa, xoài, thanh long) thành các khối vuông có kích thước tương đương nhau và cho vào bát trộn vừa.

HỆ THỐNG KIỂU CHỮ

Font chữ sans-serif hiện đại, có bo góc vừa đảm bảo tính thẩm mỹ vừa thân thiện và nâng cao trải nghiệm người dùng.

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUV

abcdefghijklmnopqrstuv

123456789!@#

Kiểu chữ tiêu đề

Aa

Quicksand

Light 300	Ăn an lành - Sống an lạc
Regular 400	Ăn an lành - Sống an lạc
Medium 500	Ăn an lành - Sống an lạc
SemiBold 600	**Ăn an lành - Sống an lạc**
Bold 700	**Ăn an lành - Sống an lạc**

HỆ THỐNG KIỂU CHỮ

Font chữ sans-serif hiện đại, vuông vắn, tương phản giữa các nét ít đảm bảo tính dễ đọc, hiện đại, năng động và khoẻ khoắn

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUV

abcdefghijklmnopqrstuv

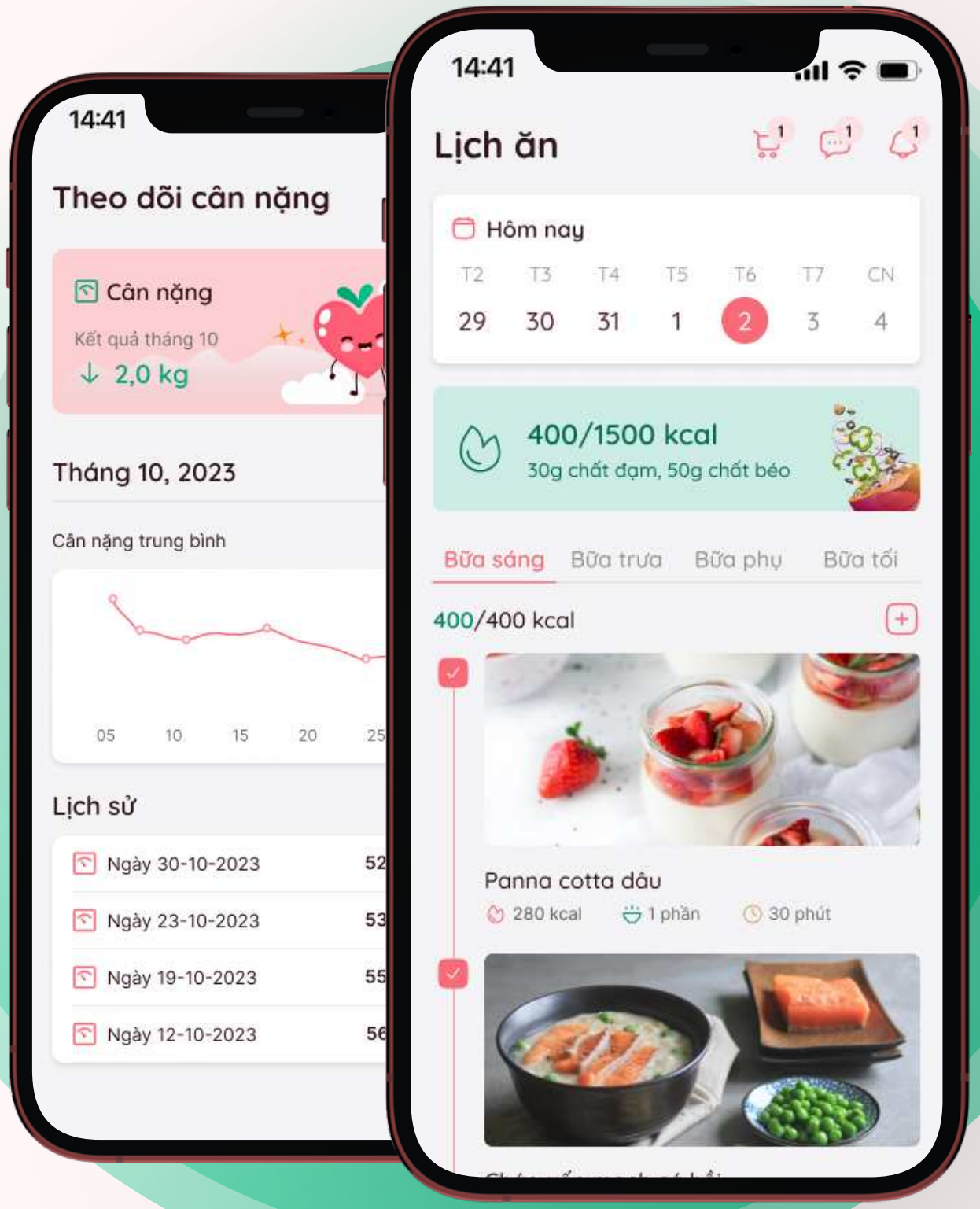
123456789!@#

Kiểu chữ nội dung

Aa

Inter

Light 300	Ăn an lành - Sống an lạc
Regular 400	Ăn an lành - Sống an lạc
Medium 500	Ăn an lành - Sống an lạc
SemiBold 600	**Ăn an lành - Sống an lạc**
Bold 700	**Ăn an lành - Sống an lạc**

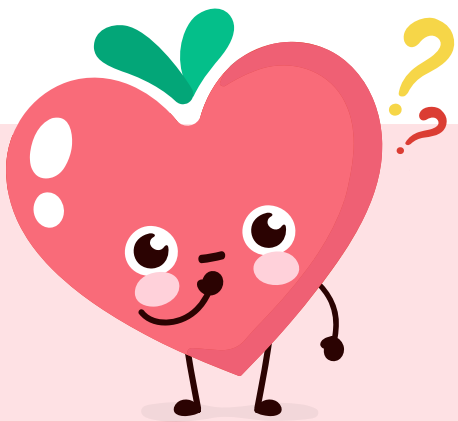

14:41
Theo dõi cân nặng
Cân nặng
Kết quả tháng 10
↓ 2,0 kg
Tháng 10, 2023
Cân nặng trung bình
05
10
15
20
25
Lịch sử
Ngày 30-10-2023
Ngày 23-10-2023
Ngày 19-10-2023
Ngày 12-10-2023
14:41
Lịch ăn
Hôm nay
T2 T3 T4 T5 T6 T7 CN
29 30 31 1 2 3 4
400/1500 kcal
30g chất đạm, 50g chất béo
Bữa sáng
Bữa trưa
Bữa phụ
Bữa tối
400/400 kcal
Panna cotta dâu
280 kcal
1 phần
30 phút

03. UX RESEARCH

- Quy trình tư duy thiết kế
- Đối thủ cạnh tranh
- Nghiên cứu người dùng
- Chân dung khách hàng



QUY TRÌNH TƯ DUY THIẾT KẾ



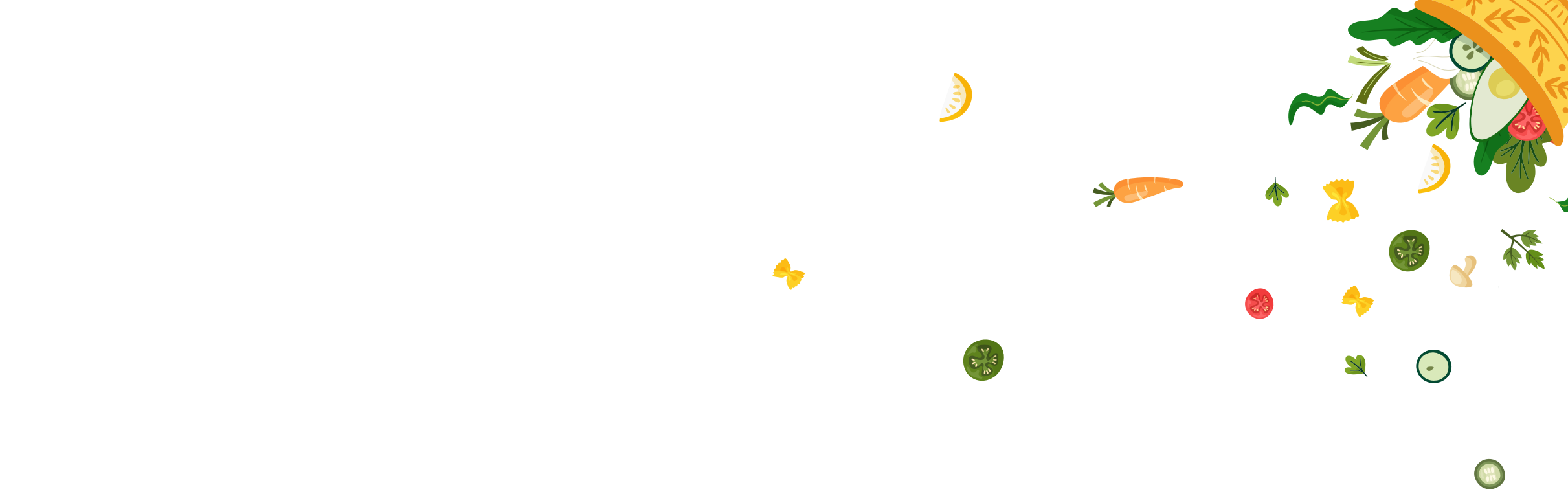
Empathize

Define

Ideate

Prototype

Test



Khảo sát → Phỏng vấn, Usability testing → Không đưa ra các giả định → Đặt những câu hỏi mở, khơi gợi người dùng chia sẻ

Chân dung người dùng → Mục tiêu → Quyết định → Thách thức → Vấn đề/ khó khăn

Chia sẻ bất kì ý tưởng nào nảy ra trong đầu → Kết nối những gì tìm được ra từ bước trước → Đặt trọng số cho những ý tưởng

Mockups → Thêm hiên ứng tạo chuyển động

Trải nghiệm thực tế → Tiếp thu các ý kiến tìm ra vấn đề người dùng → Quay lại thực hiệ các bước trước nếu cần)

ĐỐI THỦ CẠNH TRANH

Đối thủ	Tính năng nổi bật
	• Là ứng dụng ăn kiêng và tập thể dục giúp theo dõi lượng calo nạp/ đốt cháy, mức tiêu thụ nước và tập thể dục mỗi ngày. • **Tự động đề xuất lượng calo trung bình mỗi ngày** • **Theo dõi quá trình nhịn ăn gián đoạn (intermitten fasting)**
	• Là ứng dụng ăn kiêng và tập thể dục giúp theo dõi lượng calo nạp/ đốt cháy, mức tiêu thụ nước và tập thể dục mỗi ngày. • **Tự động đề xuất lượng calo trung bình mỗi ngày** • **Cung cấp hơn 350 công thức và thông tin về calo và lượng dinh dưỡng của hơn 14 triệu món ăn.**
	• Là ứng dụng ăn kiêng và tập thể dục giúp theo dõi lượng calo nạp/ đốt cháy, mức tiêu thụ nước và tập thể dục mỗi ngày. • **Tự động đề xuất lượng calo trung bình mỗi ngày** • **Hứa hẹn những nội dung, dịch vụ đến từ các chuyên gia, huấn luyện viên như hàng trăm công thức ăn kiêng, bài tập chuyên nghiệp, v.v.**

Nhóm lựa chọn 3 đối thủ cạnh tranh chính dựa trên tiêu chí **điểm đánh giá và lượt tải về cao** trên Google và Play/Appstore.

Ưu điểm	Nhược điểm
• Giao diện: bắt mắt, màu sắc tươi vui, thiết kế gọn gàng, hiện đại. • Tính năng: đa dạng, phương thức nhập thông tin tiện lợi (nhập tay/ quét barcode) • Có thể tra cứu món ăn bằng tiếng Việt	• Khó làm quen với người dùng mới • Khó chỉnh kích thước phần ăn theo nhu câu cá nhâ • Tuy có thể tìm món bằng tiếng Việt nhưng ngôn ngữ sử dụng trên toàn app là tiếng Anh khiến người dùng gặp khó khăn
• Tính năng: nhiều tính năng chi tiết • Cơ sở dữ liệu món ăn lớn • Có tính năng kết bạn giúp người dùng tìm được những người cùng mục tiêu để thêm động lực cho bản thân	• Giao diện: màu tối, đơn điệu, cứng nhắc và rất rối mắt vì nhiều tính năng, thông tin sắp xếp rời rạc • Những tính năng tiện lợi như quét barcode phải mua gói Premium mới có thể sử dụng • App không hỗ trợ tiếng Việt, gây khó khăn cho nhiều người dùng
• Giao diện: Gọn gàng, đơn giản, hình ảnh mascot đặc trưng của thương hiệu dễ nhận diện • Đa dạng tính năng • Hỗ trợ tiếng Việt	• Tuy giao diện gọn gàng nhưng vì có quá nhiều tính năng chi tiết nên sẽ gây khó khăn cho người dùng mới • Người dùng sẽ gần như không sử dụng được tính năng nào nếu không mua gói Premium

NGHIÊN CỨU NGƯỜI DÙNG

Câu hỏi khảo sát

1. Bạn có quan tâm đến việc ăn uống lành mạnh hay không?

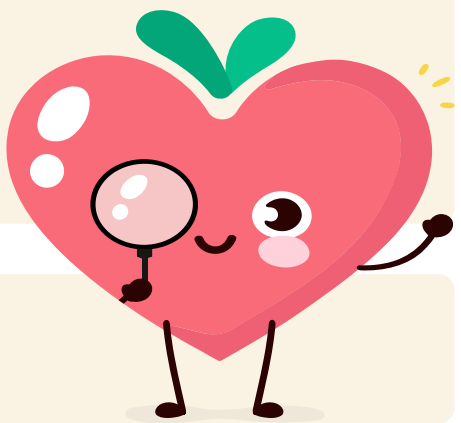
2. Khi bạn có nhu cầu giảm cân, tăng cân, giữ dáng,... bạn thường nghiên cứu các thông tin hay chế độ ăn ở nền tảng nào?

3. Bạn có thường xuyên lên kế hoạch chi tiết cho việc ăn uống trong ngày của mình không (về giờ giấc, món ăn,...)?

4. Nếu cần lên kế hoạch ăn uống trong ngày, bạn sẽ lên lịch theo thời khoá biểu như thế nào?

5. Lý do khiến bạn muốn sử dụng các app/ nền tảng khác để lên lịch ăn uống cho bản thân?

6. Bạn chọn sử dụng app dựa theo?
   - Tính thẩm mỹ
   - Tính khả dụng



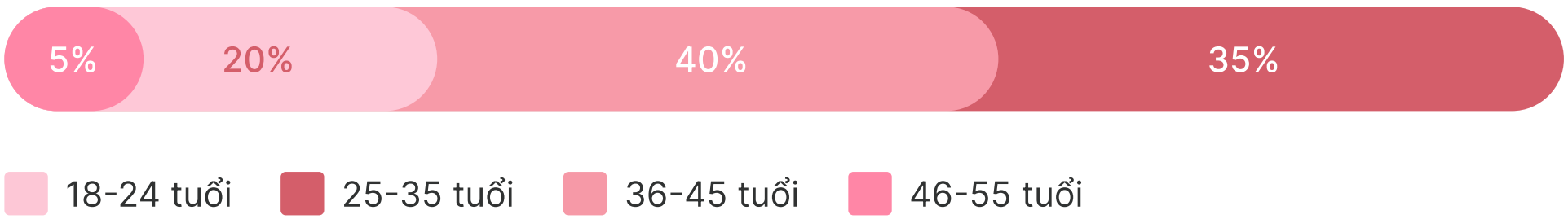
7. Tính năng mong muốn?

Là quá trình thu thập và nghiên cứu các dữ liệu liên quan tới đặc điểm của người dùng về tuổi tác, giới tính,.. thông qua một cuộc khảo sát nhỏ, từ đó xác định và đo lường được thị trường, xây dựng chân dung khách hàng mà chúng tôi muốn hướng tới.

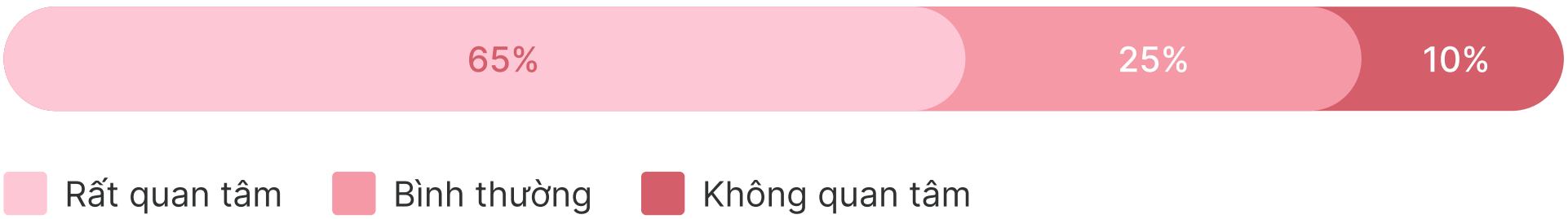
Giới tính



Đô tuổi



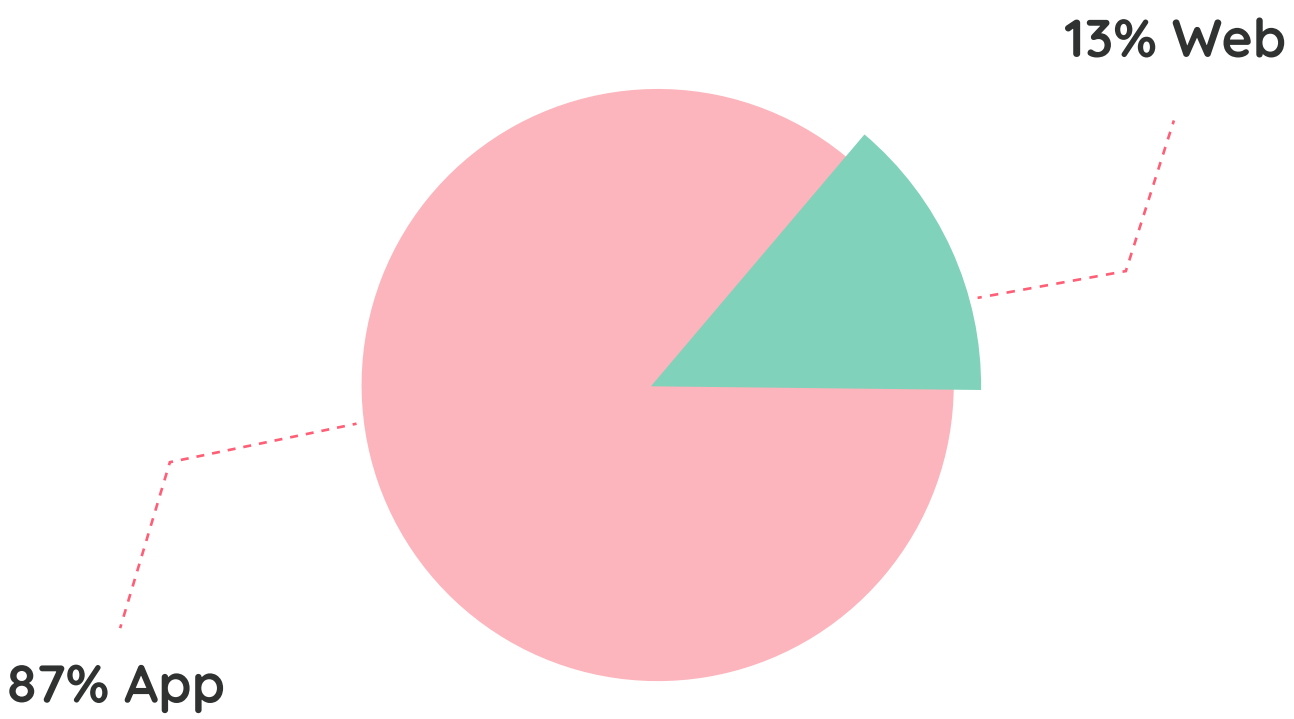
Mức độ quan tâm đến việc ăn uống lành mạnh



NGHIÊN CỨU NGƯỜI DÙNG

Kết quả khảo sát

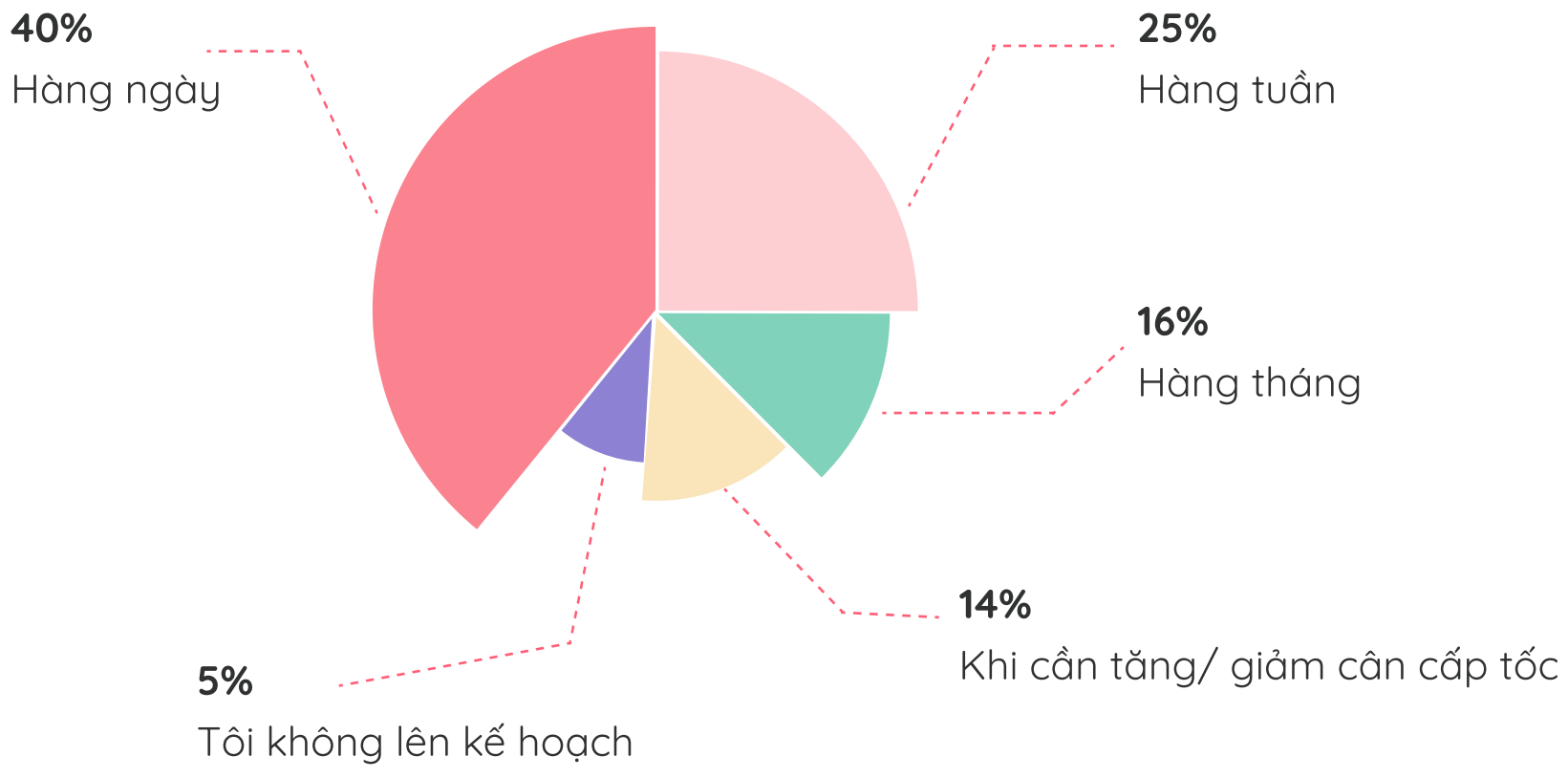
2. Khi bạn có nhu cầu giảm cân, tăng cân, giữ dáng,... bạn thường nghiên cứu các thông tin hay chế độ ăn ở nền tảng nào?



NGHIÊN CỨU NGƯỜI DÙNG

Kết quả khảo sát

3. Bạn có thường xuyên lên kế hoạch chi tiết cho việc ăn uống trong ngày của mình không (về giờ giấc, món ăn,...)?

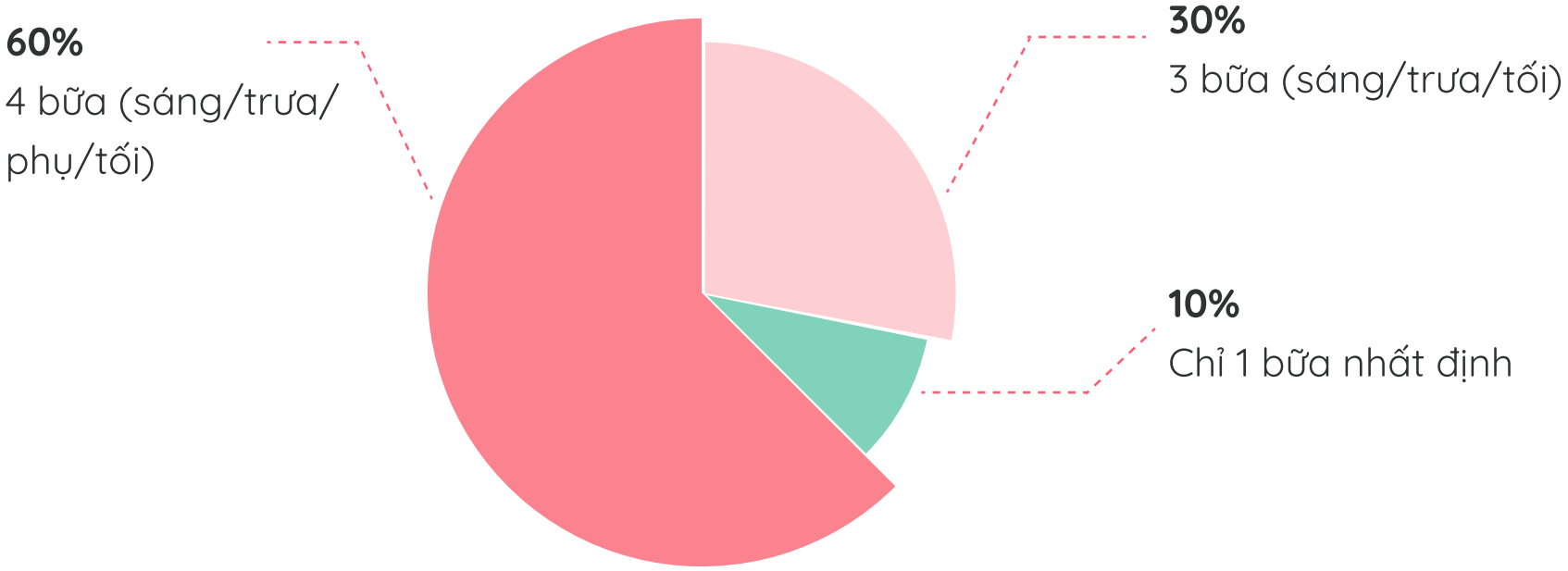




NGHIÊN CỨU NGƯỜI DÙNG

Kết quả khảo sát

4. Nếu cần lên kế hoạch ăn uống trong ngày, bạn sẽ lên lịch theo thời khoá biểu như thế nào?

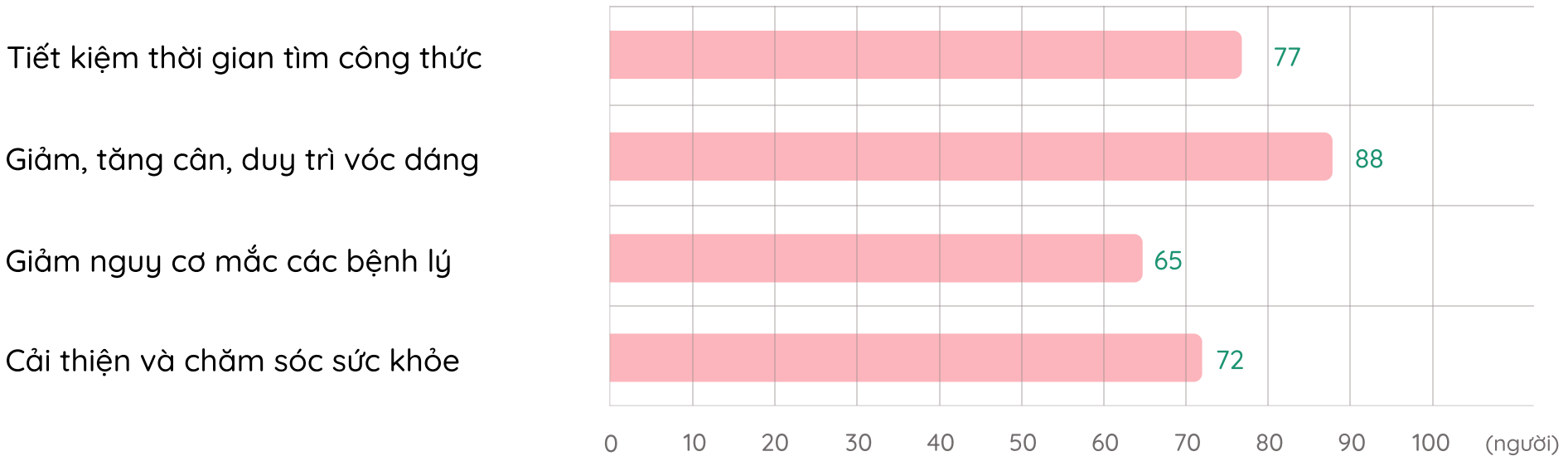


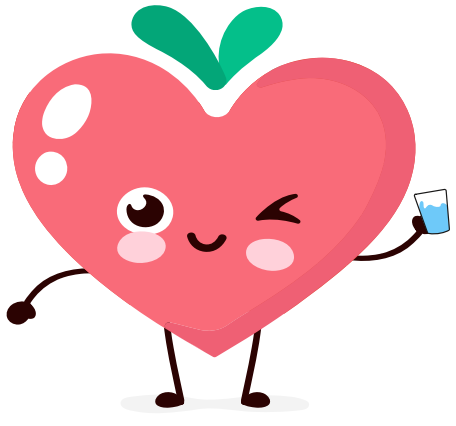


NGHIÊN CỨU NGƯỜI DÙNG

Kết quả khảo sát

5. Lý do khiến bạn muốn sử dụng các app/ nền tảng khác để lên lịch ăn uống cho bản thân?

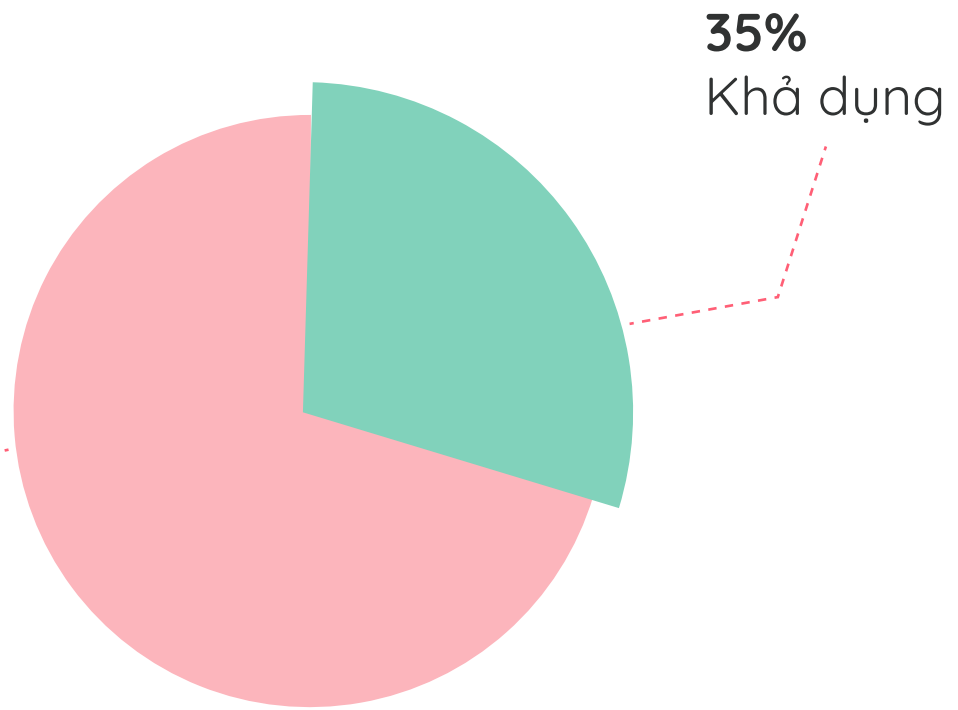




NGHIÊN CỨU NGƯỜI DÙNG

Kết quả khảo sát

6. Bạn chọn sử dụng app dựa theo?
   - Tính thẩm mỹ
   - Tính khả dụng

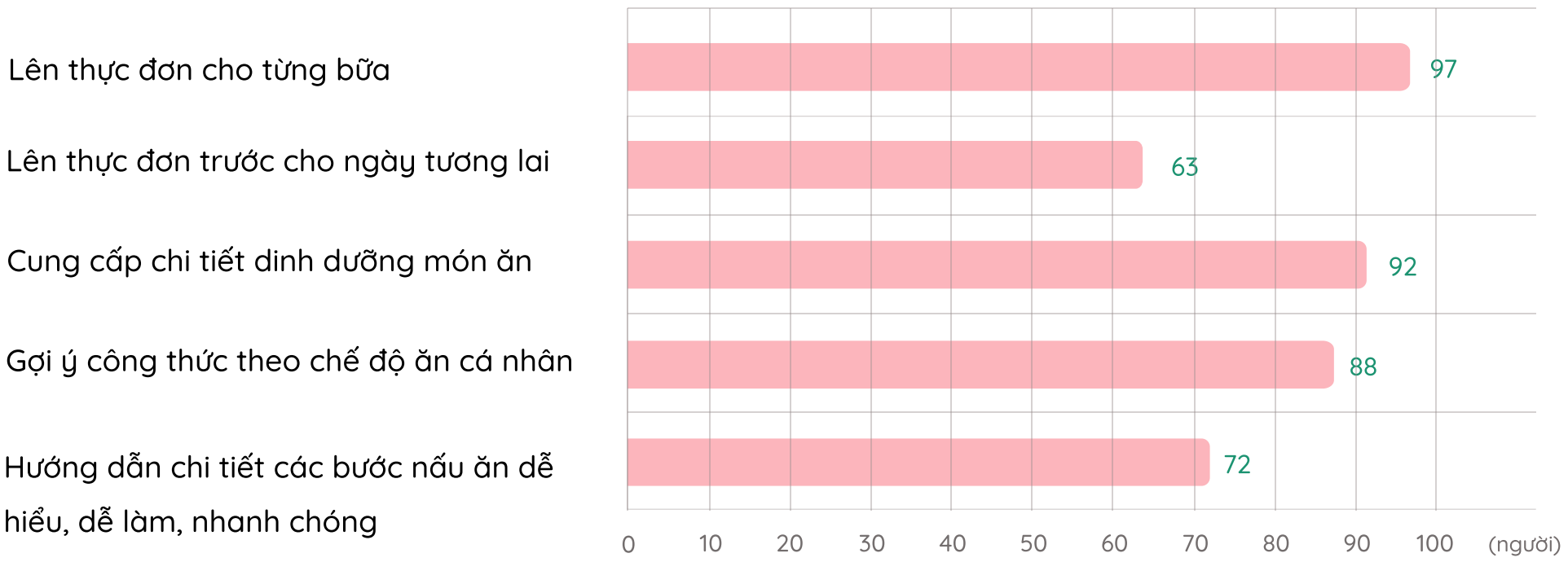




NGHIÊN CỨU NGƯỜI DÙNG

Kết quả khảo sát

7. Tính năng mong muốn?

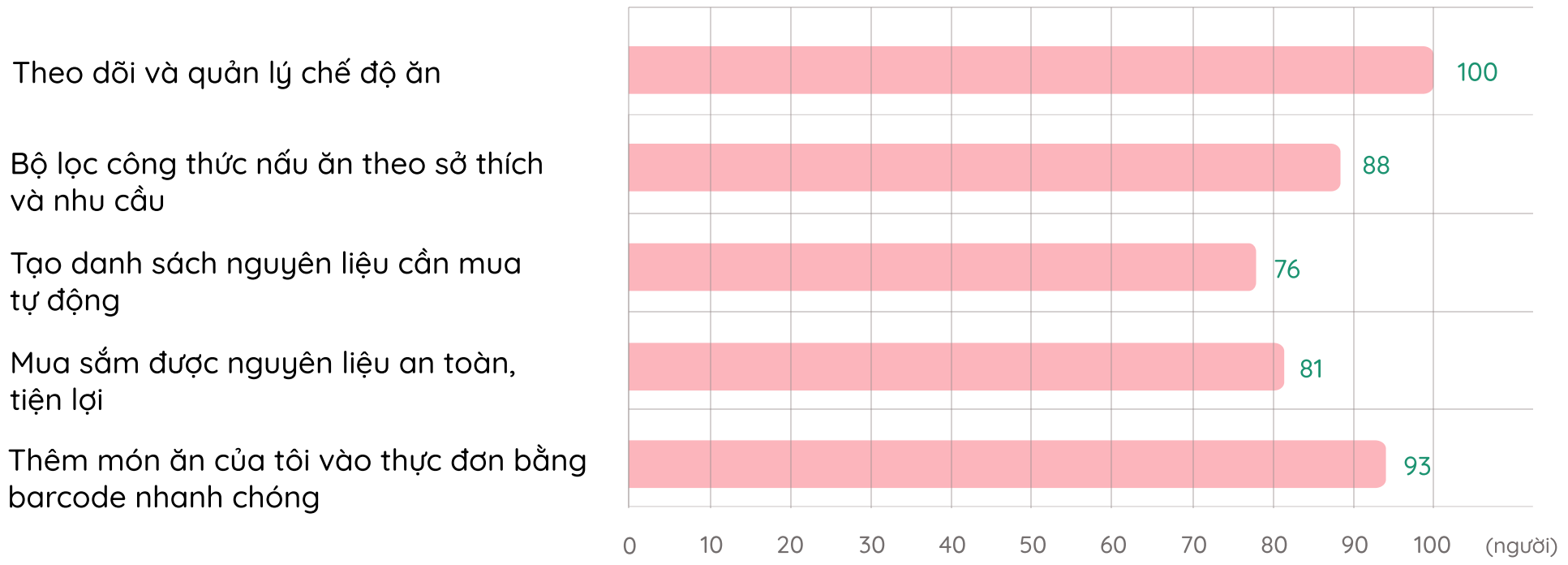


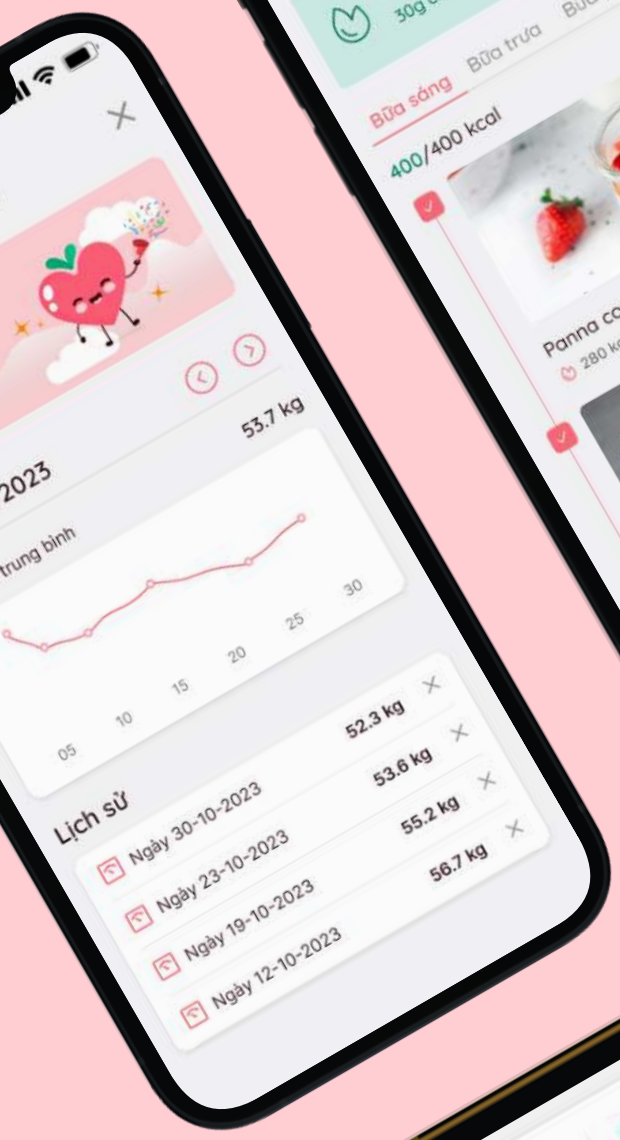


NGHIÊN CỨU NGƯỜI DÙNG

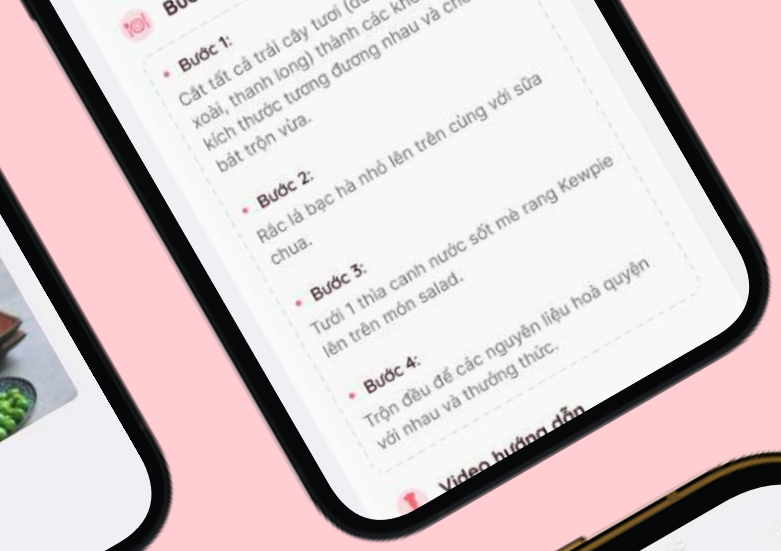
Kết quả khảo sát

7. Tính năng mong muốn?



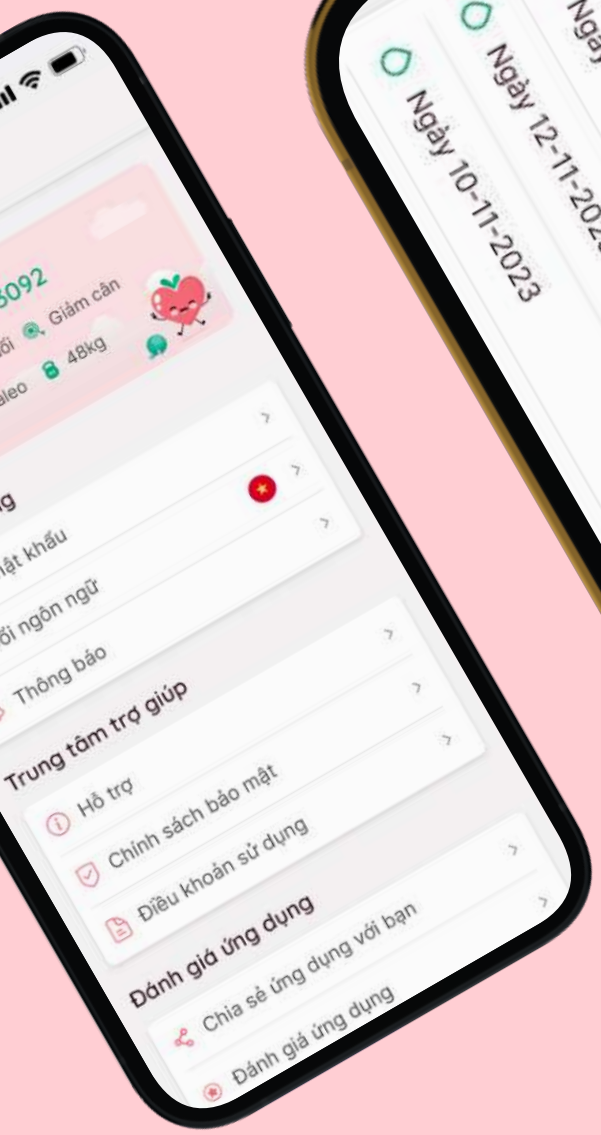

53.7 kg
2023
trung bình
05
10
15
20
25
30
Lịch sử
Ngày 30-10-2023
52.3 kg
Ngày 23-10-2023
53.6 kg
Ngày 19-10-2023
55.2 kg
Ngày 12-10-2023
56.7 kg


Bữa sáng
Bữa trưa
Bữa phụ
400/400 kcal
Panna cotta dâu
280 kcal
1 phần
30 phút
Cháo yến mạch cá hồi
120 kcal
1 phần

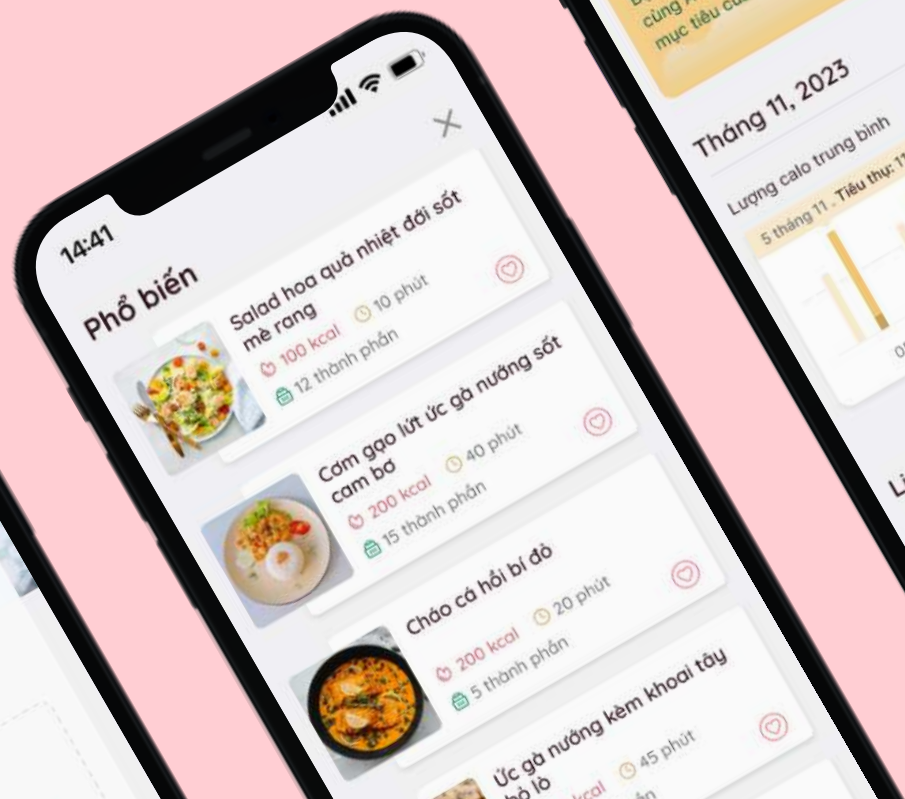

Bước 1:
Bước 2:
Rắc lá bạc hà nhỏ lên trên cùng với sữa chua.
Bước 3:
Tưới 1 thìa canh nước sốt mè rang Kewpie lên trên món salad.
Bước 4:
Trộn đều để các nguyên liệu hoà quyện với nhau và thưởng thức.
Video hướng dẫn

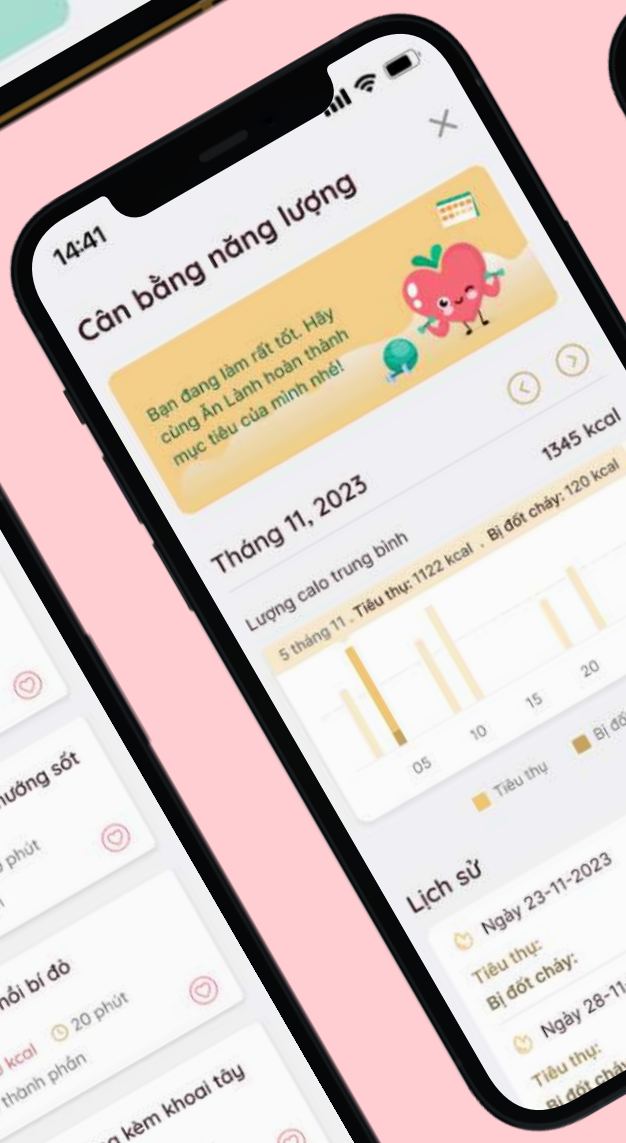

Hôm nay
T2
T3
T4
T5
T6
T7
CN
29
30
31
1
2
3
4
400/1500 kcal
30g chất đạm, 50g chất béo
Bữa sáng
Bữa trưa
Bữa phụ
Bữa tối
400/400 kcal
Panna cotta dâu
280 kcal
1 phần


14:41
Lượng nước uống
Mỗi ngày 2l nước để luôn thật khoẻ mạnh và tươi trẻ bạn nhé!
Tháng 11, 2023
Lượng nước trung bình
5 tháng 11 - 1200 ml
05
10
15
20
25
Lịch sử
Ngày 23-11-2023
1000 ml
Ngày 20-11-2023
537ml
Ngày 12-11-2023
1200 ml
Ngày 10-11-2023
1230 ml


Giảm cân
48kg
Thông báo
Trung tâm trợ giúp
Hỗ trợ
Chính sách bảo mật
Điều khoản sử dụng
Đánh giá ứng dụng
Chia sẻ ứng dụng với bạn
Đánh giá ứng dụng


14:41
Salad hoa quả nhiệt đới sốt mè rang
10 phút
7 thành phần
59,5
Carbs
10,0
Protein
16,0
Fat
100


14:41
Phổ biến
Salad hoa quả nhiệt đới sốt mè rang
100 kcal
10 phút
12 thành phần
Cơm gạo lứt ức gà nướng sốt cam bơ
200 kcal
40 phút
15 thành phần
Cháo cá hồi bí đỏ
200 kcal
20 phút
5 thành phần
Ức gà nướng kèm khoai tây
45 phút


14:41
Cân bằng năng lượng
Bạn đang làm rất tốt. Hãy cùng Ăn Lành hoàn thành mục tiêu của mình nhé!
Tháng 11, 2023
1345 kcal
Lượng calo trung bình
5 tháng 11 . Tiêu thụ: 1122 kcal . Bị đốt cháy: 120 kcal
05
10
15
20
Tiêu thụ
Lịch sử
Ngày 23-11-2023
Tiêu thụ:
Bị đốt cháy:
Ngày 28-11
Tiêu thụ:

CHÂN DUNG KHÁCH HÀNG



> “ Vì quá bận rộn nên tôi gần như không có thời gian tự chuẩn bị đồ ăn, nhưng tôi rất muốn bỏ thói quen ăn ngoài và tự nấu ăn.

Họ và tên: Nguyễn Mạnh Tùng **Tuổi:** 32

Giới tính: Nam **Địa chỉ:** Hà Nội

Công việc: Giám đốc Marketing **Tình trạng hôn nhân:** Độc thân

About

- Lối sống: Rất ít vận động, ngồi nhiều cả ngày
- Tình trạng sức khoẻ: Có tiền sử đau dạ dày, dị ứng với một vài loại hải sản

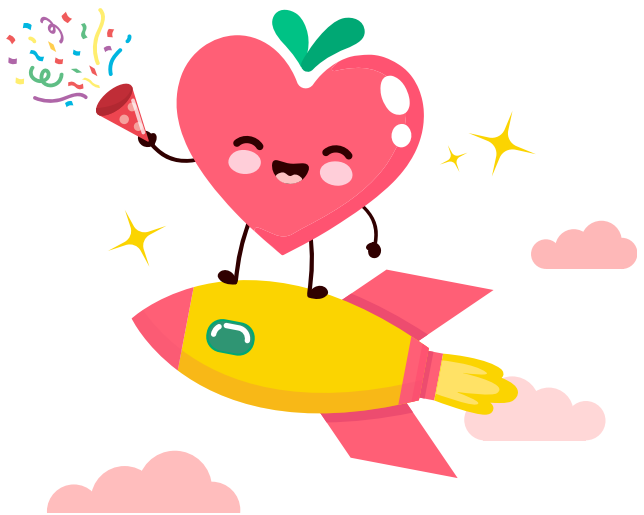
Motivations

- Cân bằng giữa công việc và lối sống khoẻ mạnh
- Thưởng thức bữa ăn tự nấu tại nhà với thời gian ngắn

Pain points

- Khó khăn trong việc lựa chọn thực phẩm phù hợp với tình trạng dạ dày và dị ứng
- Lịch trình làm việc bận rộn nên gần như không có thời gian để đi siêu thị chọn thực phẩm và tự nấu ăn

CHÂN DUNG KHÁCH HÀNG



Goals and Needs

- Tiết kiệm thời gian khi mua sắm và nấu nướng để xây dựng thói quen tự nấu tại nhà
- Truy cập công thức nấu ăn nhanh chóng, đơn giản và phù hợp với bệnh dạ dày và dị ứng
- Cải thiện tình trạng đau dạ dày
- Mua sắm nguyên liệu an toàn, nhanh chóng

Expectations

- Một thư viện các công thức nấu ăn dễ truy cập dựa theo tình trạng sức khoẻ và dị ứng.
- Tính năng lập kế hoạch bữa ăn tiết kiệm thời gian.
- Được cung cấp danh sách đồ cần mua tự động, không mất nhiều thời gian suy nghĩ.

Expected Features

- Bộ sưu tập công thức nhanh chóng, dễ dàng với bộ lọc theo tình trạng sức khoẻ và dị ứng.
- Công cụ lập kế hoạch bữa ăn hiệu quả về thời gian.
- Tạo danh sách + mua sắm nguyên liệu tươi, sạch, nhanh chóng.



CHÂN DUNG KHÁCH HÀNG



> Là HLV gym, tôi rất chặt chẽ trong chế độ ăn uống, dành nhiều thời gian để nghiên cứu về dinh dưỡng và các chế độ ăn.

Họ và tên: Trần Hữu Tuấn
Tuổi: 24
Giới tính: Nam
Địa chỉ: Vĩnh Phúc
Công việc: Huấn luyện viên gym
Tình trạng hôn nhân: Độc thân

About

- Lối sống: Vận động nhiều
- Tình trạng sức khoẻ: Tốt, không có bệnh lý, không dị ứng

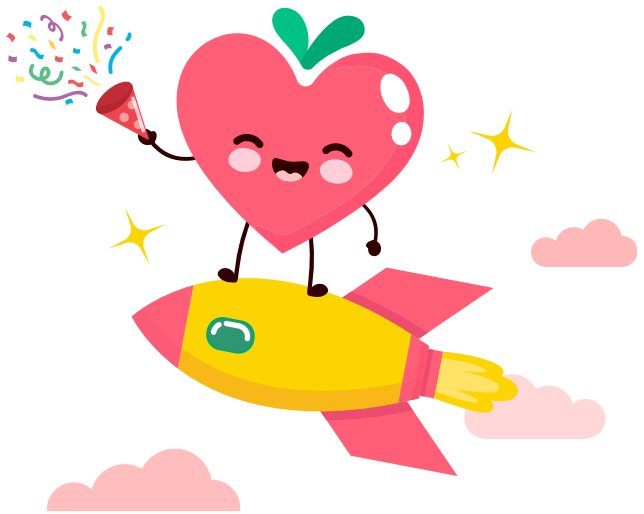
Motivations

- Duy trì thể hình lý tưởng
- Sự an tâm khi có lịch tập luyện và kế hoạch ăn uống phù hợp với sự khắt khe của anh ấy

Pain points

- Vì tính chất công việc và sở thích của bản thân nên cảm thấy việc tham khảo các thực đơn tràn lan trên mạng mà không có thông tin rõ ràng về dinh dưỡng là rất khó khăn và vô ích
- Lịch tập với học viên hay có sự thay đổi bất ngờ dẫn đến kế hoạch ăn uống cũng phải thay đổi theo

CHÂN DUNG KHÁCH HÀNG



Goals and Needs

- Duy trì chế độ ăn uống cân bằng với protein nạc và rau củ quả.
- Tạo kế hoạch bữa ăn phù hợp với mục tiêu tập thể hình (tăng cơ giảm mỡ, duy trì cân nặng).
- Theo dõi chặt chẽ lượng calo nạp vào mỗi ngày.
- Tạo danh sách thực phẩm để tiết kiệm thời gian và giảm lãng phí thực phẩm.

Expectations

- Một thư viện đa dạng về công thức nấu ăn lành mạnh với thông tin dinh dưỡng chi tiết.
- Được thay đổi chế độ ăn theo nhu cầu bản thân.
- Giao diện thông minh và hiện đại.

Expected Features

- Đề xuất đa dạng công thức nấu ăn (có thông tin chi tiết về nguyên liệu và lượng calo của món) với các bộ lọc theo sở thích và chế độ ăn.
- Theo dõi mục tiêu dinh dưỡng và tuỳ chỉnh kế hoạch bữa ăn.
- Tính toán chi tiết cân bằng calo nạp và tiêu thụ trong ngày



CHÂN DUNG KHÁCH HÀNG



> Là người nội trợ trong gia đình gồm 5 thành viên, tôi cảm thấy việc tìm kiếm những công thức nhanh và ngon cho cả nhà rất khó.

Họ và tên: Võ Phương Ngọc **Tuổi:** 40

Giới tính: Nữ **Địa chỉ:** Hà Nội

Công việc: Nhân viên văn phòng **Tình trạng hôn nhân:** Đã kết hôn

About

- Lối sống: Ít vận động
- Tình trạng sức khoẻ: Có vấn đề về đại tràng, không dị ứng

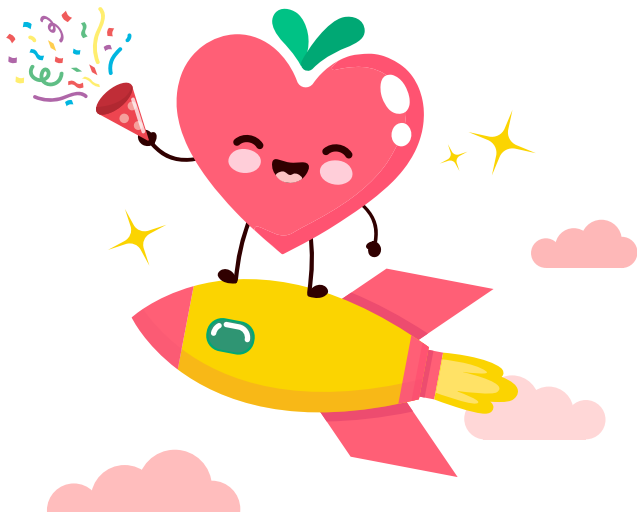
Motivations

- Nấu những món ngon và dinh dưỡng cho gia đình
- Cải thiện sức khoẻ bản thân và gia đình

Pain points

- Bị quá tải với các nguồn thông tin dinh dưỡng + công thức nấu ăn tràn lan trên mạng.
- Phải tìm tòi nhiều loại công thức nấu ăn khác nhau để phù hợp với nhu cầu ăn uống của từng thành viên trong gia đình
- Không có nhiều thời gian để đọc bài trên các diễn đàn chia sẻ công thức nấu ăn

CHÂN DUNG KHÁCH HÀNG



Goals and Needs

- Dễ dàng tìm kiếm những công thức theo thực phẩm có sẵn trong nhà.
- Tạo một danh sách mua sắm toàn diện để tiết kiệm thời gian và tiền bạc, tránh lãng phí.
- Được cung cấp thông tin dinh dưỡng chi tiết, chính xác để dễ dàng lựa chọn món ăn phù hợp cho cả nhà.

Expectations

- Một thư viện đa dạng về công thức nấu ăn lành mạnh với thông tin dinh dưỡng chi tiết.
- Dễ dàng điều chỉnh được thực đơn trong ngày.
- Giao diện dễ hiểu, đặc biệt là với người không tiếp xúc nhiều với công nghệ.

Expected Features

- Ứng dụng cho phép lọc các công thức nấu ăn phù hợp với nhu cầu ăn kiêng cụ thể.
- Tính năng tự động tạo danh sách mua sắm có thể điều chỉnh số lượng, loại thực phẩm,...
- Có thể đặt mua sắm nguyên liệu trực tiếp ngay tại trên app
- Lưu trữ những công thức hay để áp dụng cho lần sau



CHÂN DUNG KHÁCH HÀNG



> Là một người yêu môi trường và có chưa có thu nhập nên mình luôn cố gắng tiết kiệm và rất ghét lãng phí thực phẩm.

Họ và tên: Bùi Hồng Anh
Tuổi: 19
Giới tính: Nữ
Địa chỉ: Hưng Yên
Công việc: Sinh viên
Tình trạng hôn nhân: Độc thân

About

- Lối sống: Ít vận động
- Tình trạng sức khoẻ: không có bệnh lý, không dị ứng

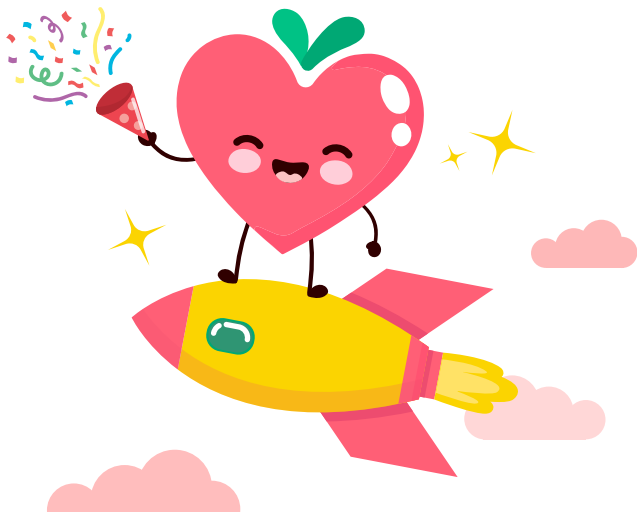
Motivations

- Có một vóc dáng lý tưởng
- Tiết kiệm được tiền bạc và thời gian
- Không lãng phí thực phẩm

Pain points

- Ngân sách sinh viên eo hẹp nên việc theo đuổi một chế độ ăn khắt khe với những món ăn có nguyện liệu cầu kì rất khó khăn
- Thiếu thời gian để tự nấu ăn
- Dễ bị cám dỗ bởi đồ ăn nhanh

CHÂN DUNG KHÁCH HÀNG



Goals and Needs

- Lập kế hoạch bữa ăn sử dụng nguyên liệu dễ dàng tìm kiếm
- Loại bỏ hoàn toàn việc lãng phí thực phẩm
- Truy cập những công thức nấu ăn đơn giản, ít tốn kém
- Mua sắm nguyên liệu nấu ăn với mức chi phí hợp lý, phù hợp với sinh viên

Expectations

- Một thư viện về các công thức nấu ăn sử dụng nguyên liệu địa phương dễ dàng tìm kiếm
- Danh sách công thức ngon, rẻ và không nhàm chán
- Lập kế hoạch ăn uống chi tiết, chặt chẽ để tránh lãng phí thực phẩm
- Mua sắm nguyên liệu nấu ăn với giá cả hợp lý

Expected Features

- Bộ sưu tập công thức nấu ăn đơn giản, nguyên liệu địa phương dễ tìm
- Công cụ lập kế hoạch ăn uống chặt chẽ để tránh lãng phí thực phẩm
- Tính năng mua sắm nguyên liệu tươi sạch với giá cả hợp lý
- Chế độ nhắc nhở uống nước, tập thể dục,... để duy trì lối sống lành mạnh



BẢN ĐỒ THẤU CẢM

Nguyễn Mạnh Tùng

Thinks

- Điều quan trọng nhất trong việc lập kế hoạch bữa ăn là hiệu quả, tiện lợi và nhanh chóng.
- Làm thế nào tôi có thể đơn giản hóa quá trình nấu ăn?
- Đâu là nơi để tôi mua được nguyên liệu và an toàn mà không cần phải đi siêu thị?

Says

- Tôi cần công thức nấu ăn nhanh chóng và dễ dàng.
- Kế hoạch bữa ăn phải phù hợp với lối sống bận rộn của tôi.
- Danh sách hàng tạp hóa tự động sẽ giúp tôi tiết kiệm thời gian.



Feels

- Bị căng thẳng bởi lịch trình làm việc bận rộn của anh ấy.
- Lo lắng về việc tìm thời gian chuẩn bị bữa ăn.
- Đánh giá cao những ứng dụng tiết kiệm thời gian và công sức.

Does

- Tìm kiếm công thức nấu ăn nhanh chóng và đơn giản.
- Thường xuyên dùng đồ ăn sẵn khi quá mệt mỏi hoặc không chuẩn bị trước.
- Coi trọng các tính năng tiết kiệm thời gian và hướng tới sức khoẻ.

Gain Points

- Đạt được mục tiêu về thể lực và dinh dưỡng.
- Giảm thiểu sự mệt mỏi khi quyết định liên quan đến thực phẩm.
- Tiết kiệm tiền và thời gian bằng cách tránh mua đồ ăn sẵn.
- Xây dựng được thói quen nấu ăn tại nhà.

BẢN ĐỒ THẤU CẢM

Trần Hữu Tuấn

Thinks

- Tôi muốn giữ kỷ luật với chế độ ăn uống của mình.
- Phải có ứng dụng phục vụ những người đam mê thể hình.
- Làm thế nào để tôi có thể lập kế hoạch bữa ăn hiệu quả hơn?

Says

- Tôi cần công thức nấu ăn phù hợp với mục tiêu tập thể hình của mình và đề xuất thực đơn phù hợp cho học viên.
- Theo dõi các chất dinh dưỡng đa lượng là quan trọng đối với tôi.
- Tôi muốn một cách thuận tiện để lập kế hoạch bữa ăn.



Feels

- Quyết tâm duy trì chế độ ăn uống lành mạnh, khoa học để duy trì được thể hình mong muốn.
- Thất vọng khi công thức nấu ăn tràn lan trên mạng không phù hợp với mục tiêu ăn kiêng của anh ấy.

Does

- Tích cực tìm kiếm các công thức nấu ăn mới phù hợp với từng giai đoạn tập luyện
- Theo dõi chế độ ăn uống của mình bằng nhiều ứng dụng khác nhau.
- Đánh giá cao các tính năng: tính toán lượng calo cần thiết cho một ngày và tập trung vào dinh dưỡng.

Gain Points

- Nâng cao hiệu suất trong tập luyện của mình.
- Phục hồi nhanh và giảm mệt mỏi cơ bắp.
- Cảm giác đạt được thành tựu khi tuân theo một chế độ ăn uống cân bằng, nghiêm ngặt

BẢN ĐỒ THẤU CẢM

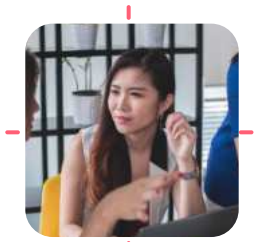
Võ Phương Ngọc

Thinks

- Làm thế nào tôi có thể đảm bảo gia đình tôi được ăn uống đầy đủ?
- Có những bữa ăn bổ dưỡng nào mà con tôi sẽ thích?
- Tôi cần chuẩn bị thứ gì đó phù hợp với nhu cầu ăn kiêng của mẹ.
- Có cách nào để giảm thời gian chuẩn bị vào các ngày trong tuần không?

Says

- Tôi cần công thức nấu ăn thân thiện với trẻ em và người già.
- Một danh sách mua sắm toàn diện là điều cần thiết.
- Một ứng dụng dễ dùng để giúp tôi đáp ứng sở thích của mọi người trong nhà.



Feels

- Quá mệt mỏi với trách nhiệm gia đình và công việc.
- Lo lắng về sức khỏe và chế độ ăn uống của mẹ.
- Tự hào khi gia đình thưởng thức bữa ăn do chính mình chuẩn bị và nấu nướng.
- Hy vọng rằng ứng dụng có thể đơn giản hóa quá trình lập kế hoạch của cô ấy.

Does

- Lướt các app và hội nhóm nấu ăn trong giờ nghỉ để lên kế hoạch cho bữa ăn trong tuần.
- Sử dụng app Reminder trên iPhone để ghi chú thực đơn, lên kế hoạch ăn uống.
- Thực hiện mua sắm hàng tuần dựa trên danh sách thực phẩm đã ghi sẵn.
- Đôi khi nấu theo mẻ vào cuối tuần cho những ngày trong tuần sắp tới.

Gain Points

- Gia đình rất thích và đánh giá cao việc nấu nướng của cô.
- Sự hài lòng trong việc đảm bảo gia đình có những bữa ăn cân bằng.
- Nhẹ nhõm hơn khi ứng dụng cung cấp công thức nấu ăn nhanh chóng và phù hợp.

BẢN ĐỒ THẤU CẢM

Bùi Hồng Anh

Thinks

- Tôi cần ăn uống lành mạnh hơn.
- Làm thế nào tôi có thể tiết kiệm tiền mua hàng tạp hóa trong tuần này?
- Món nào vừa dễ làm vừa bổ dưỡng?
- Tôi hy vọng ứng dụng này có thể giúp tôi giảm lãng phí thực phẩm.

Says

- Tôi đang cố gắng nấu ăn nhiều hơn ở nhà.
- Ứng dụng nào đề xuất một công thức tốt cho ngân sách eo hẹp?
- Tôi không thể tin được mình đã từng chi bao nhiêu cho việc mua thức ăn sẵn.



Feels

- Quá tải với trách nhiệm học tập.
- Có động lực để thực hiện một sự thay đổi tích cực trong thói quen ăn uống của cô ấy.
- Lo lắng về việc chi tiêu quá nhiều.
- Vui mừng về tiềm năng của ứng dụng trong việc đơn giản hóa việc nấu nướng của cô ấy.

Does

- Lướt các hội nhóm chia sẻ công thức nấu ăn để tìm kiếm những công thức phù hợp.
- Lập danh sách nguyên liệu cần mua dựa trên các công thức yêu thích

Gain Points

- Tiết kiệm tiền bằng cách tránh mua sắm không cần thiết.
- Duy trì lối sống khỏe mạnh và tràn đầy sinh lực hơn.
- Cảm giác thành tựu từ việc nấu nướng.

04. UI/UX DESIGN

- Sitemap
- User Flow
- Design system
- Wireframe
- User Interface



Ăn Lành
quan tâm đến sức khoẻ

Cùng Ăn Lành giữ dáng, khoẻ mạnh và sống an lạc mỗi ngày

Đăng nhập

Thời gian

<15 phút

15-29 phút

30-60 phút

400-599 kcal

Phổ biến

Xem thêm

Salad bơ và dâu tây
60 kcal · 10 phút
12 thành phần

Ức gà nướng rau củ sốt phô mai
280 kcal · 50 phút
5 thành phần

Salad hoa quả nhiệt đới sốt mè rang
100 kcal · 10 phút
12 thành phần

Cơm gạo lứt ức gà nướng sốt cam bơ
200 kcal · 40 phút
15 thành phần

Cháo cá hồi bí đỏ
200 kcal · 20 phút
5 thành phần

Ức gà nướng kèm khoai tây bỏ lò
245 kcal · 45 phút
8 thành phần

Bò nướng sốt tiêu đen kèm măng tây
278 kcal · 30 phút
3 thành phần

14:41

Salad hoa quả nhiệt đới sốt mè rang

7 thành phần · 10 phút

100 Calories · 59,5 Carbs · 10,0 Protein · 16,0 Fat

Nguyên liệu

- 1-2 cốc dưa hấu lớn
- 1 cốc dứa tươi
- 1 trái xoài lớn cắt thành khối vuông
- 1/2 trái thanh long cắt miếng vuông
- 1 thìa cà phê lá bạc hà nhỏ
- 2 thìa cà phê sữa chua không đường
- 1 thìa canh nước sốt mè rang Kewpie

Bước làm

- Bước 1: Cắt tất cả trái cây tươi (dưa hấu, dứa, xoài, thanh long) thành các khối vuông có kích thước tương đương nhau và cho vào bát trộn vừa.

14:41

Lịch ăn

Hôm nay

T2 29 · T3 30 · T4 31 · T5 1 · T6 2 · T7 3

400/1500 kcal
30g chất đạm, 50g chất

Bữa sáng · Bữa trưa

400/400 kcal

14:41

Cân bằng năng lượng

Bạn đang làm rất tốt. Hãy cùng Ăn Lành hoàn thành mục tiêu của mình nhé!

Tháng 11, 2023

1345 kcal

Theo dõi kcal

Kcal còn lại = Khuyến nghị - Kcal nạp + Kcal tiêu thụ

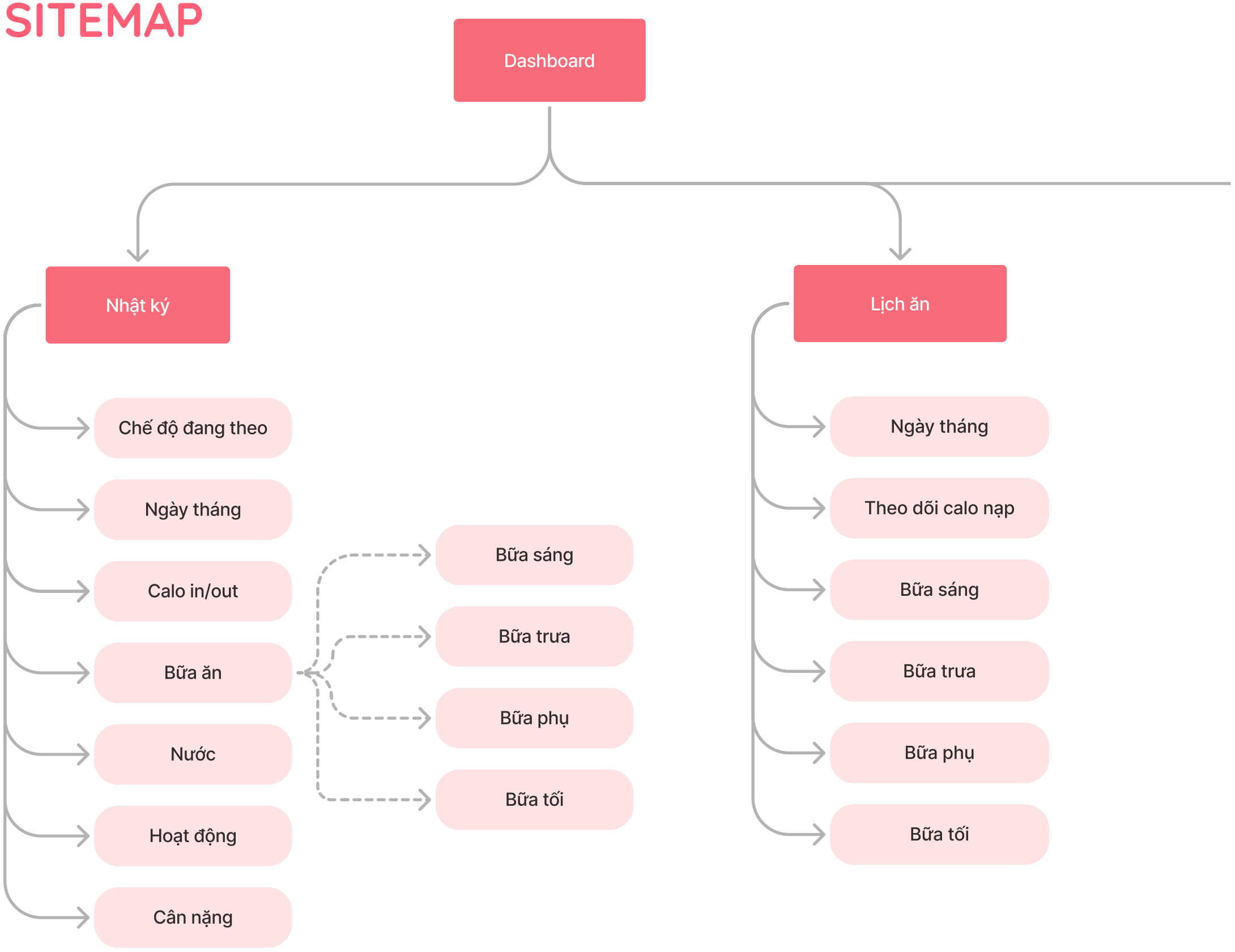
981 kcal còn lại

Khuyến nghị 1.500

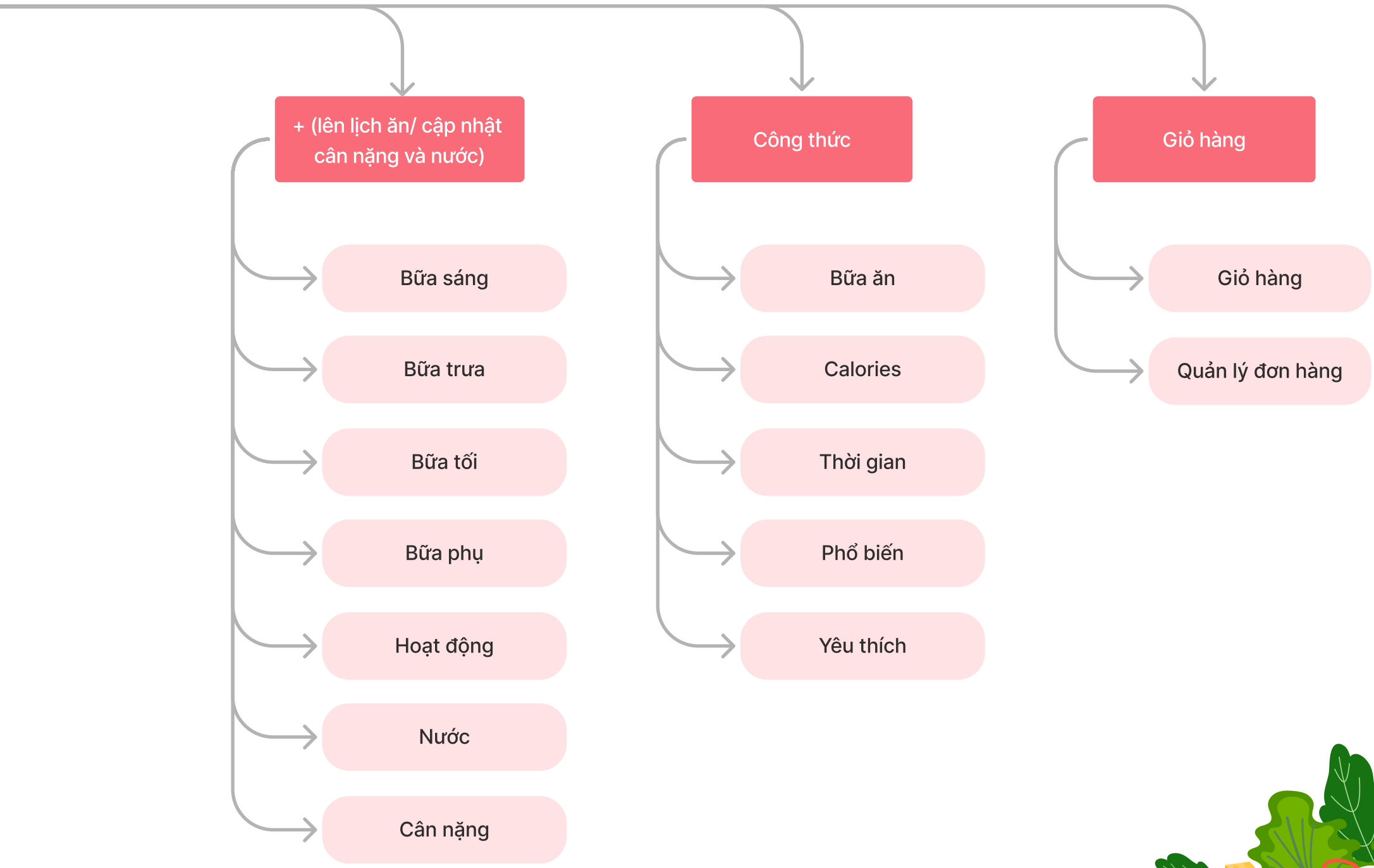
Kcal nạp

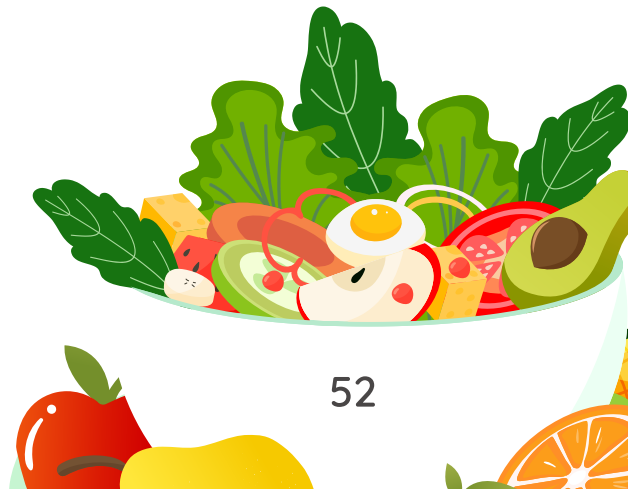
Fat 38/42g

SITEMAP


Dashboard
Nhật ký
Chế độ đang theo
Ngày tháng
Calo in/out
Bữa ăn
Bữa sáng
Bữa trưa
Bữa phụ
Bữa tối
Nước
Hoạt động
Cân nặng
Lịch ăn
Ngày tháng
Theo dõi calo nạp
Bữa sáng
Bữa trưa
Bữa phụ
Bữa tối

SITEMAP

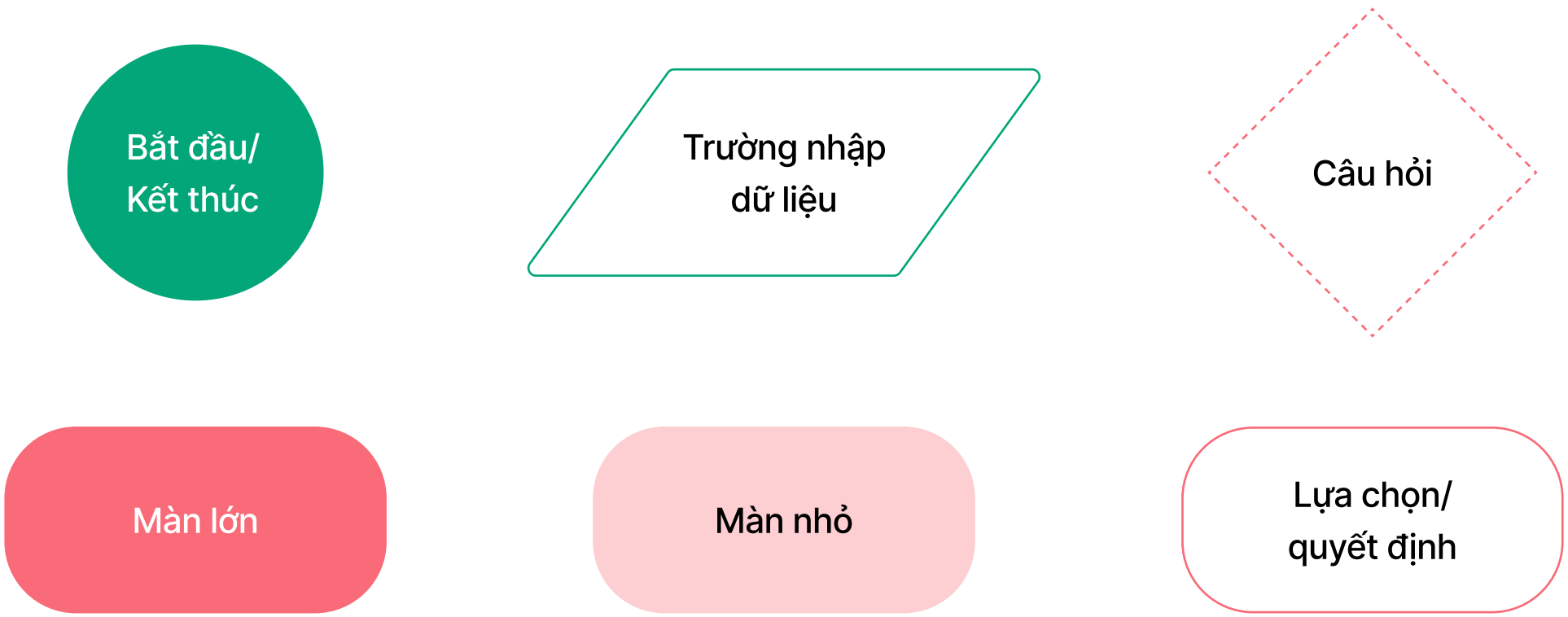

+ (lên lịch ăn/ cập nhật cân nặng và nước)
Bữa sáng
Bữa trưa
Bữa tối
Bữa phụ
Hoạt động
Nước
Cân nặng
Công thức
Bữa ăn
Calories
Thời gian
Phổ biến
Yêu thích
Giỏ hàng
Giỏ hàng
Quản lý đơn hàng



USER FLOW

Chú thích

Luồng người dùng là một sơ đồ minh hoạ nhanh đường dẫn mà người dùng sẽ đi qua ứng dụng để đạt được mục tiêu nhất định. Dưới đây là chú thích những yếu tố mà nhóm sẽ sử dụng để thể hiện sơ đồ luồng người dùng.



ăn lành

Ứng dụng lên thực đơn lên và
kế hoạch cho bữa ăn lành mạnh.

ĂN LÀNH SỐNG KHOẺ



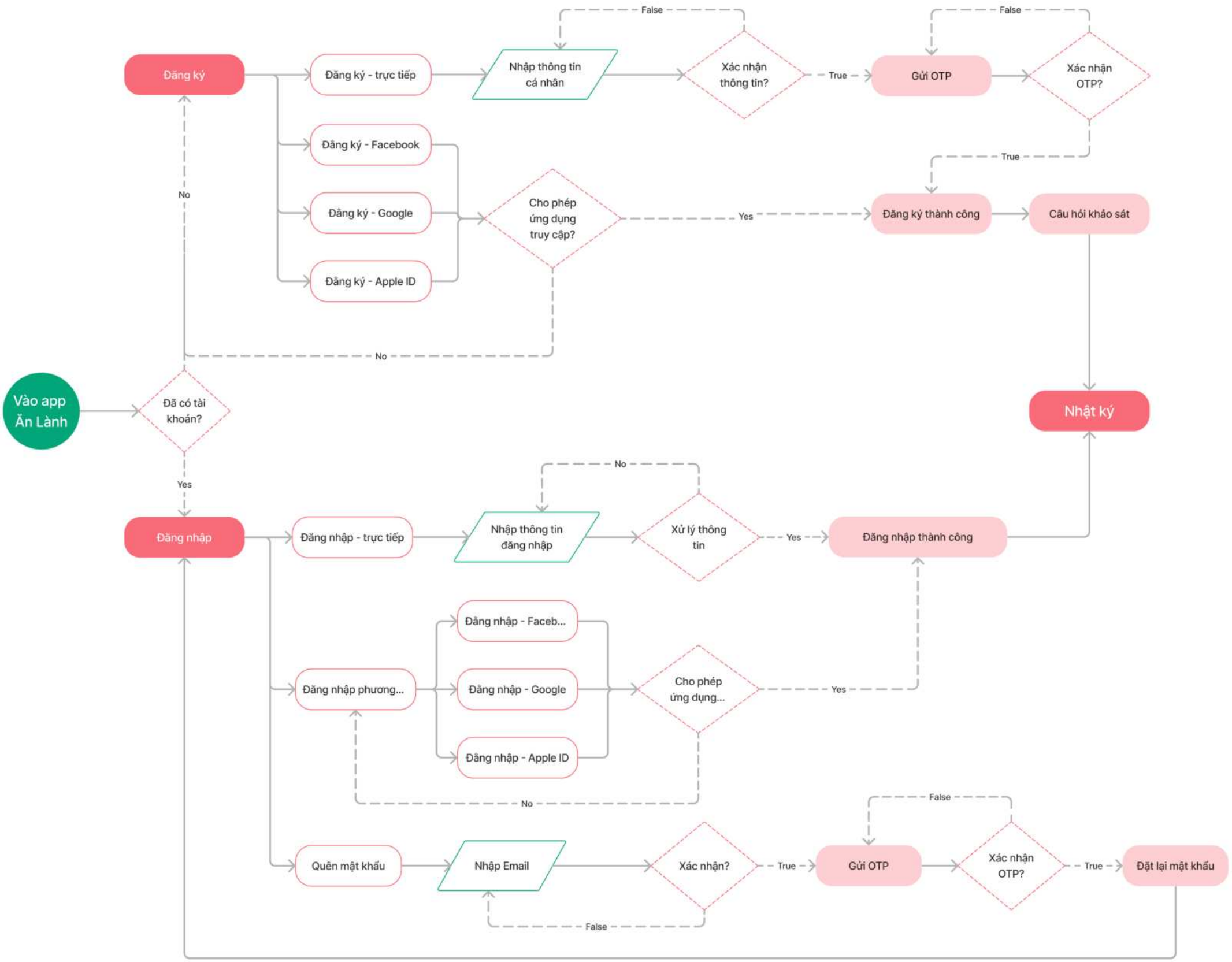
Available on the App Store

GET IT ON Google Play

DOWNLOAD HERE

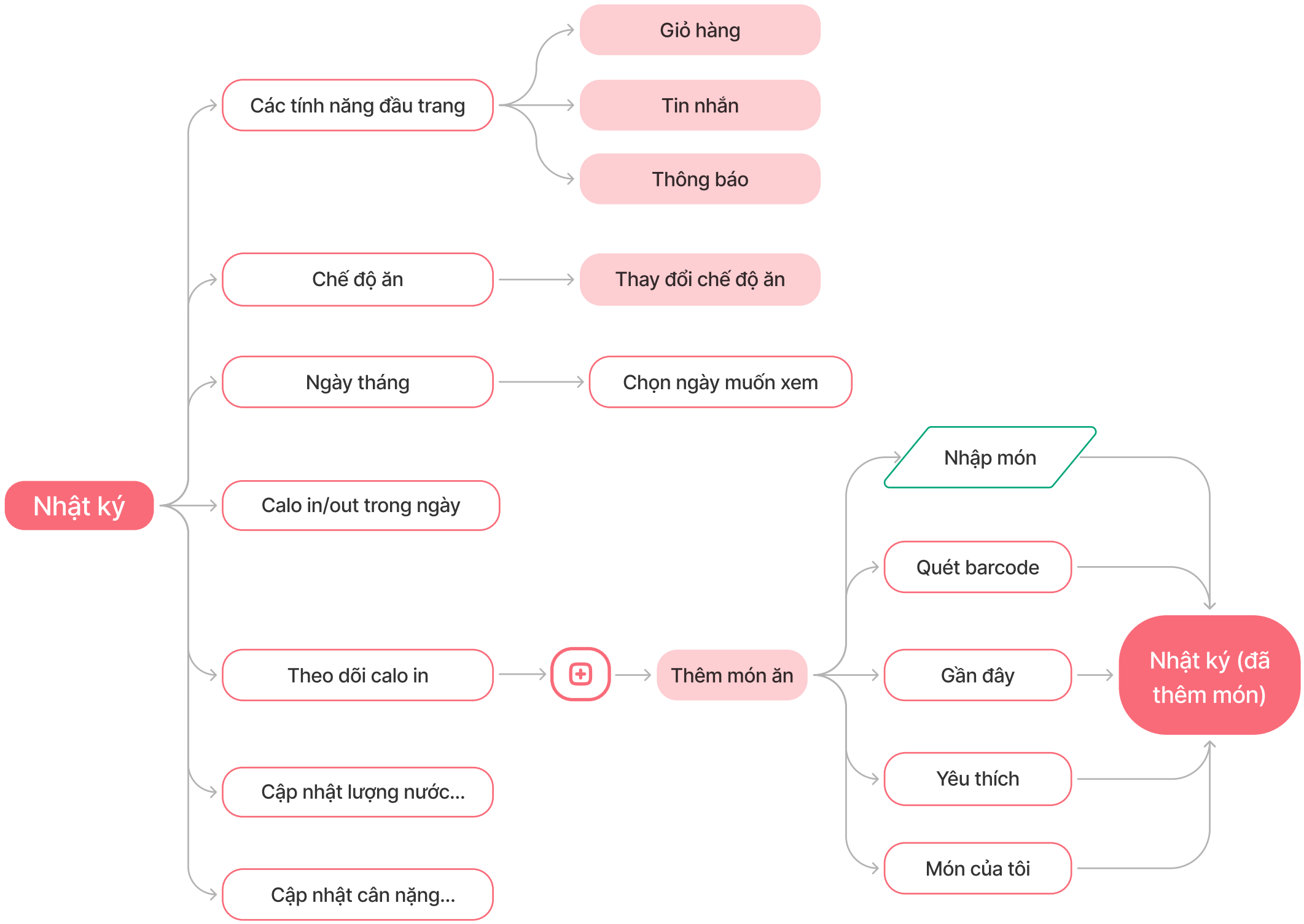
USER FLOW

Đăng nhập/ đăng ký



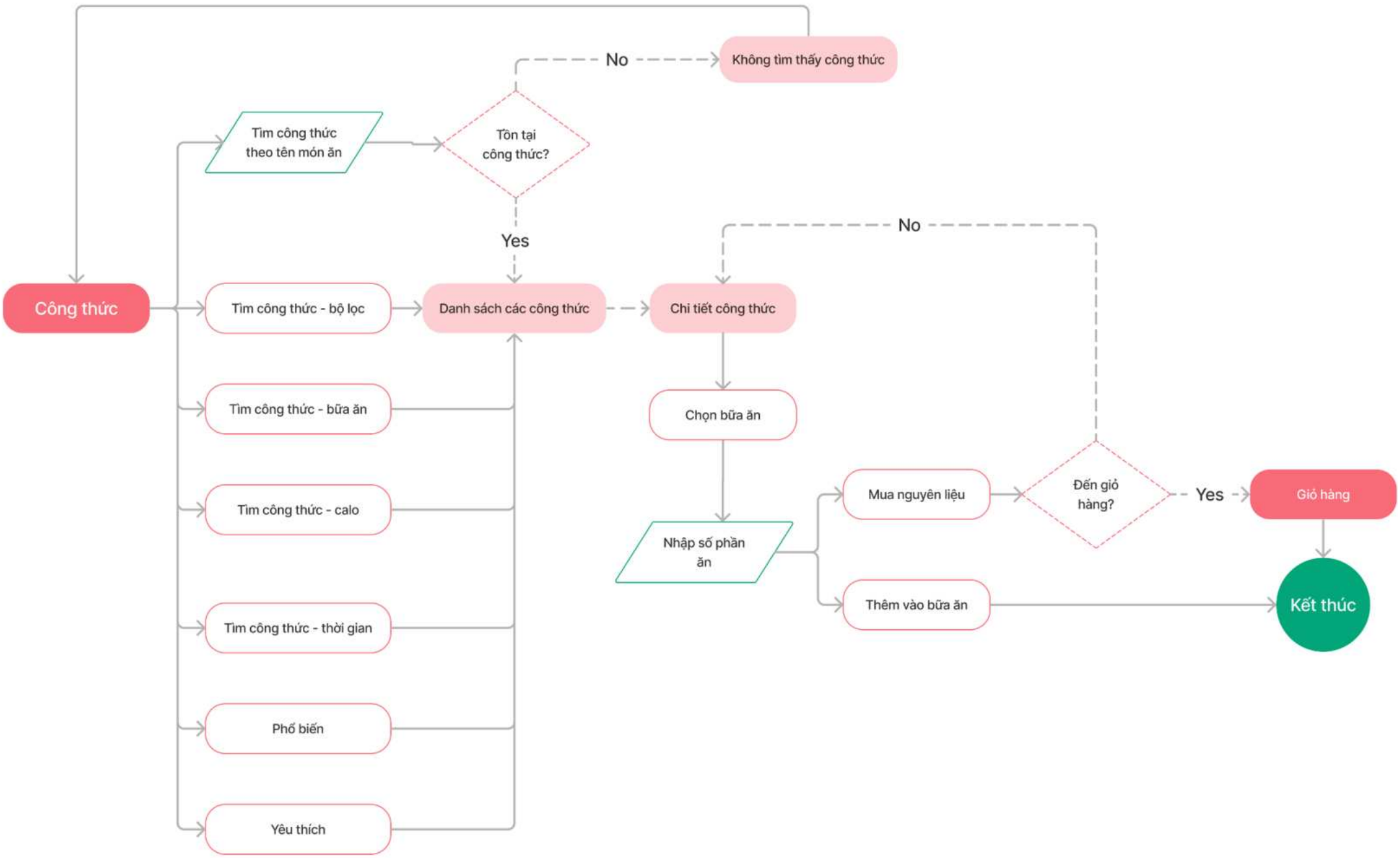
USER FLOW

Nhật ký



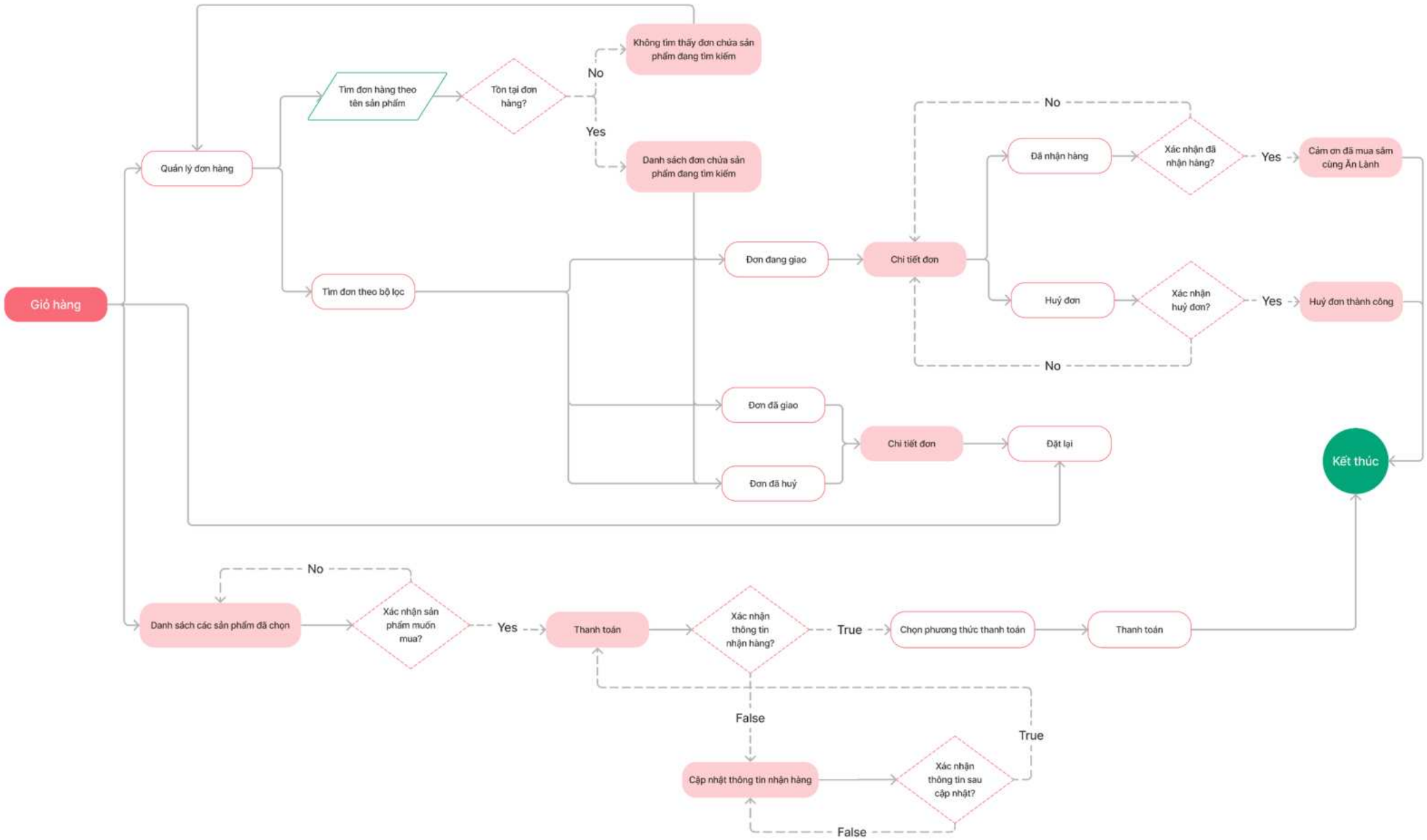
USER FLOW

Công thức



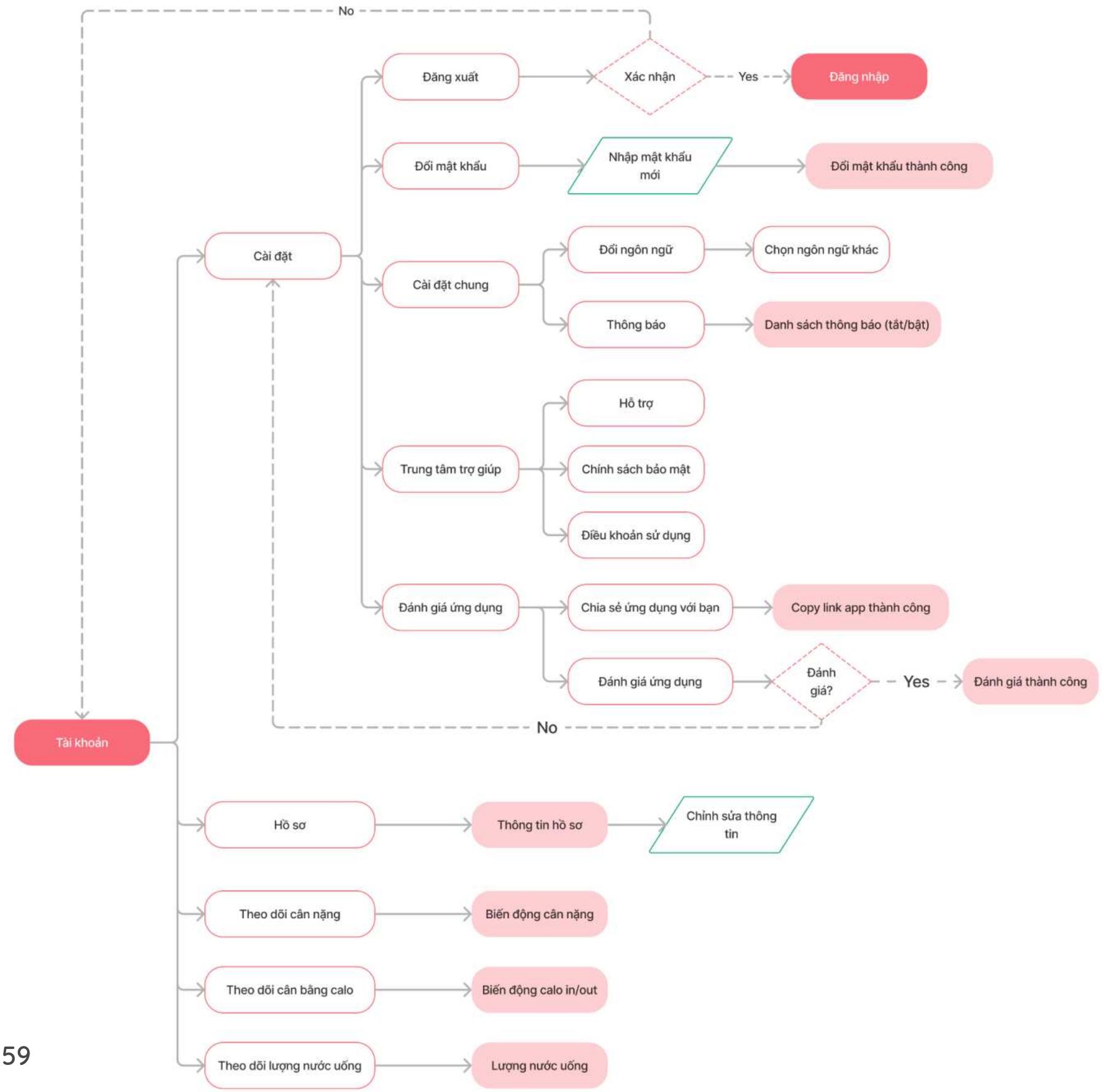
USER FLOW

Giỏ hàng



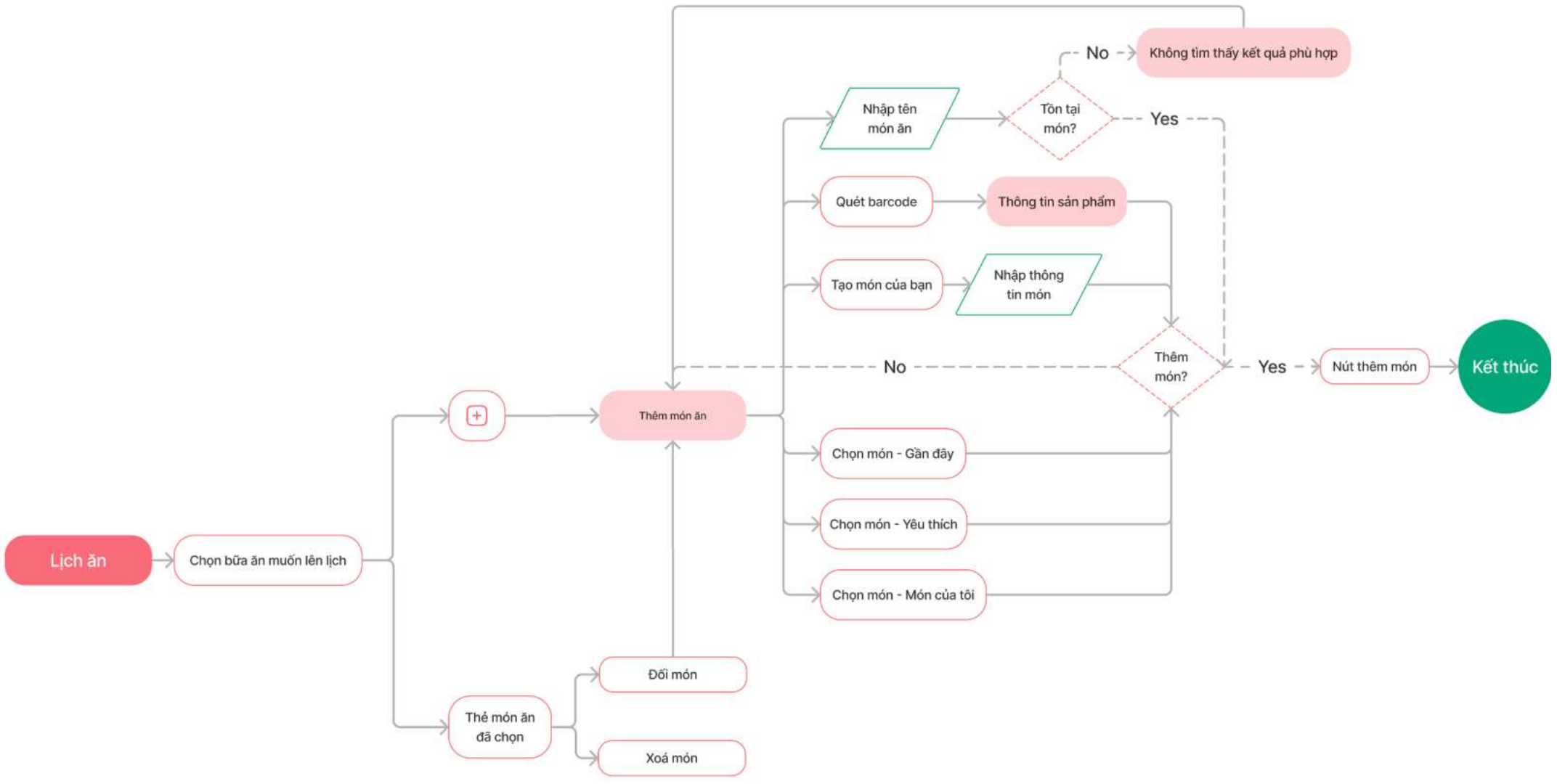
USER FLOW

Tài khoản



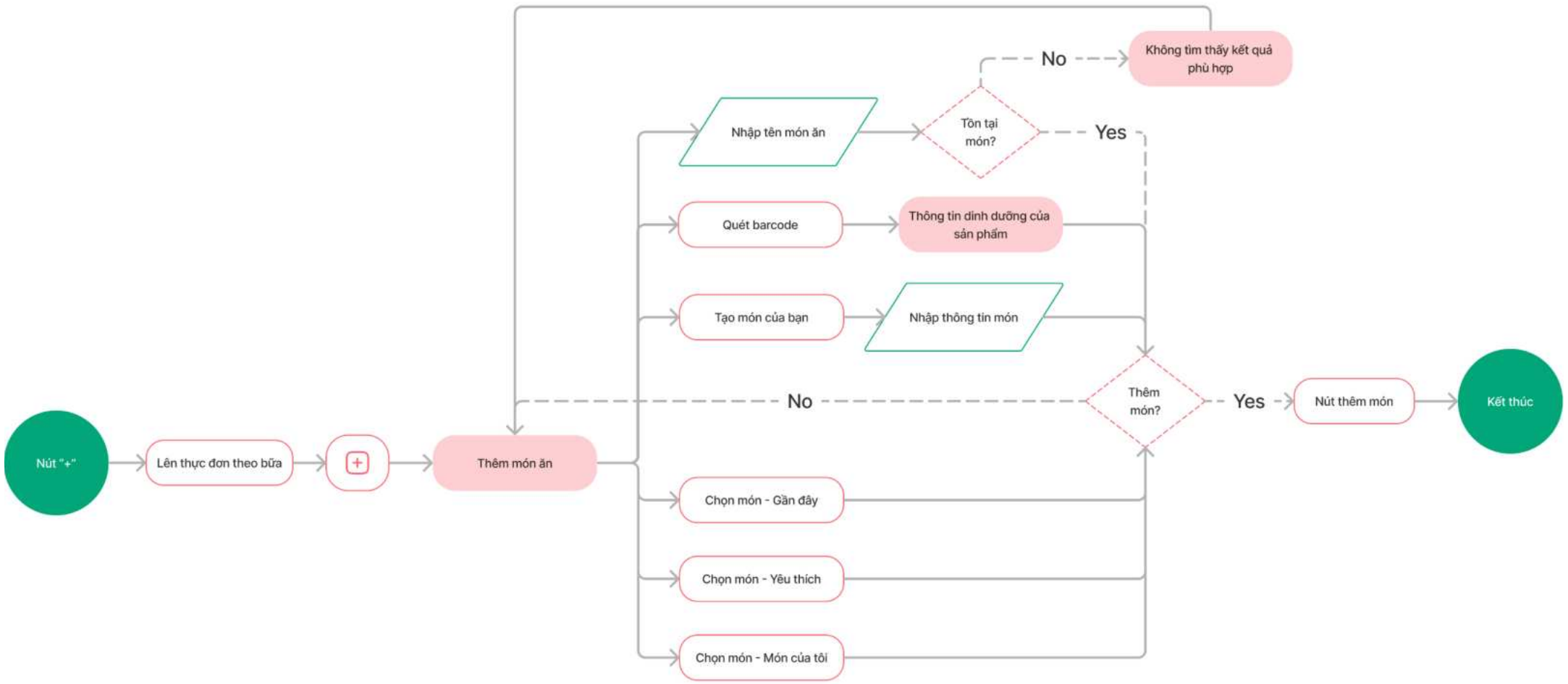
USER FLOW

Lịch ăn



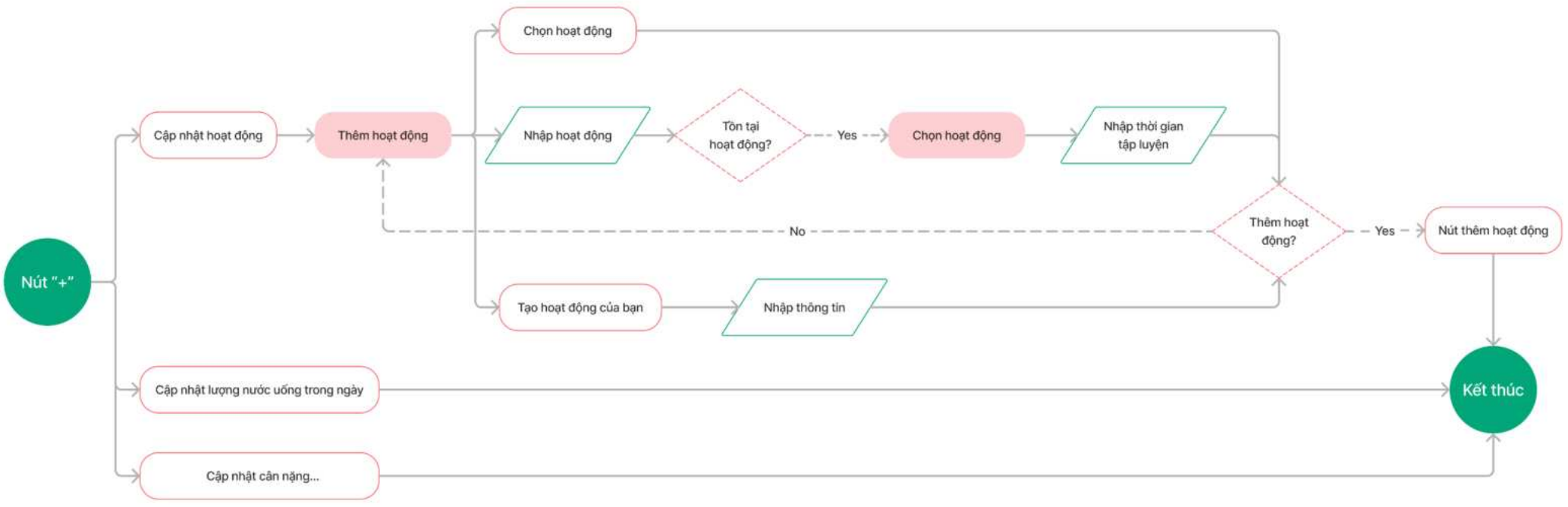
USER FLOW

Nút “+” (thêm món)



USER FLOW

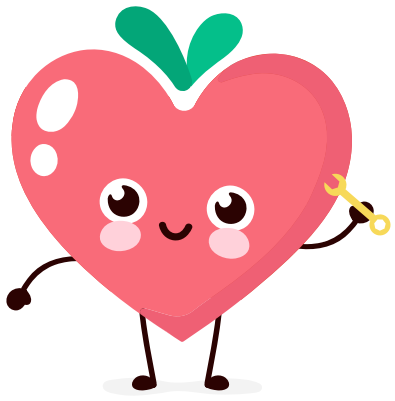
Nút “+” (thêm hoạt động)

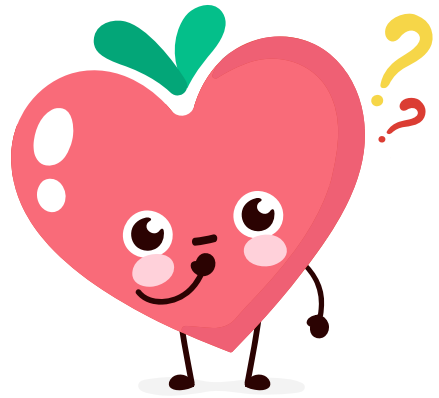
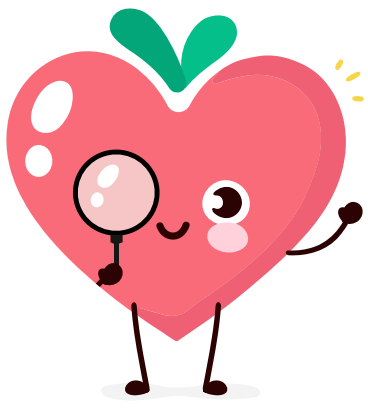
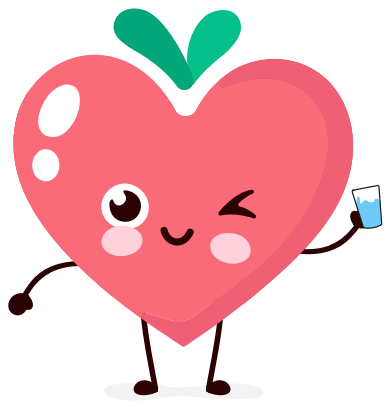
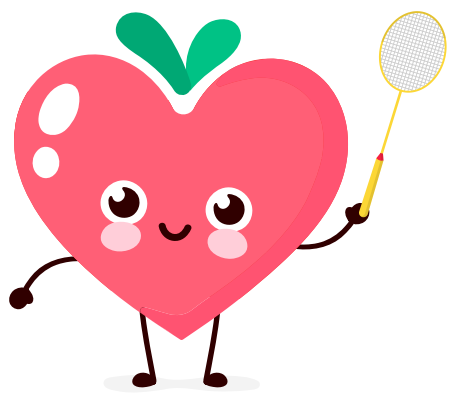


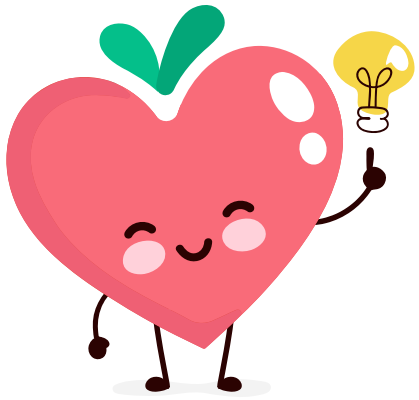
DESIGN SYSTEM

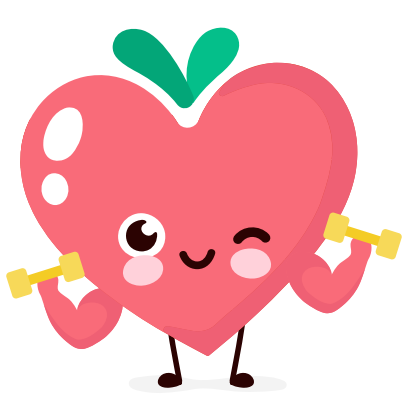
Mascot

Ăn Lành sử dụng **mascot tự vẽ tay lấy hình ảnh chủ đạo là trái tim đỏ hồng khoẻ mạnh cùng chiếc lá xanh thân thiện, dễ thương** nhằm đem tới trải nghiệm gần gũi, vui tươi đến người dùng, đồng thời tăng tính nhận diện cho thương hiệu.



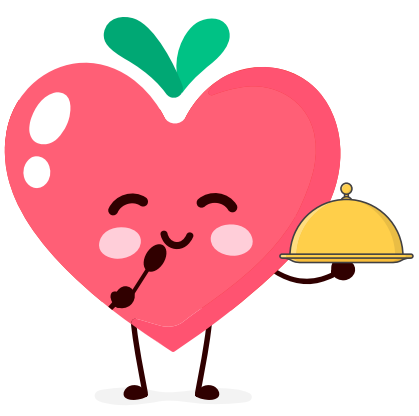












DESIGN SYSTEM

Mascot















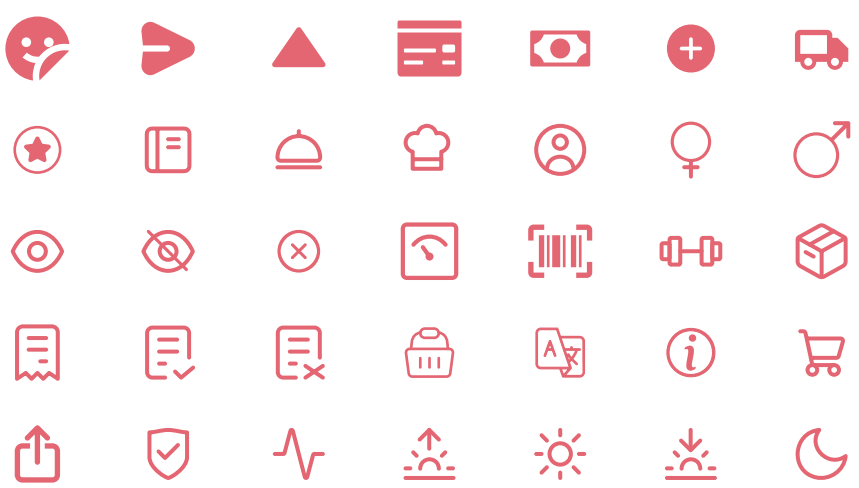
THANK YOU



DESIGN SYSTEM

Icon

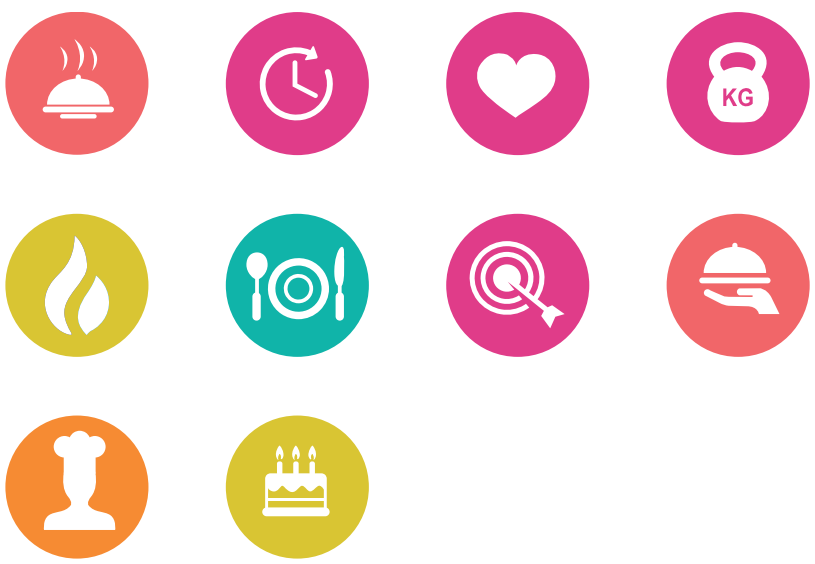
Icon outline



Hệ thống icon outline được lựa chọn đồng bộ với các nét tối giản và ngôn ngữ bo tròn tạo cảm giác thân thiện, đảm bảo tính nhìn và có thể hiển thị tốt ở lần lượt 4 size: 16px, 20px, 24px, 32px.



Icon có nền

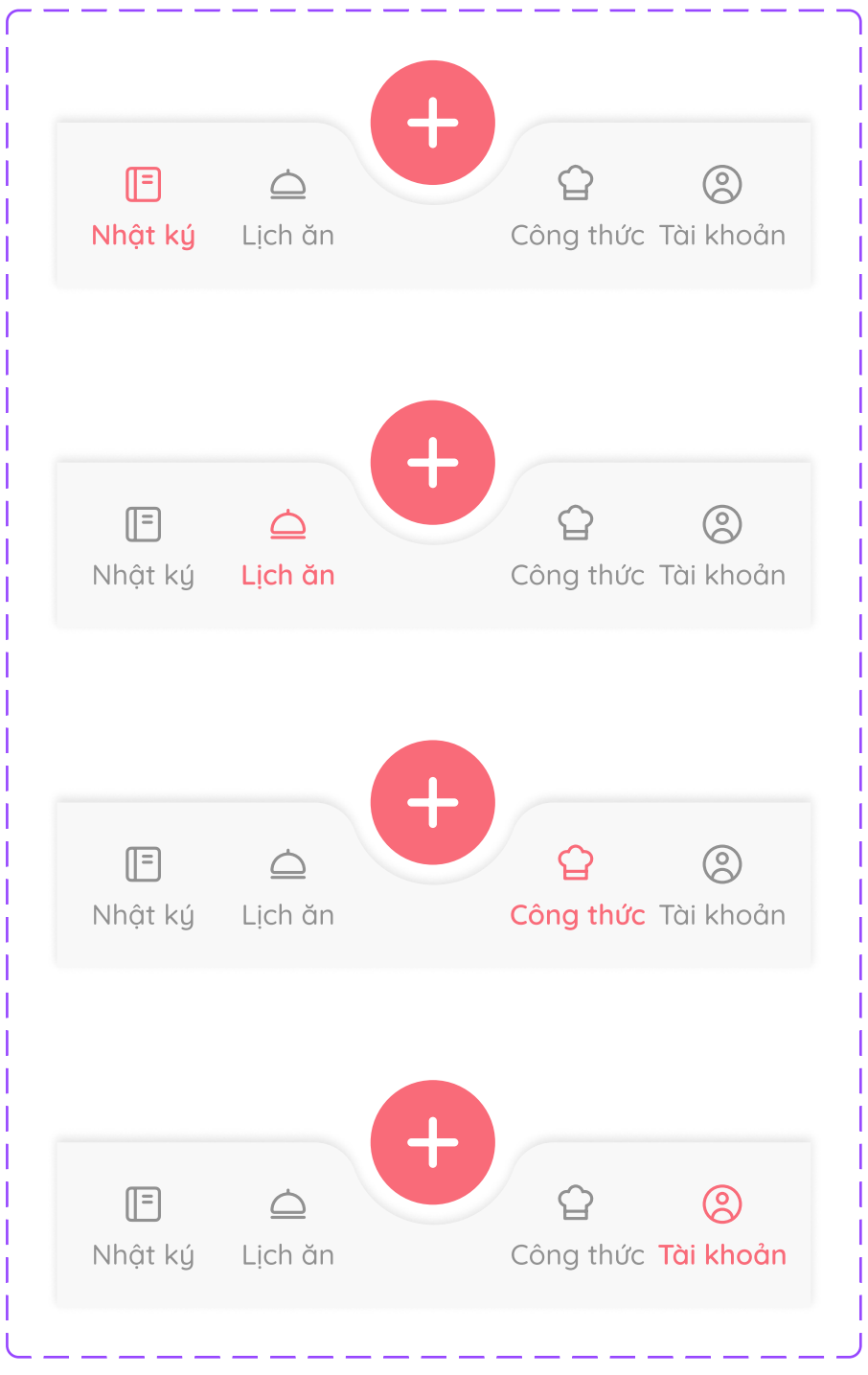


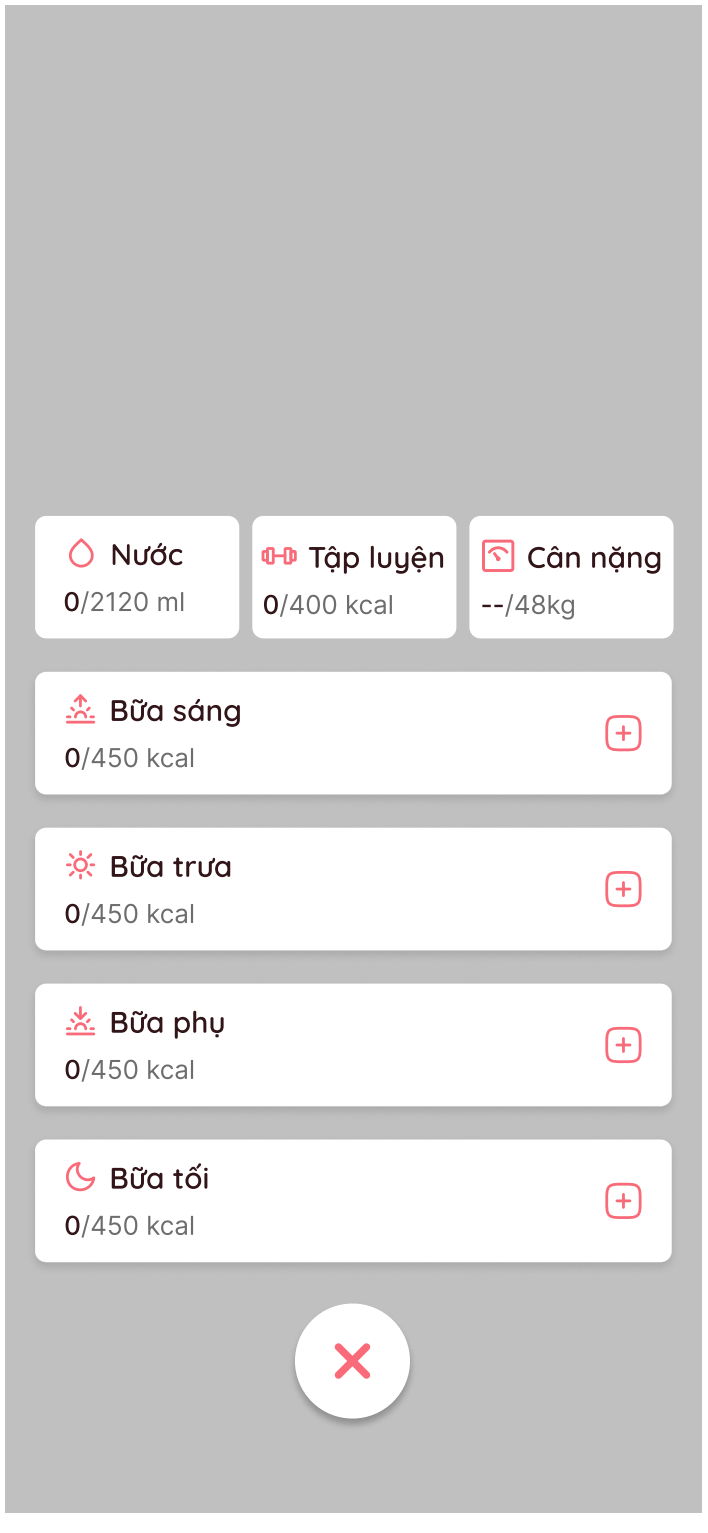
Bên cạnh hệ thống icon outline, Ăn Lành sử dụng bộ icon có nền nhằm làm nổi bật những tính năng, thông tin quan trọng, cần sự chú ý.

DESIGN SYSTEM

Component

Navigation

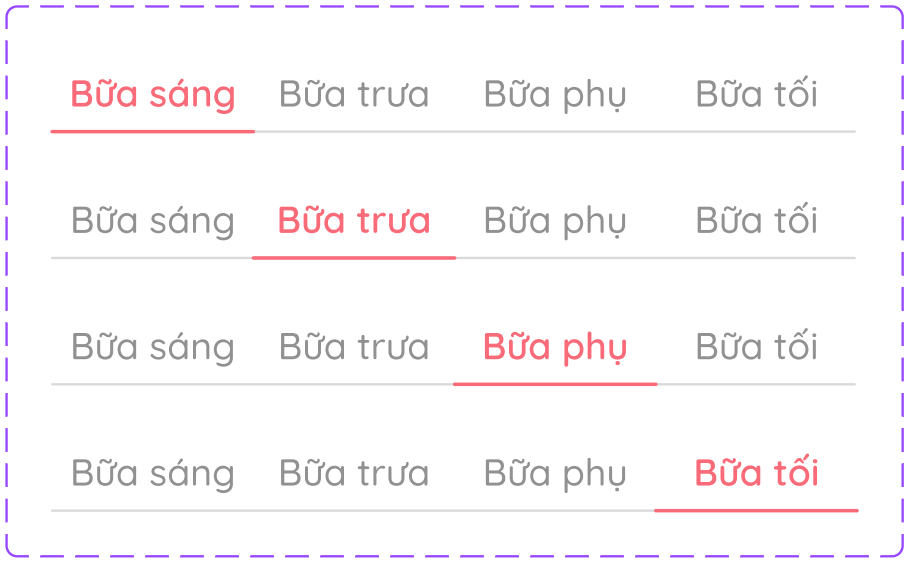




DESIGN SYSTEM

Component

Switch



Search



DESIGN SYSTEM

Component

Placeholder

Tên đăng nhập

Mật khẩu

Tên đăng nhập
|

Mật khẩu
|

Tên đăng nhập
Input Text

Mật khẩu
Input Text

Mật khẩu
●●●●●●●●

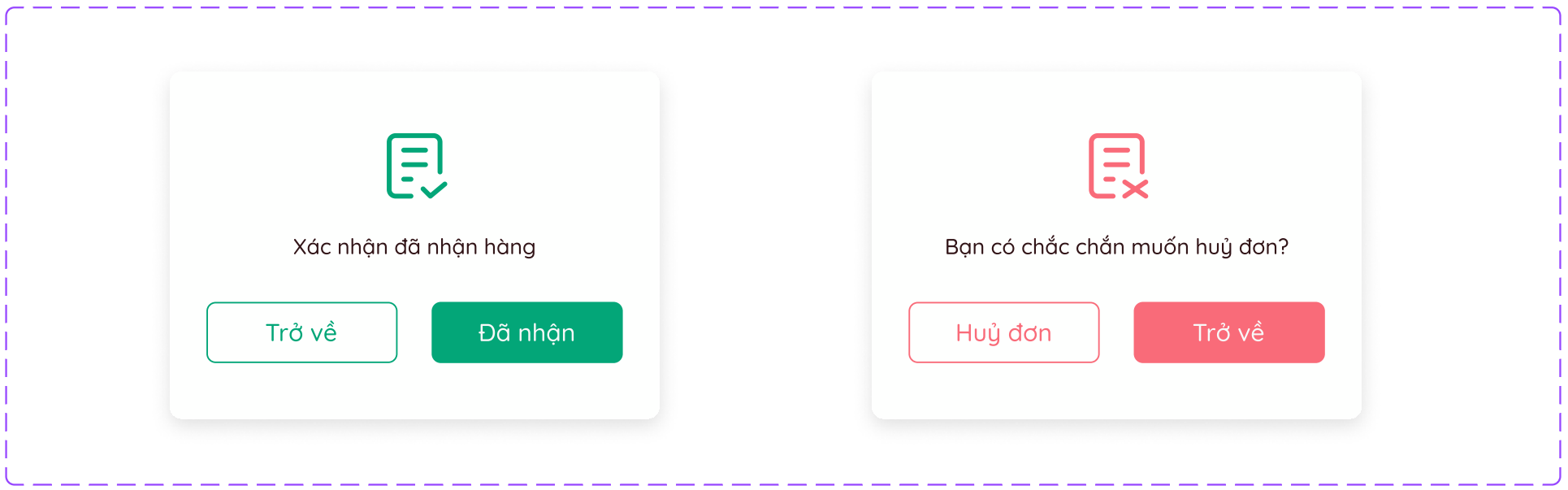
DESIGN SYSTEM

Component

Button



Popup



DESIGN SYSTEM

Component

Thẻ theo dõi calo

Theo dõi kcal

Kcal còn lại = Khuyến nghị - Kcal nạp + Kcal tiêu thụ

Khuyến nghị
1.500

Kcal nạp
0

Kcal tiêu thụ
0

1.500
kcal còn lại

Carbs	Protein	Fat
0/188g	**0**/188g	**0**/188g



Panna cotta dâu

280 kcal 1 phần 10 phút

Thẻ công thức



Salad hoa quả nhiệt đới sốt mè rang

100 kcal 10 phút

12 thành phần



Salad hoa quả nhiệt đới sốt mè rang

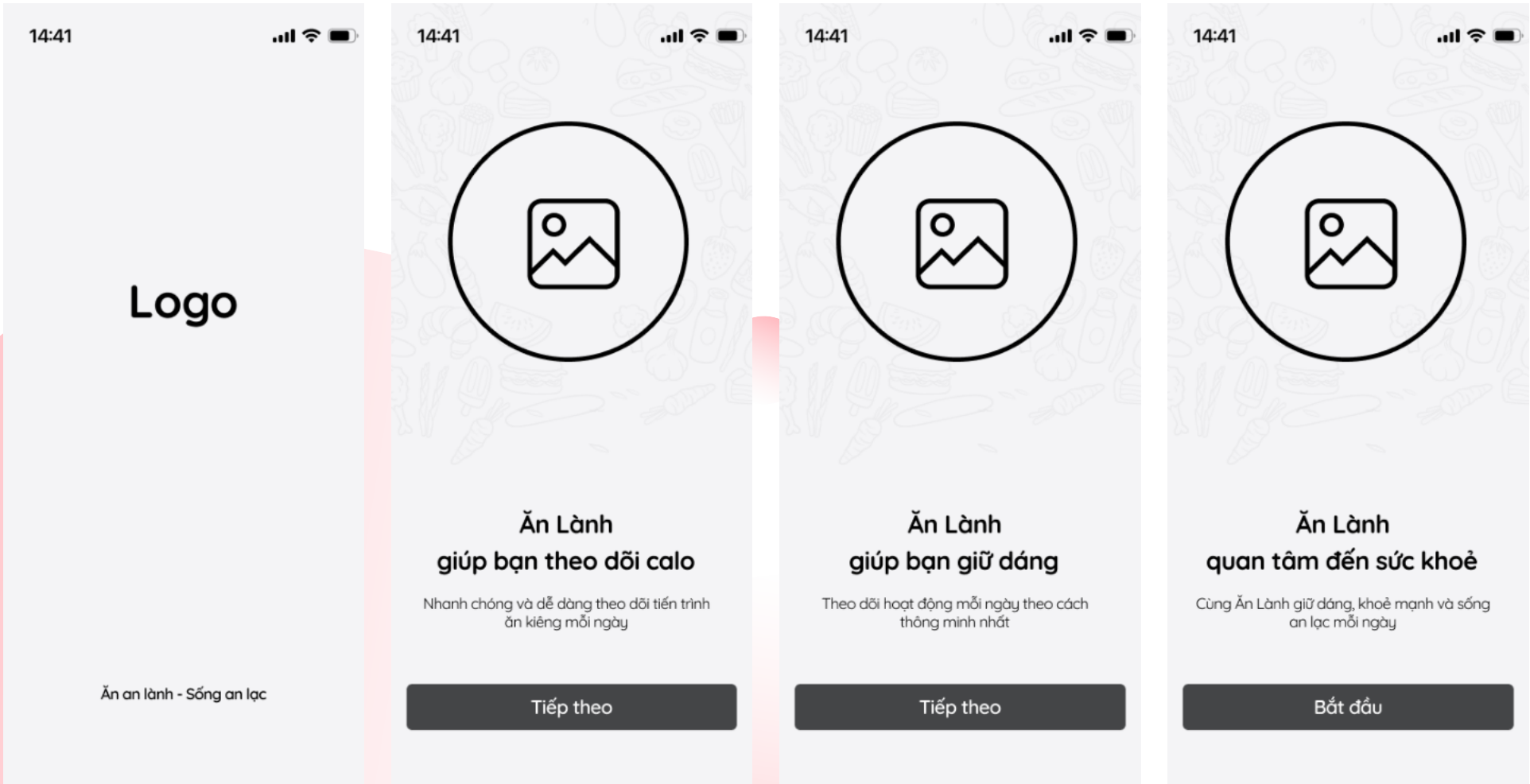
280 kcal 10 phút

12 thành phần

Thẻ món đã thêm

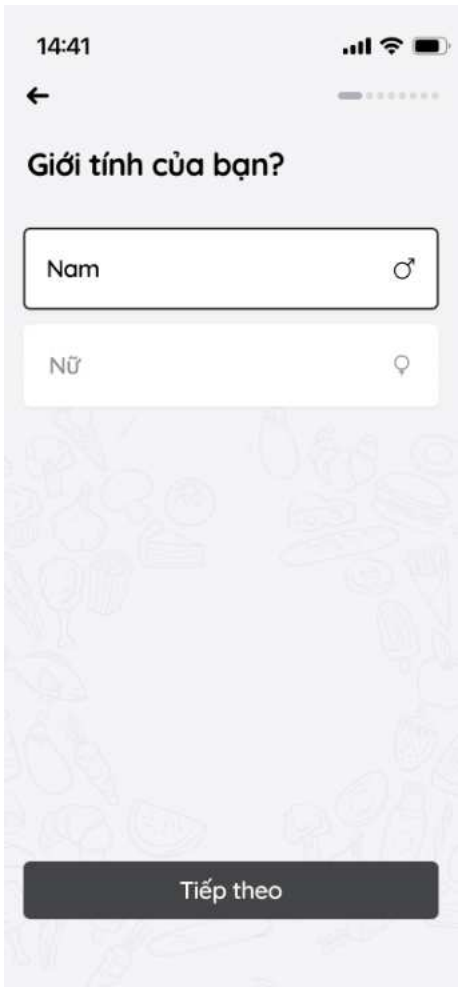
WIREFRAME

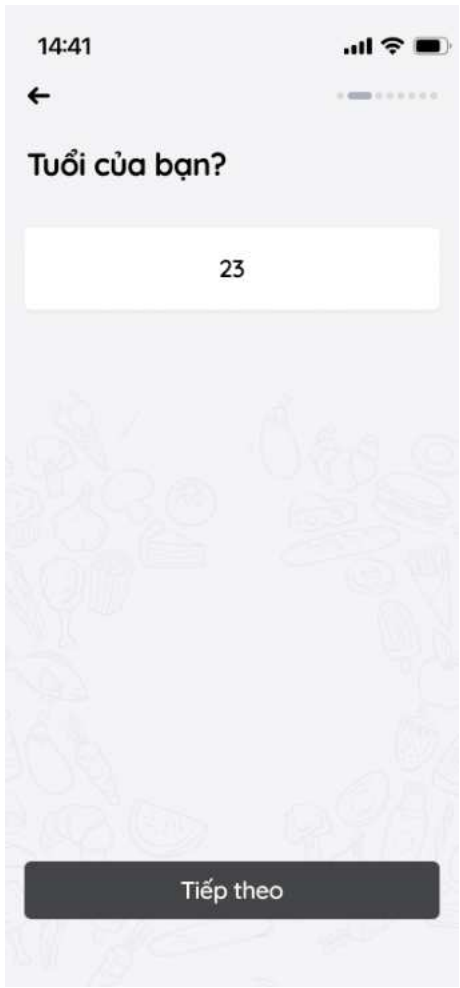
Onboarding

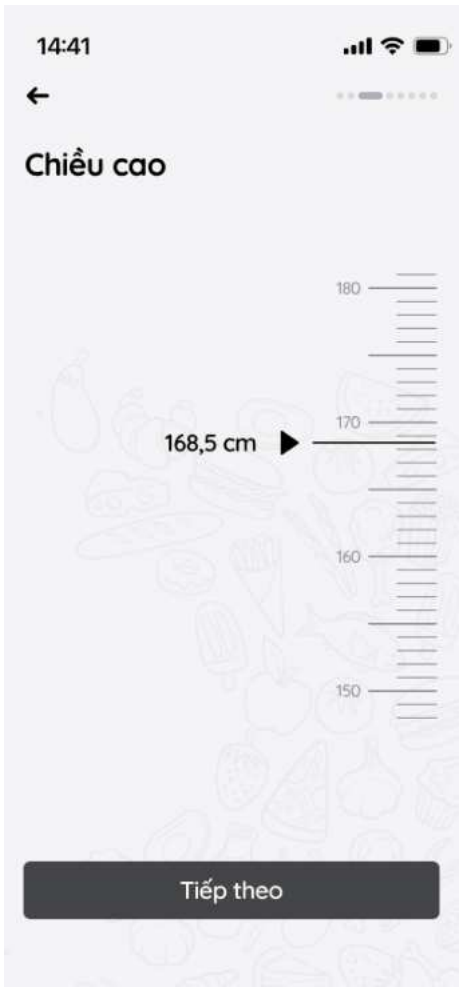


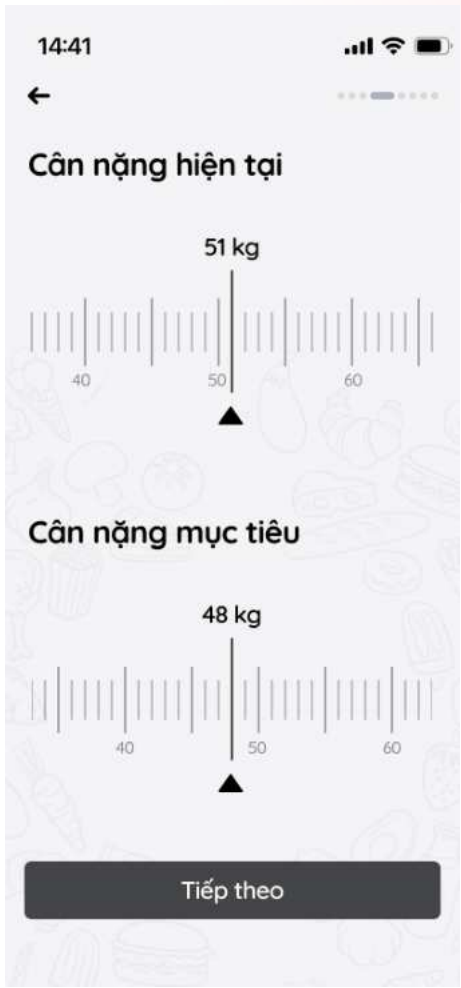
WIREFRAME

Khảo sát



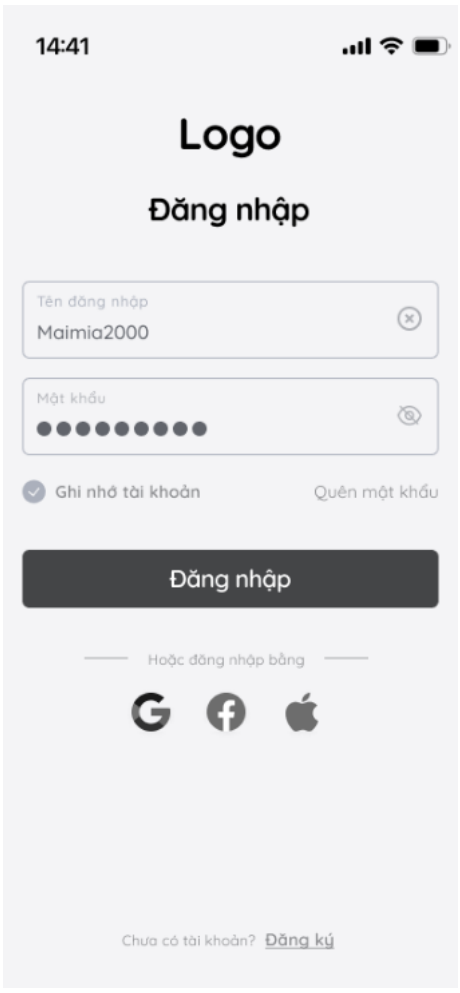


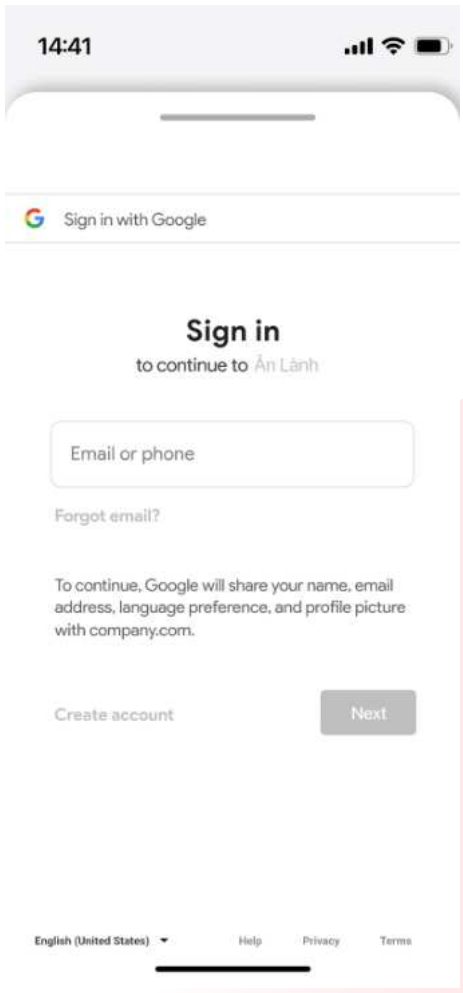


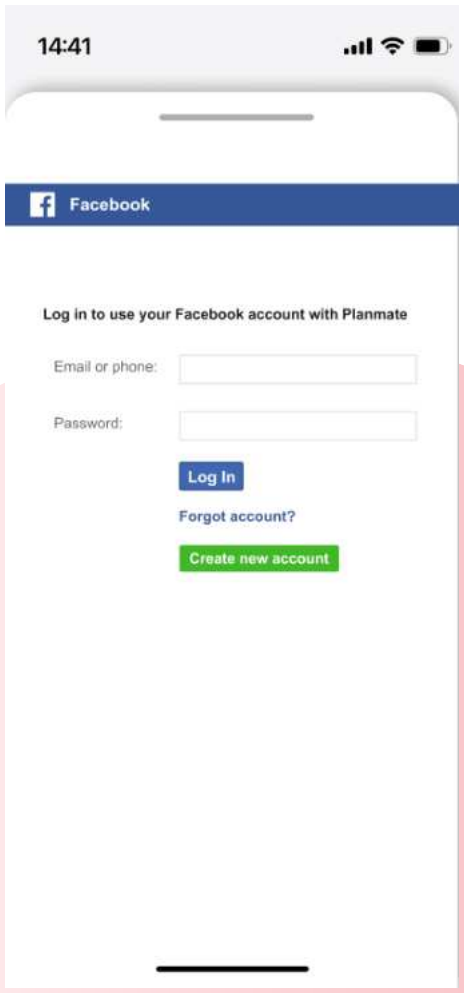


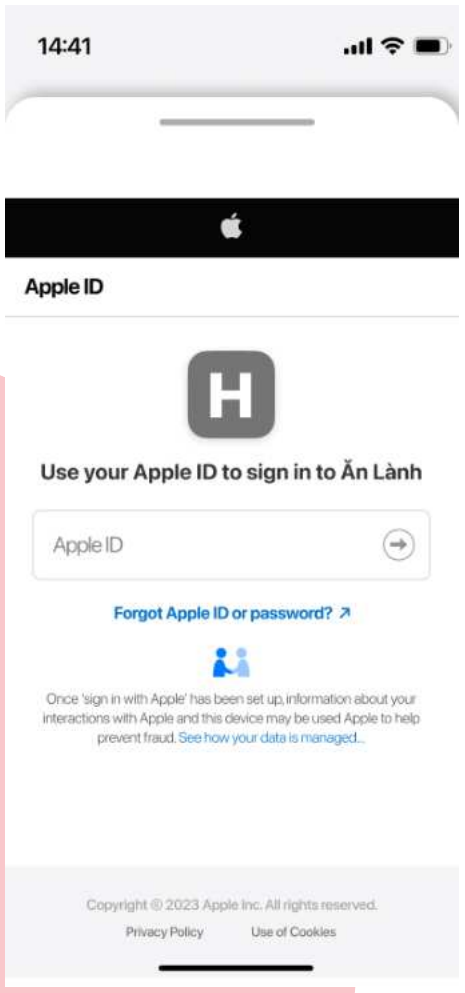
WIREFRAME

Đăng nhập





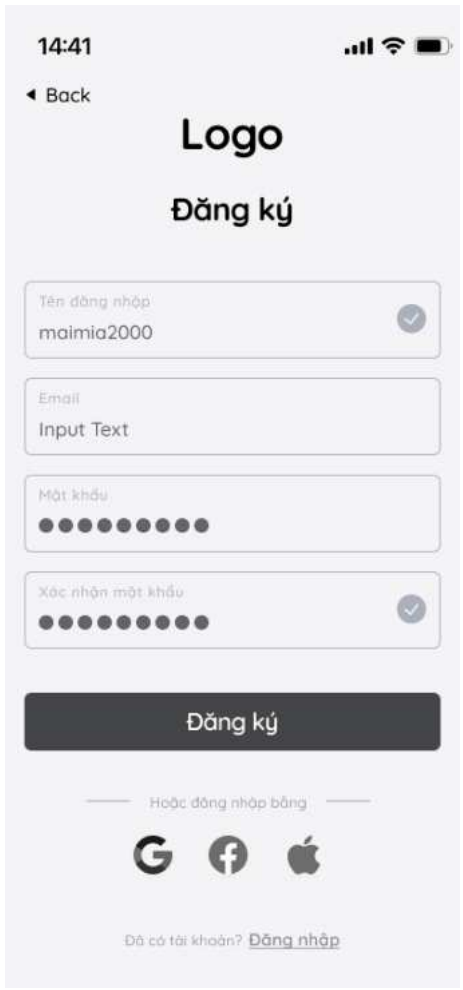


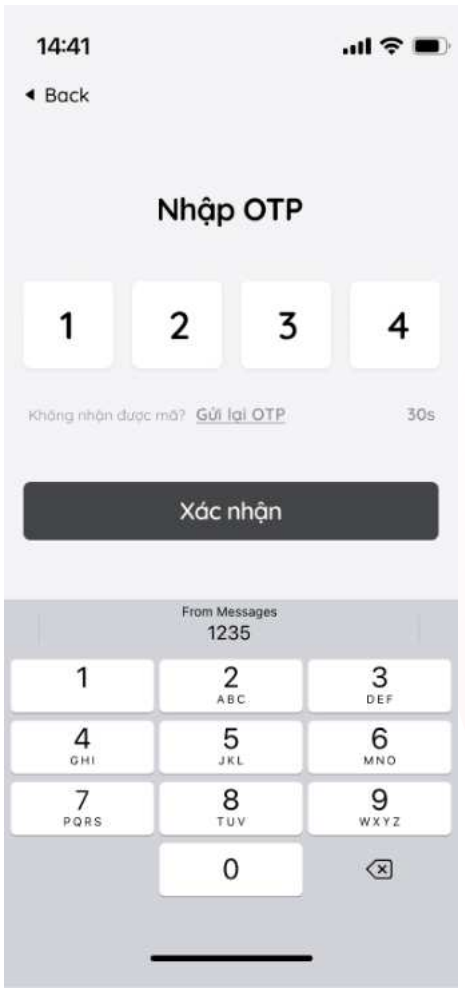


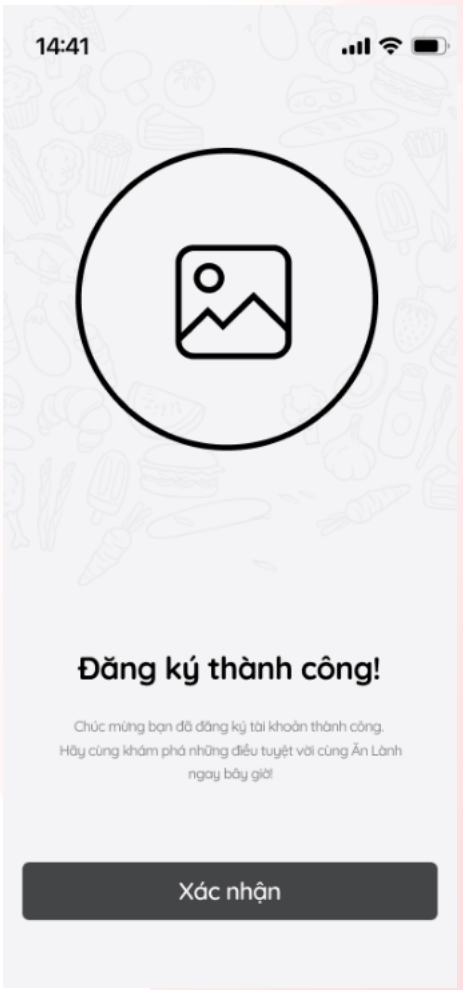
WIREFRAME

Đăng ký



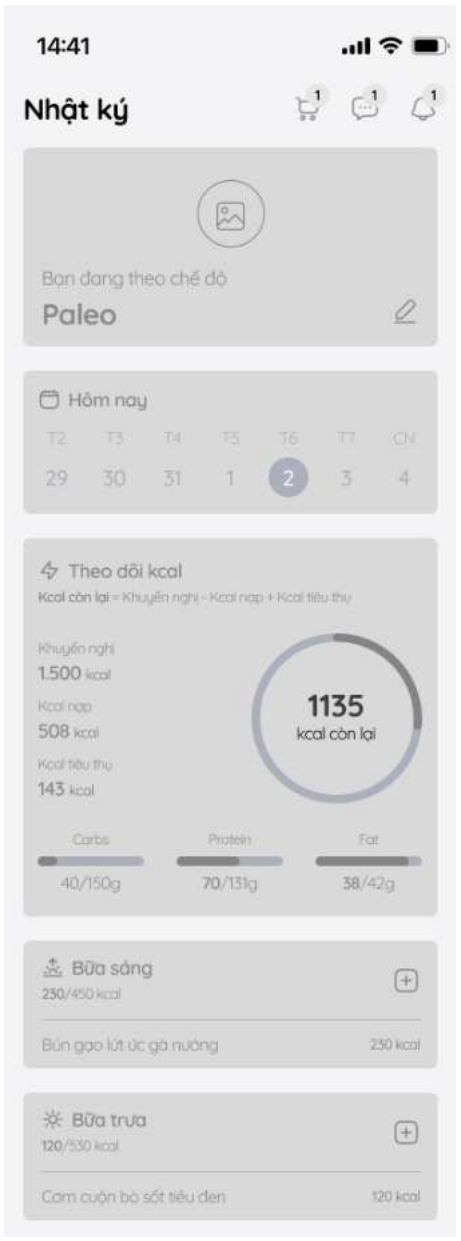


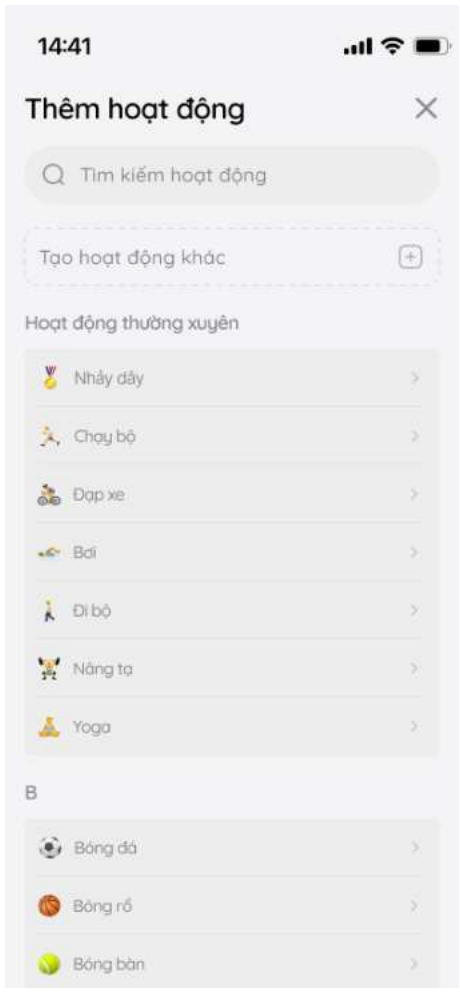




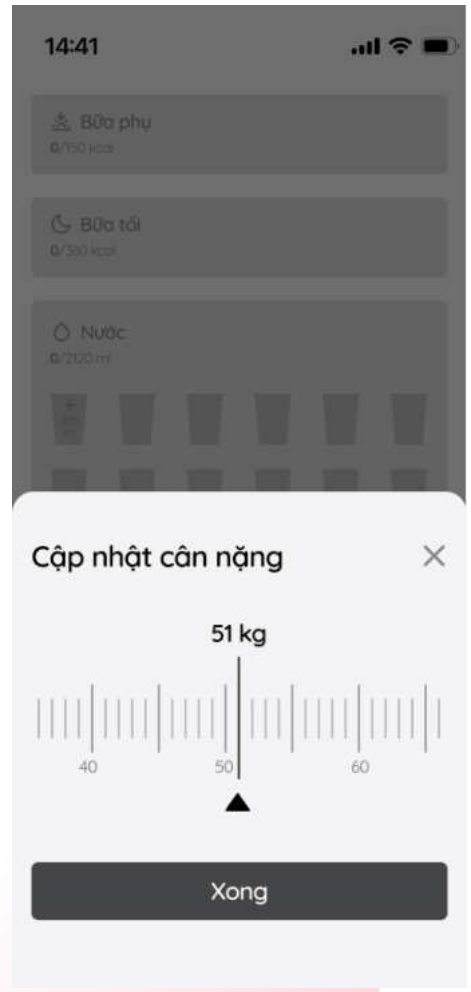
WIREFRAME

Nhật ký









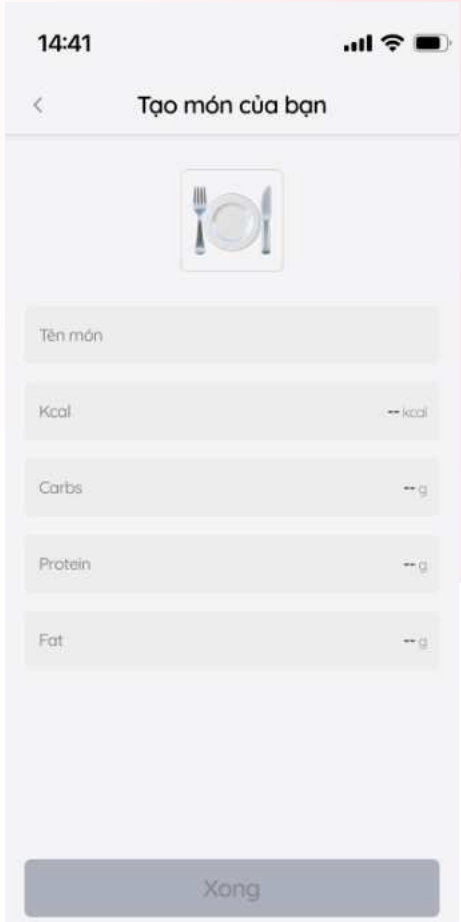
WIREFRAME

Lịch ăn



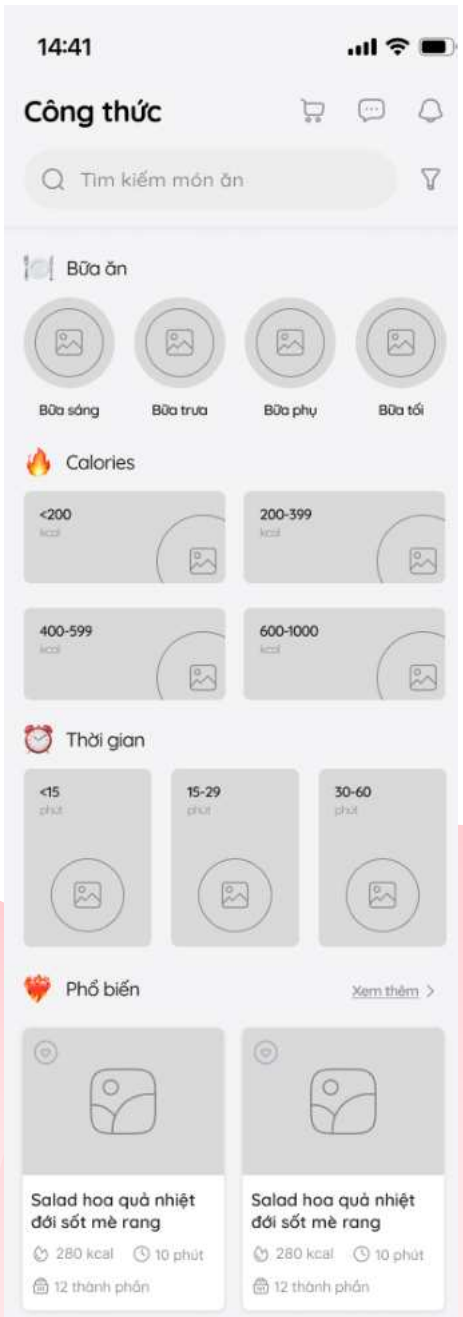


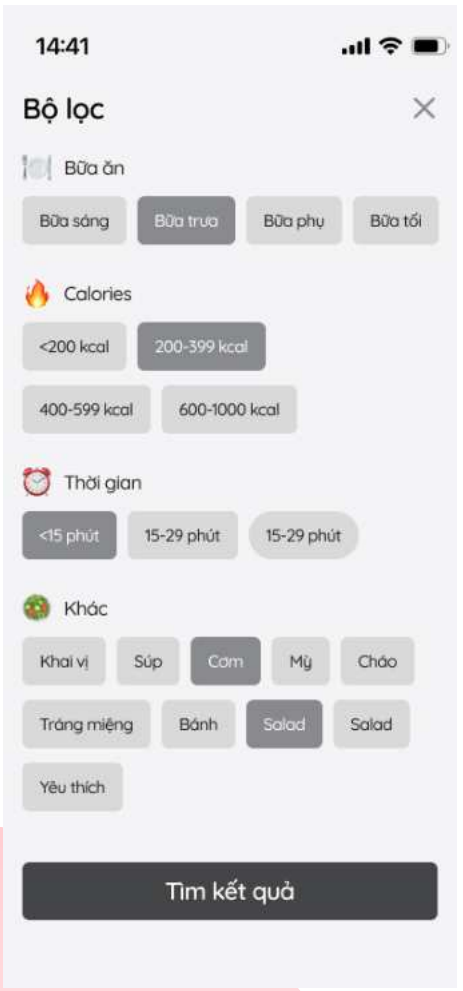




WIREFRAME

Công thức



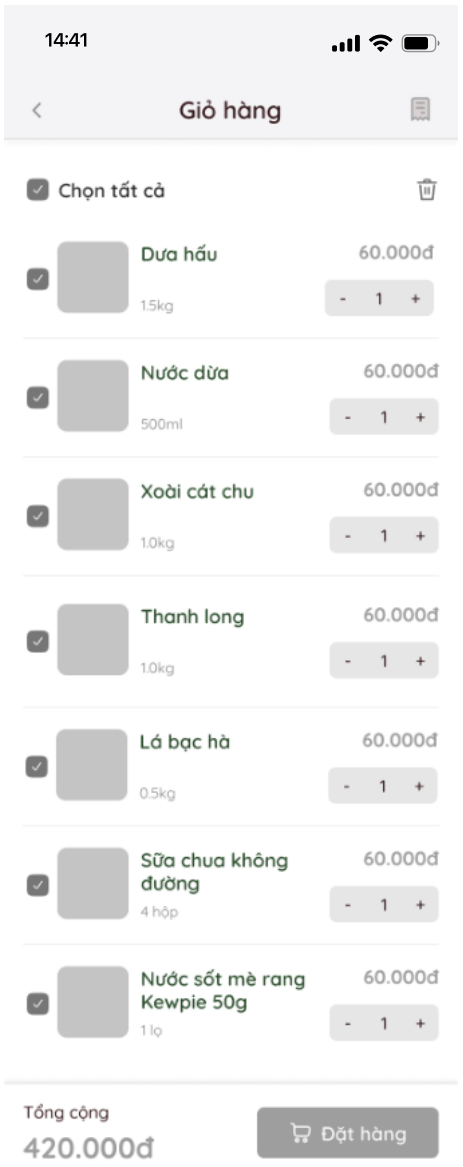


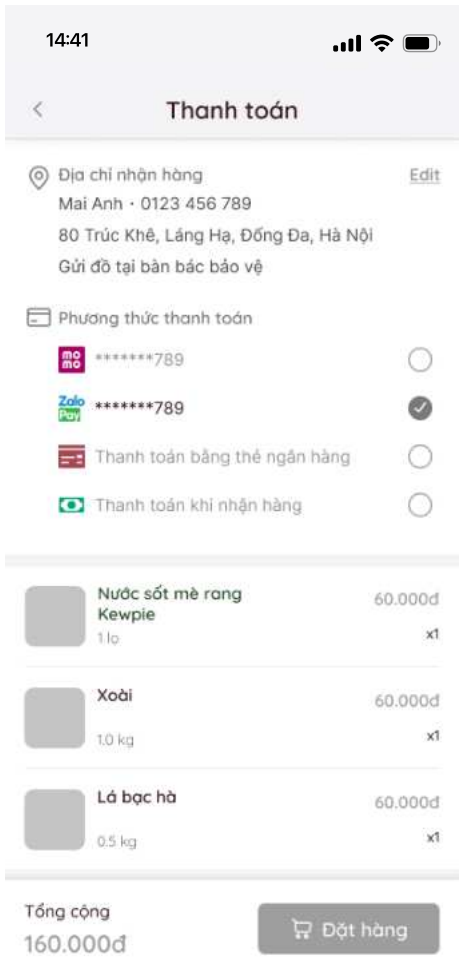


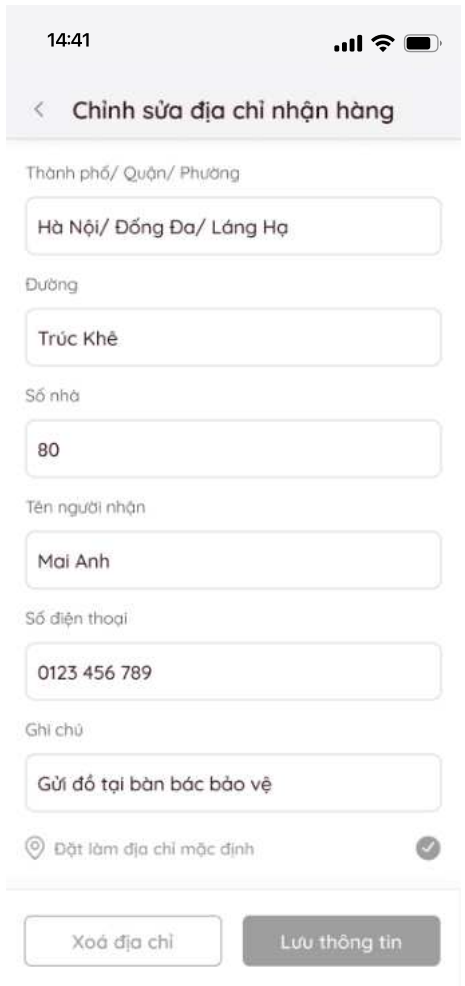


WIREFRAME

Giỏ hàng



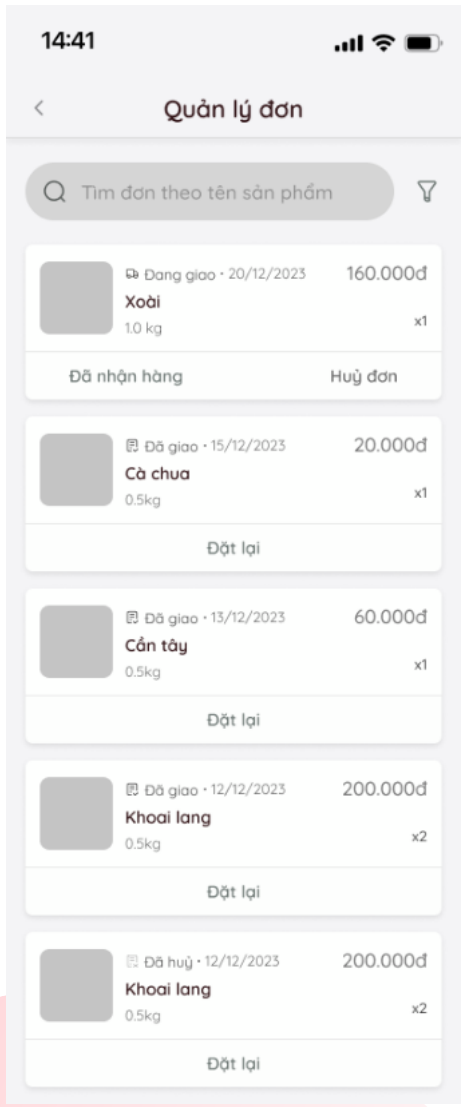


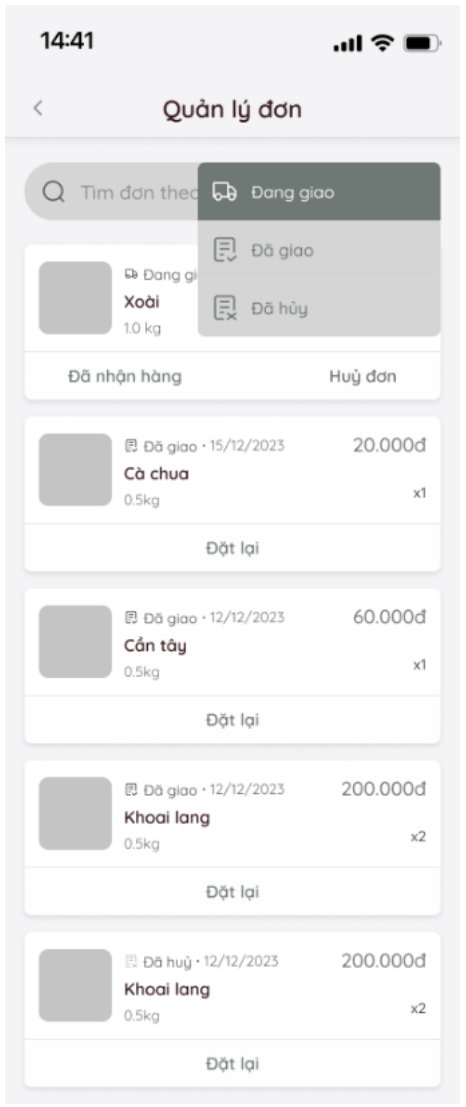


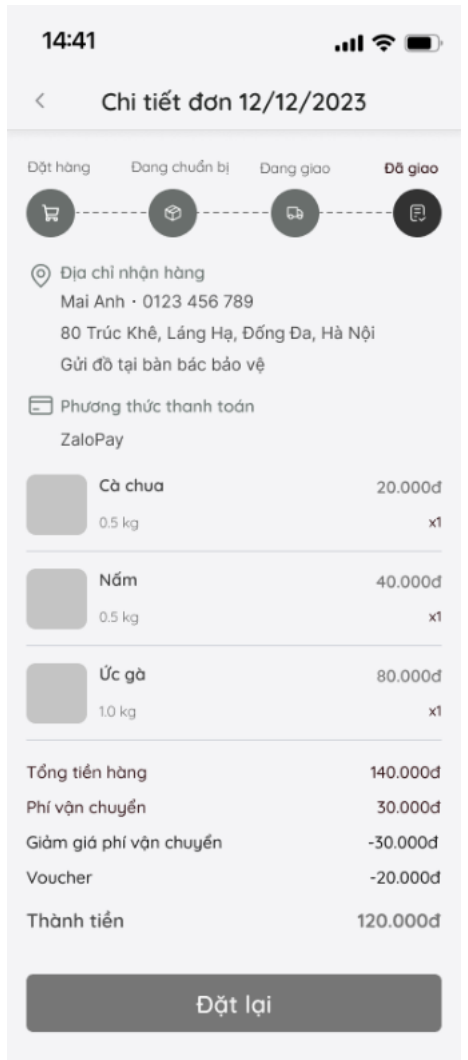


WIREFRAME

Quản lý đơn



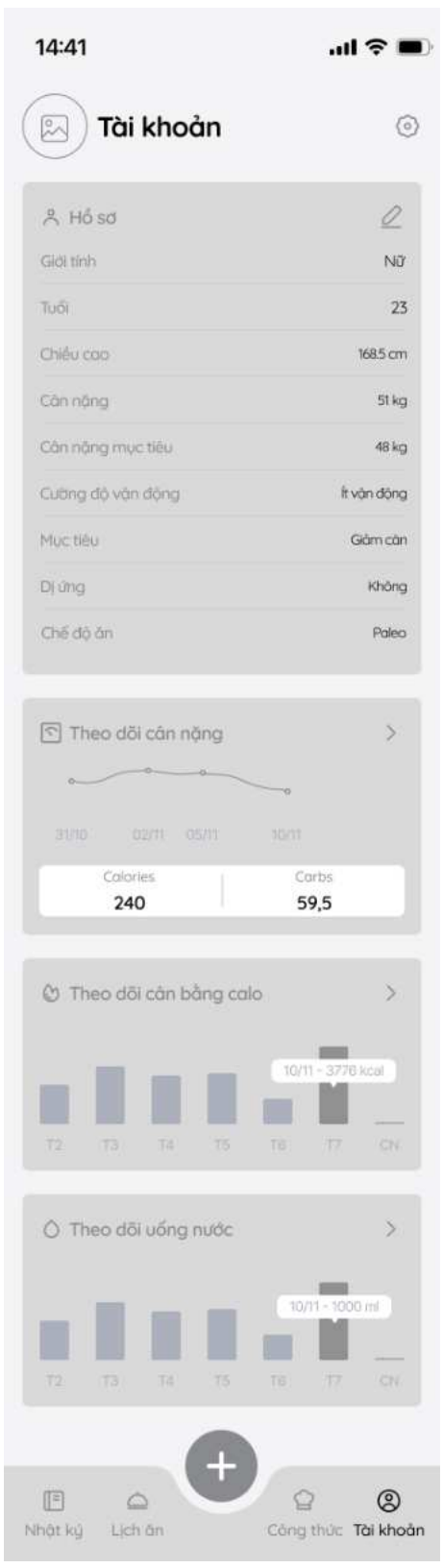


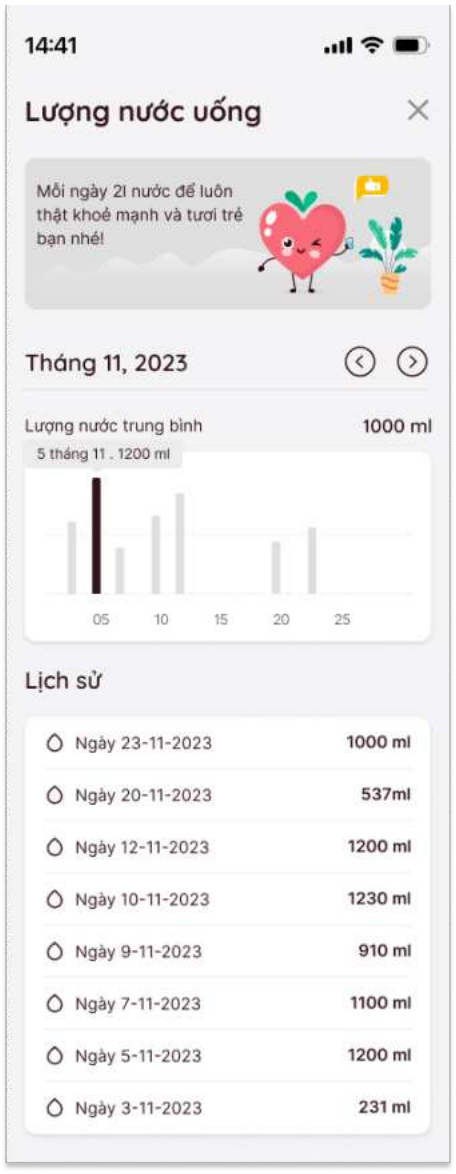




WIREFRAME

Tài khoản



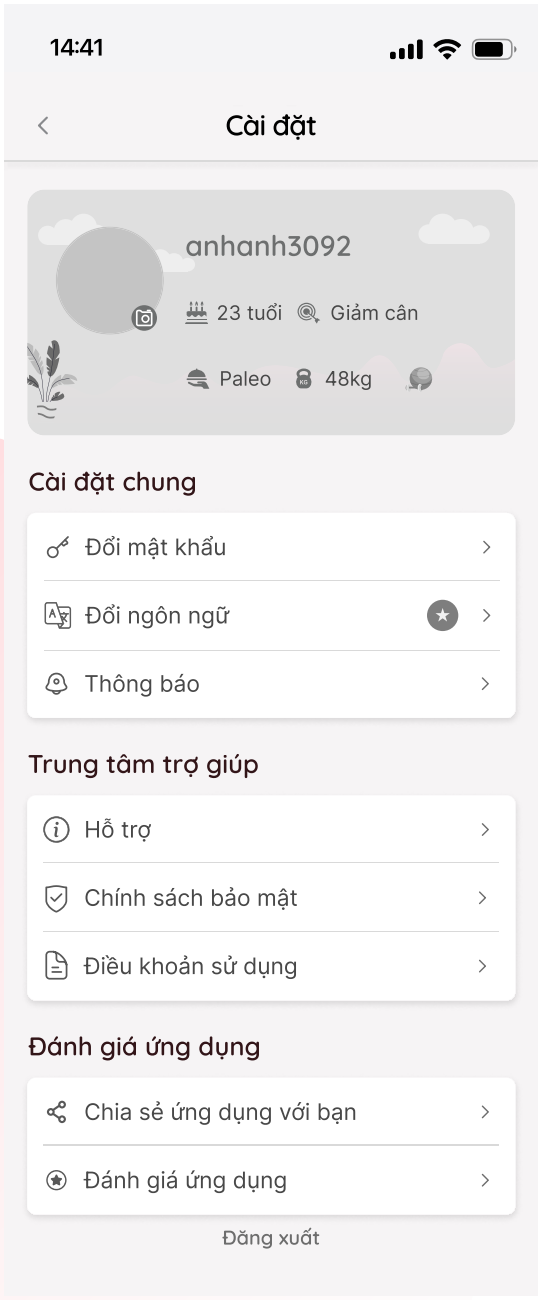


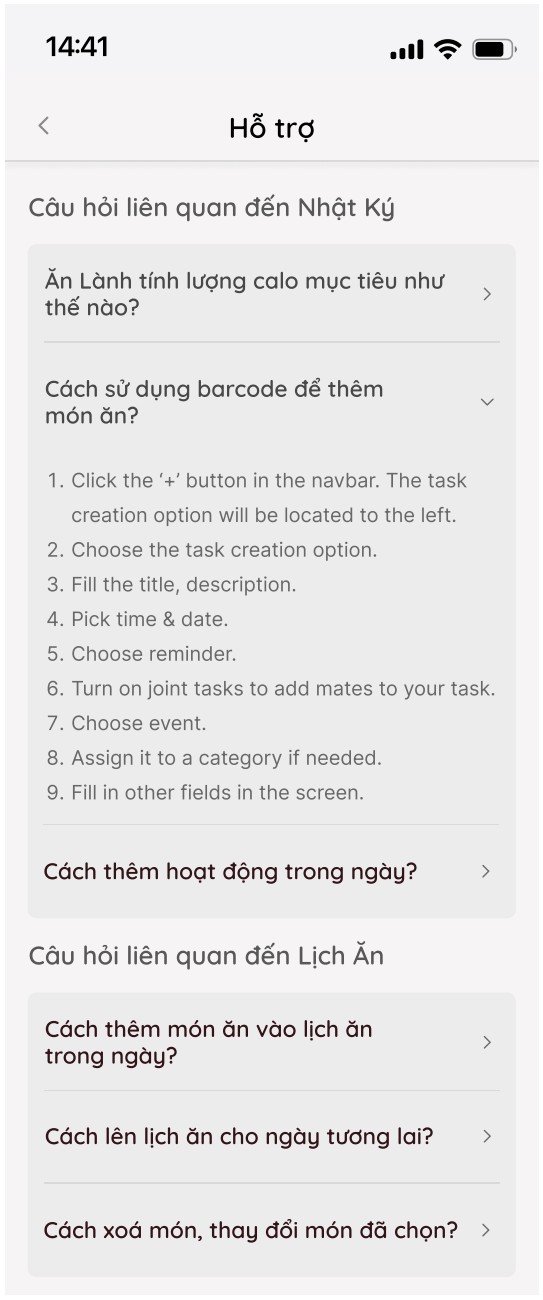




WIREFRAME

Cài đặt





WIREFRAME

Thông báo, tin nhắn





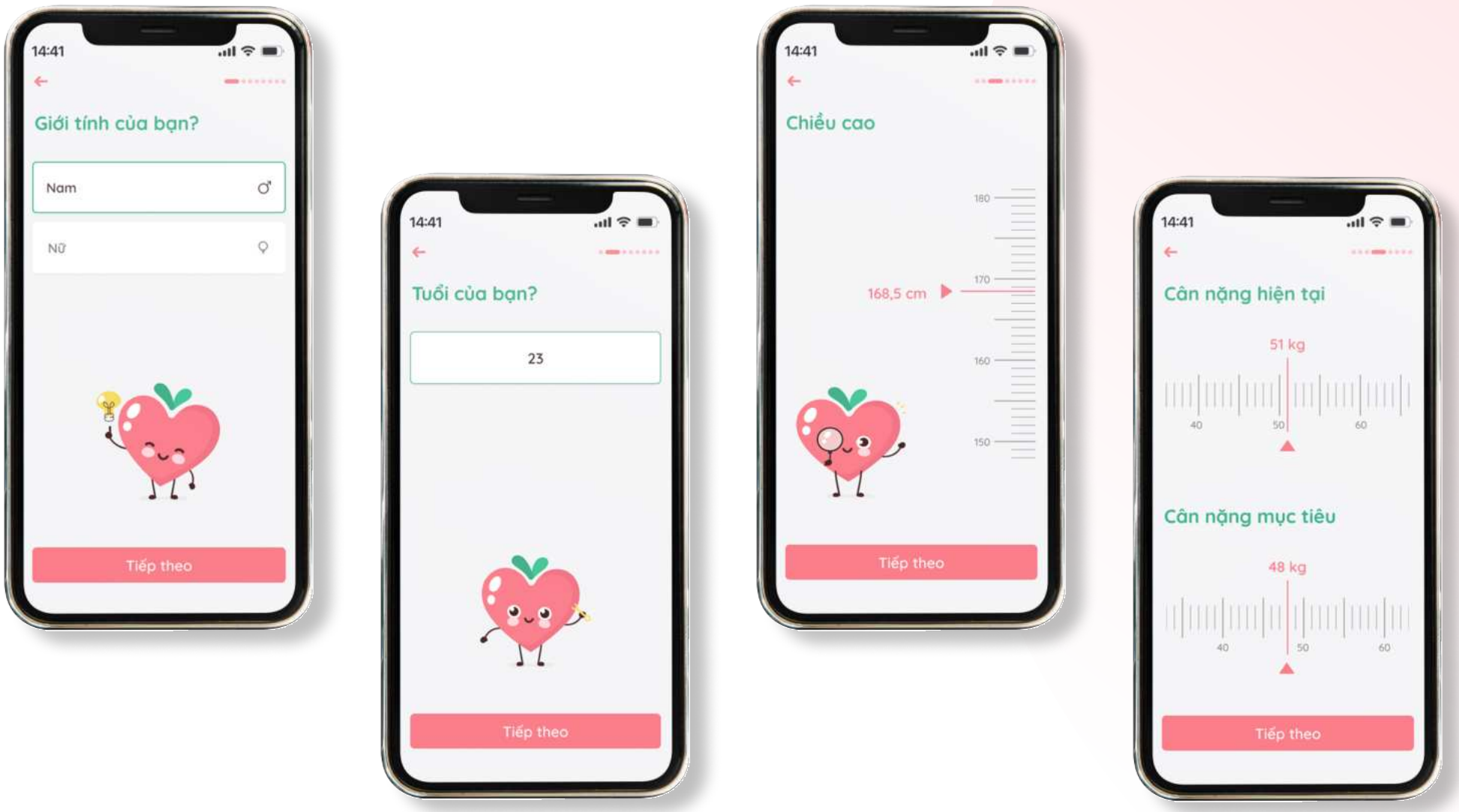
USER INTERFACE

Onboarding



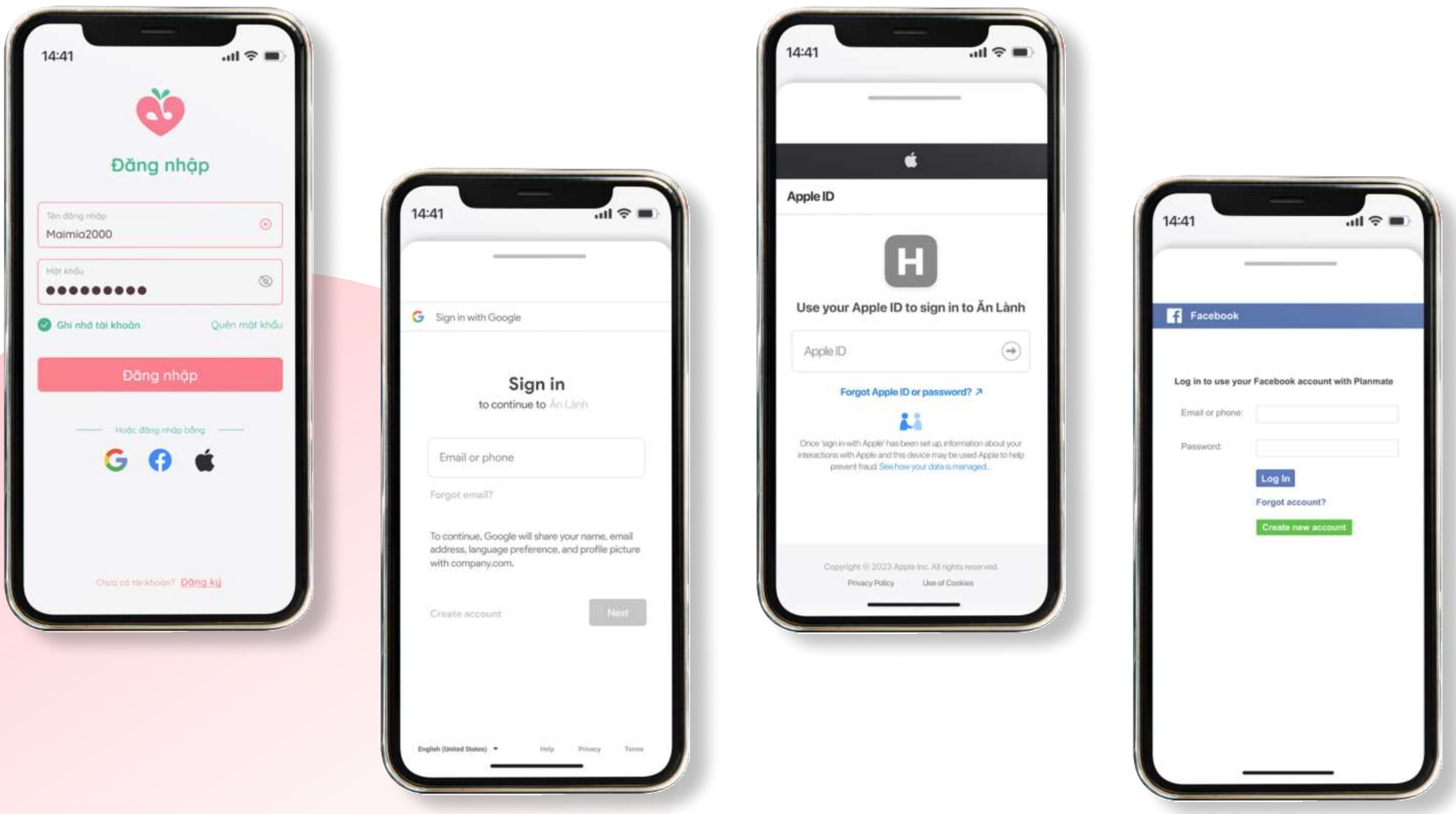
USER INTERFACE

Khảo sát



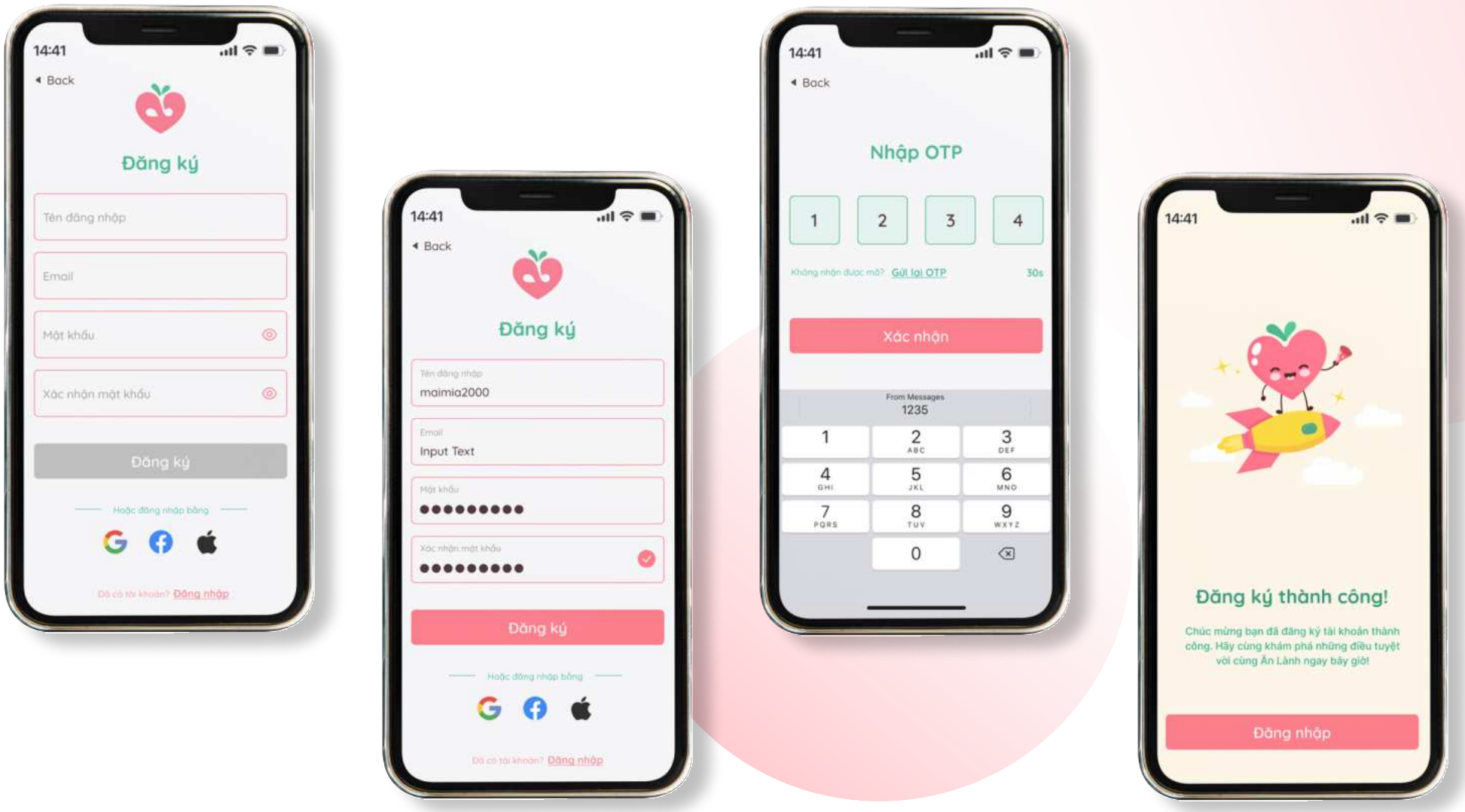
USER INTERFACE

Đăng nhập



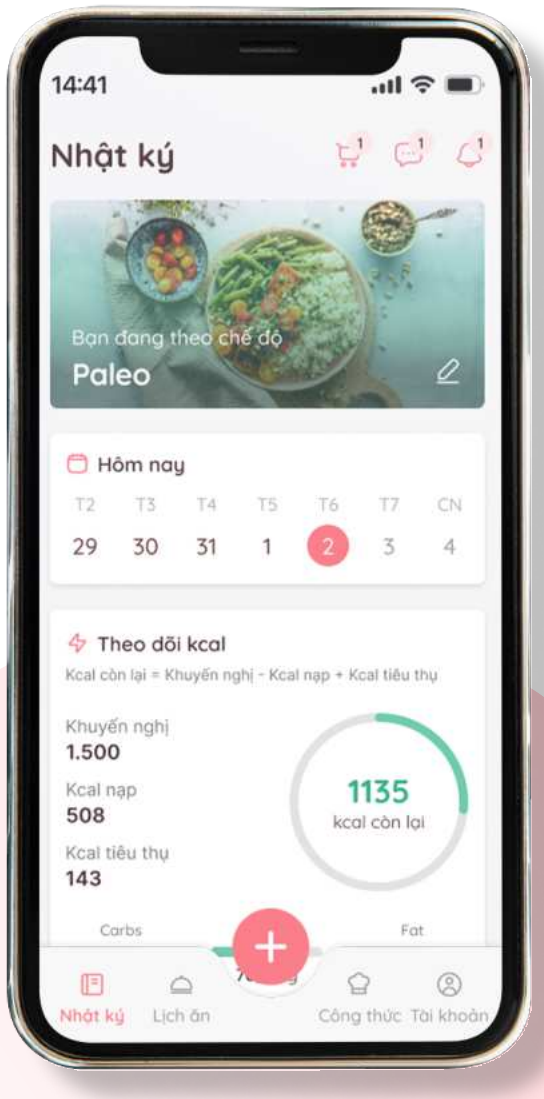
USER INTERFACE

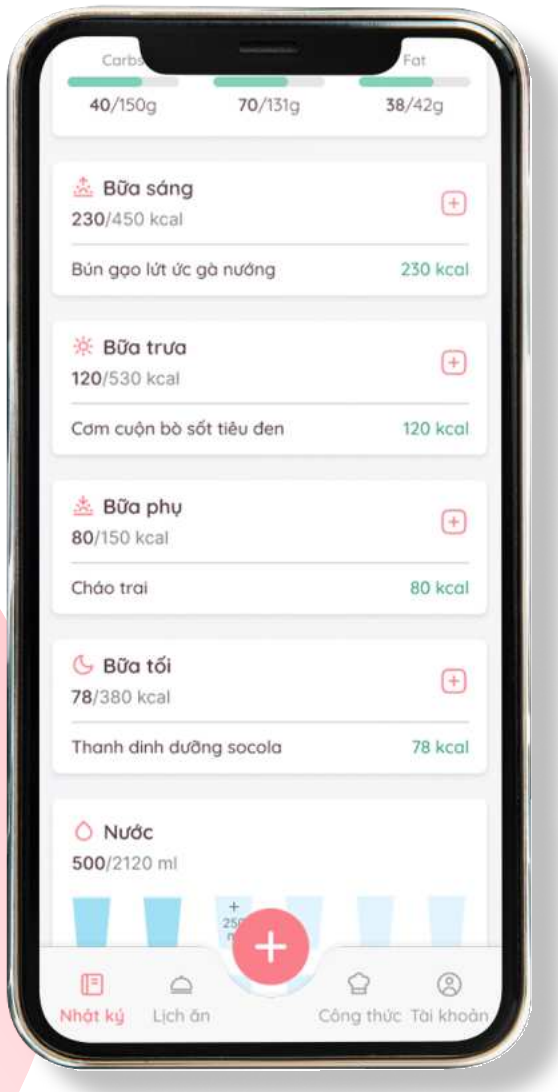
Đăng ký

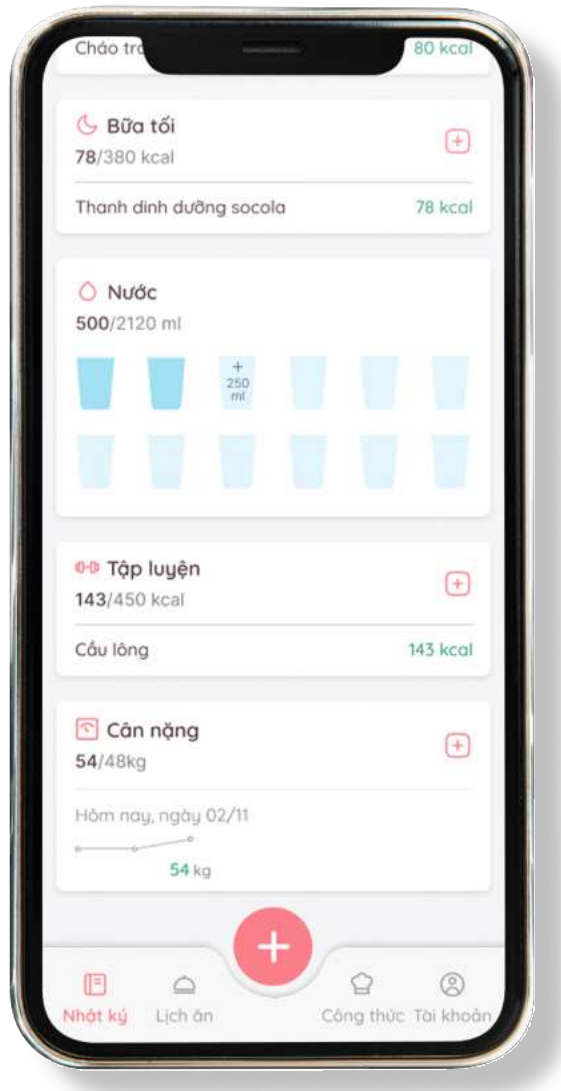


USER INTERFACE

Trang chủ



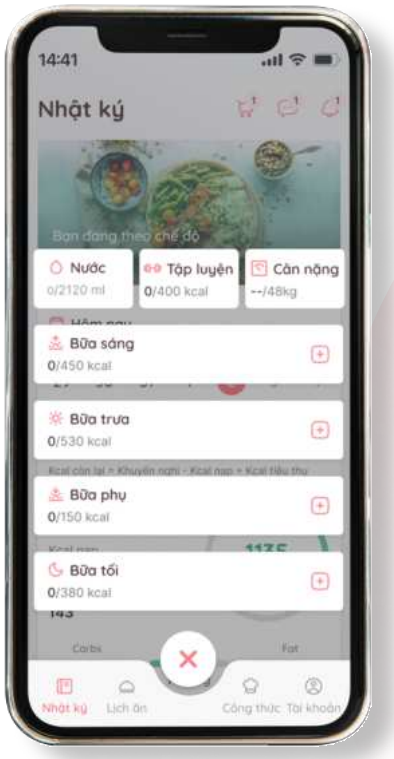


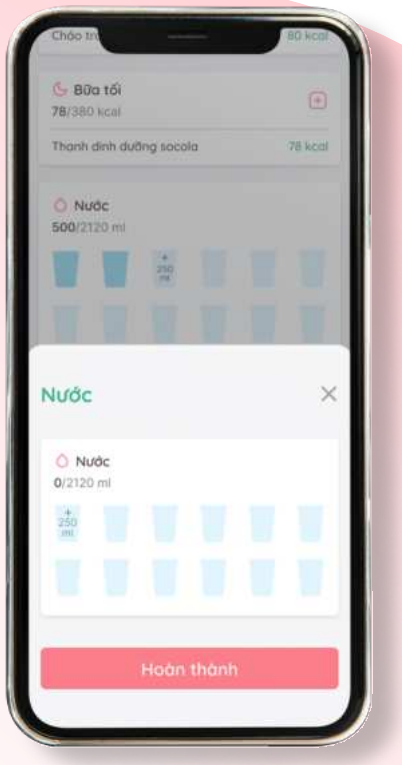


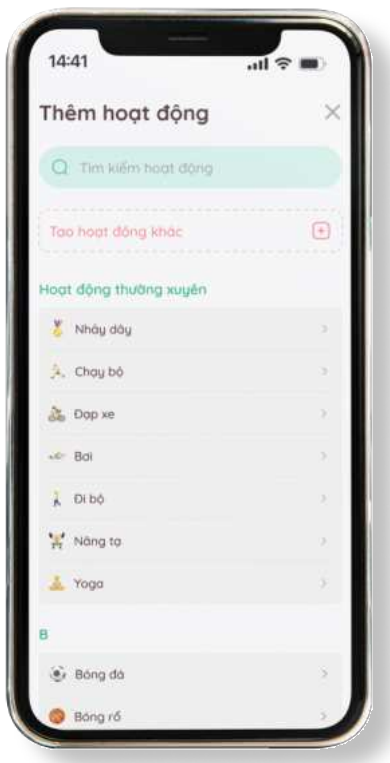
USER INTERFACE

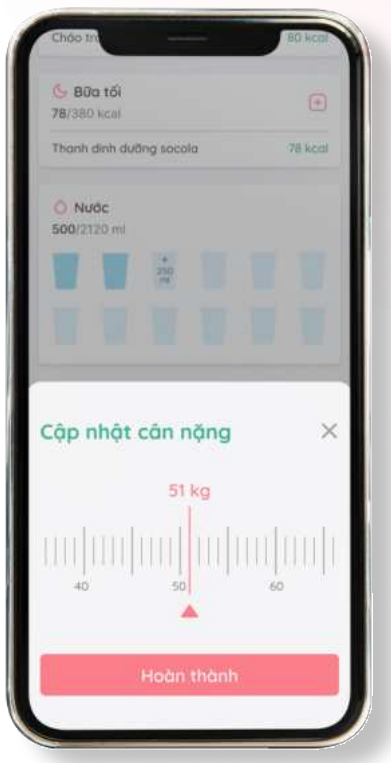
Nhật ký





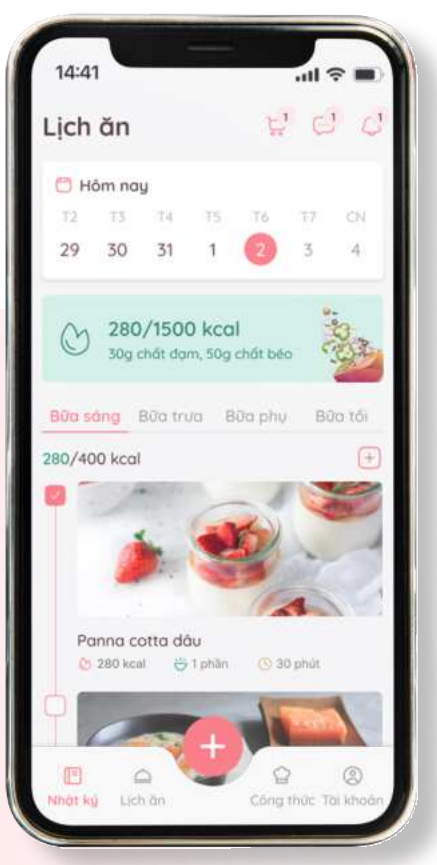






USER INTERFACE

Lịch ăn



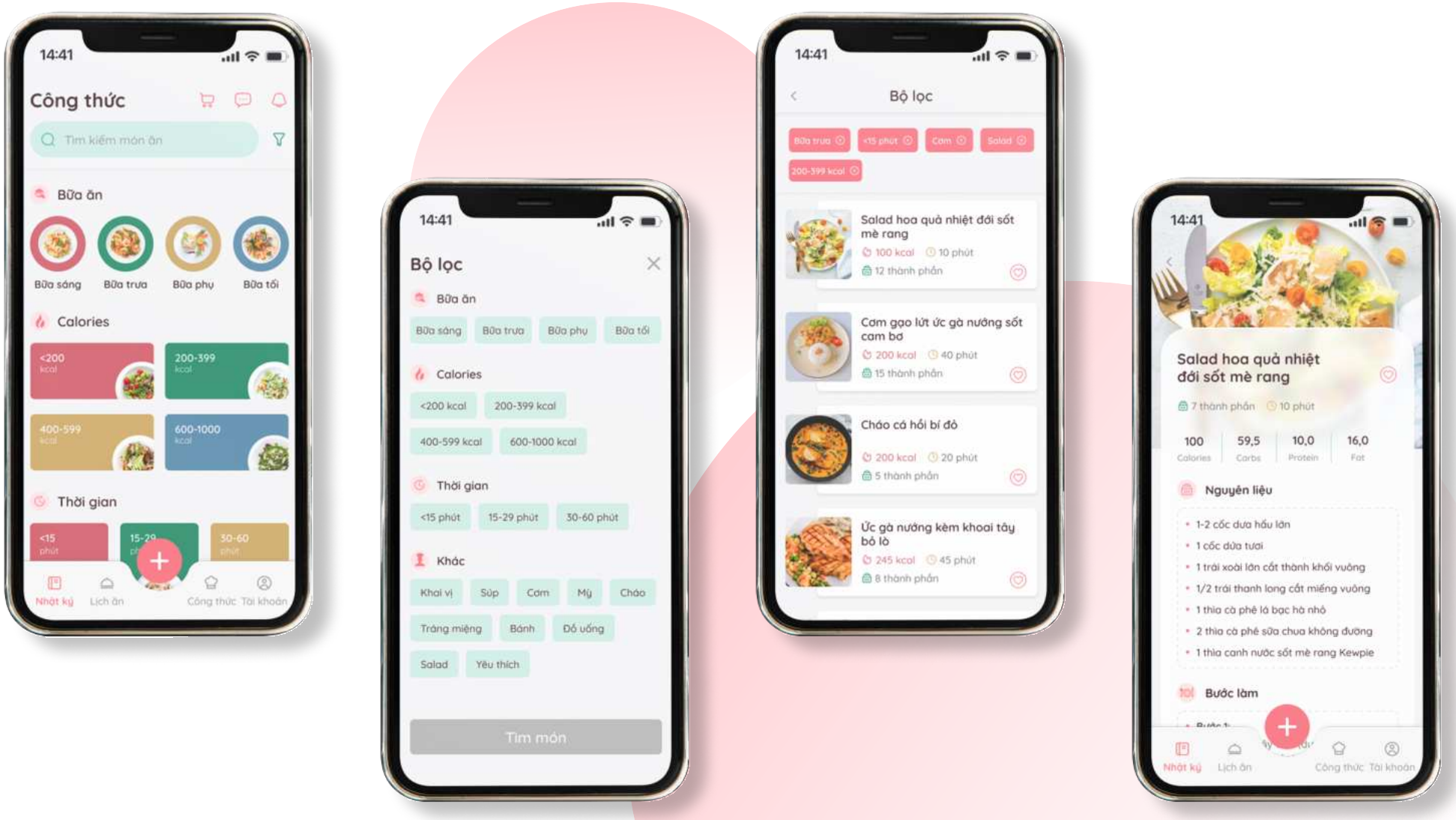






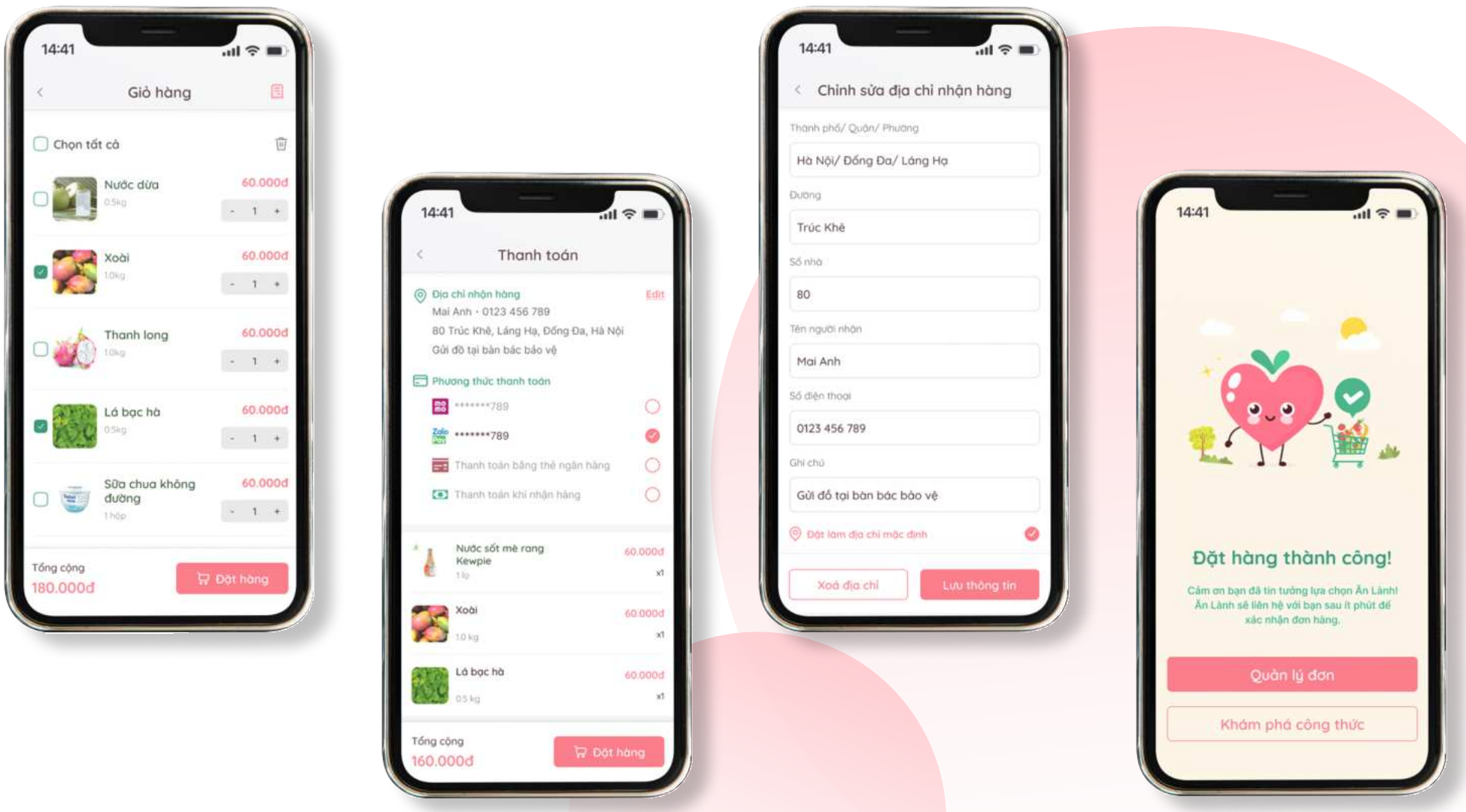
USER INTERFACE

Công thức



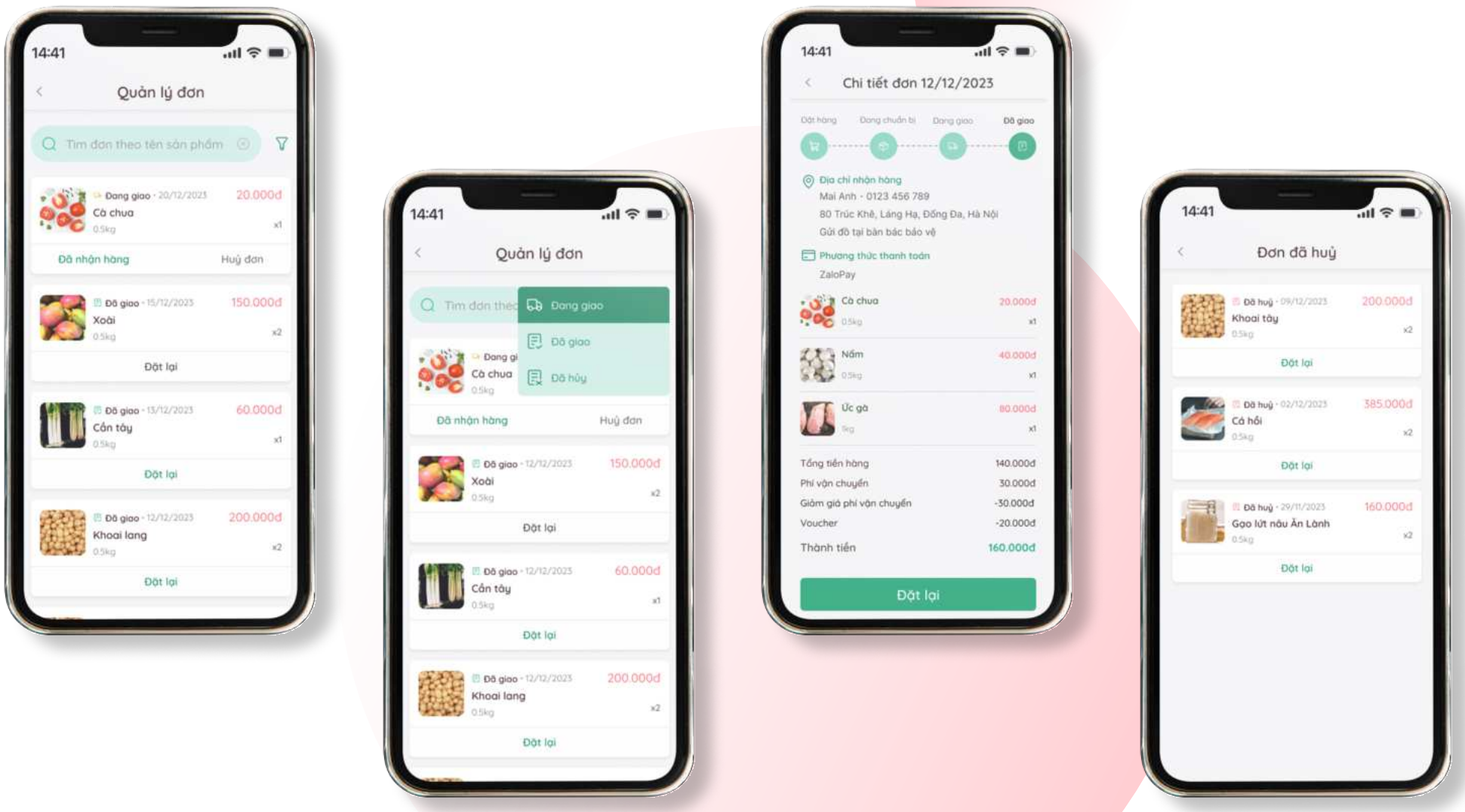
USER INTERFACE

Giỏ hàng



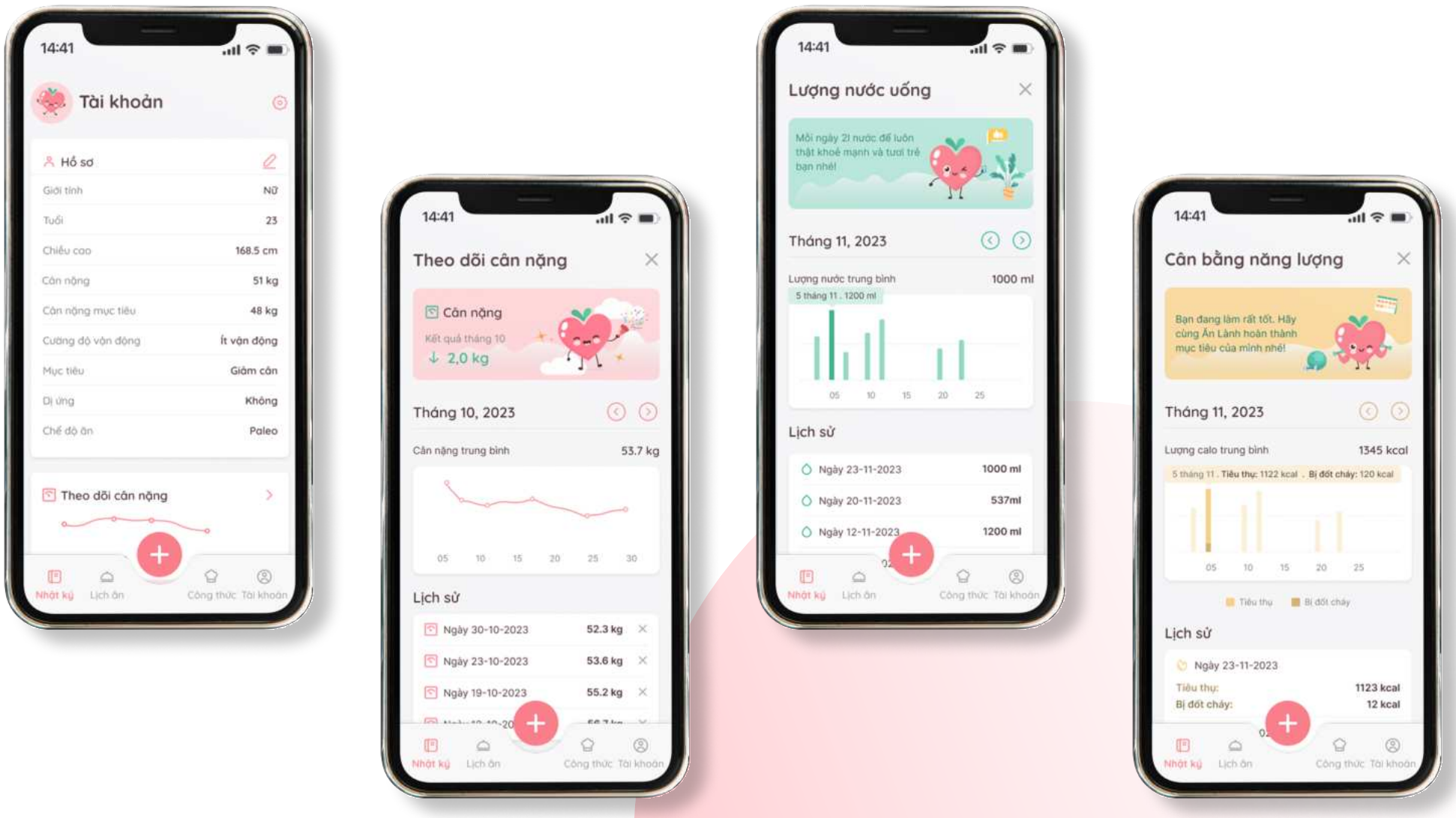
USER INTERFACE

Quản lý đơn



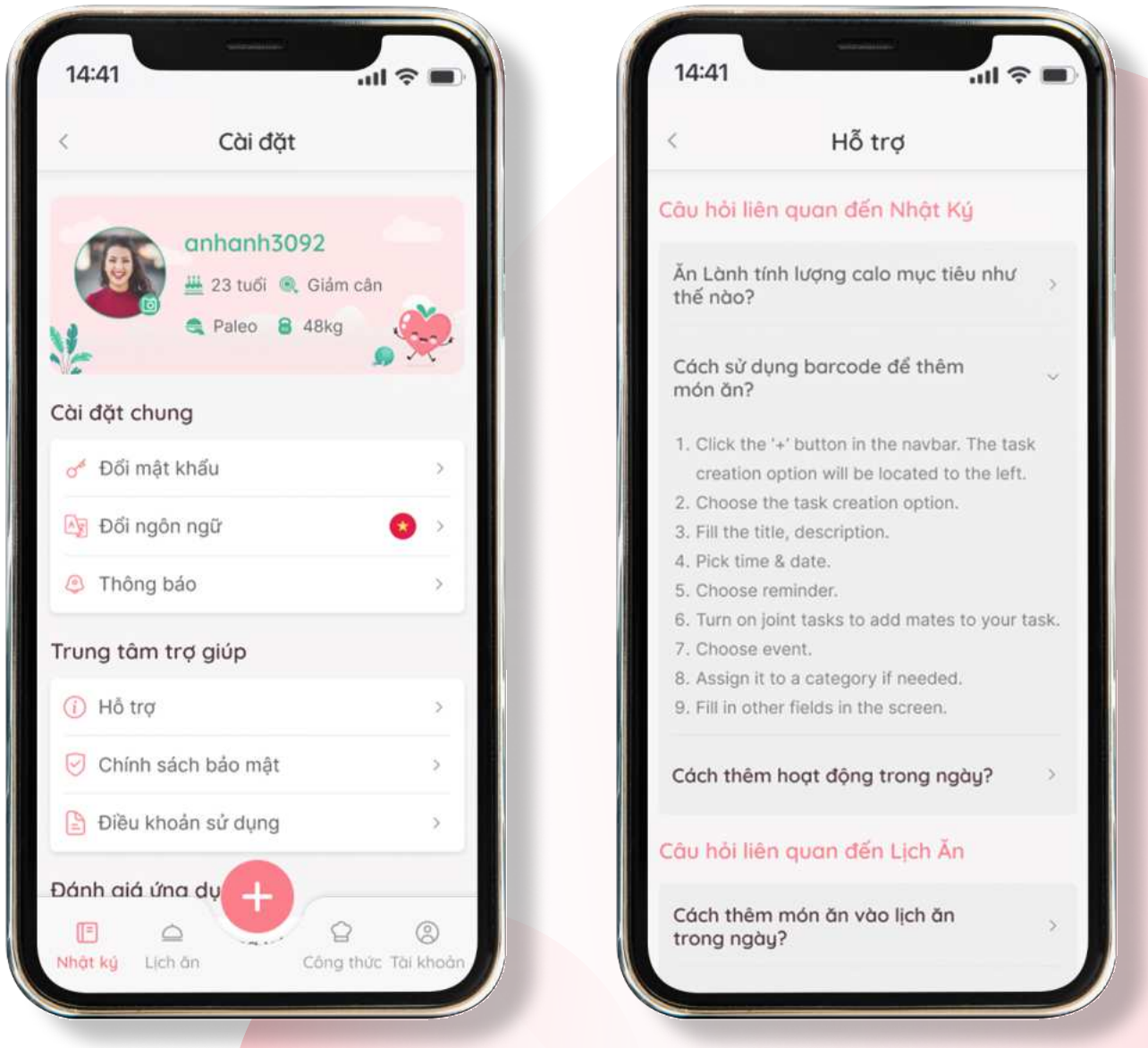
USER INTERFACE

Tài khoản



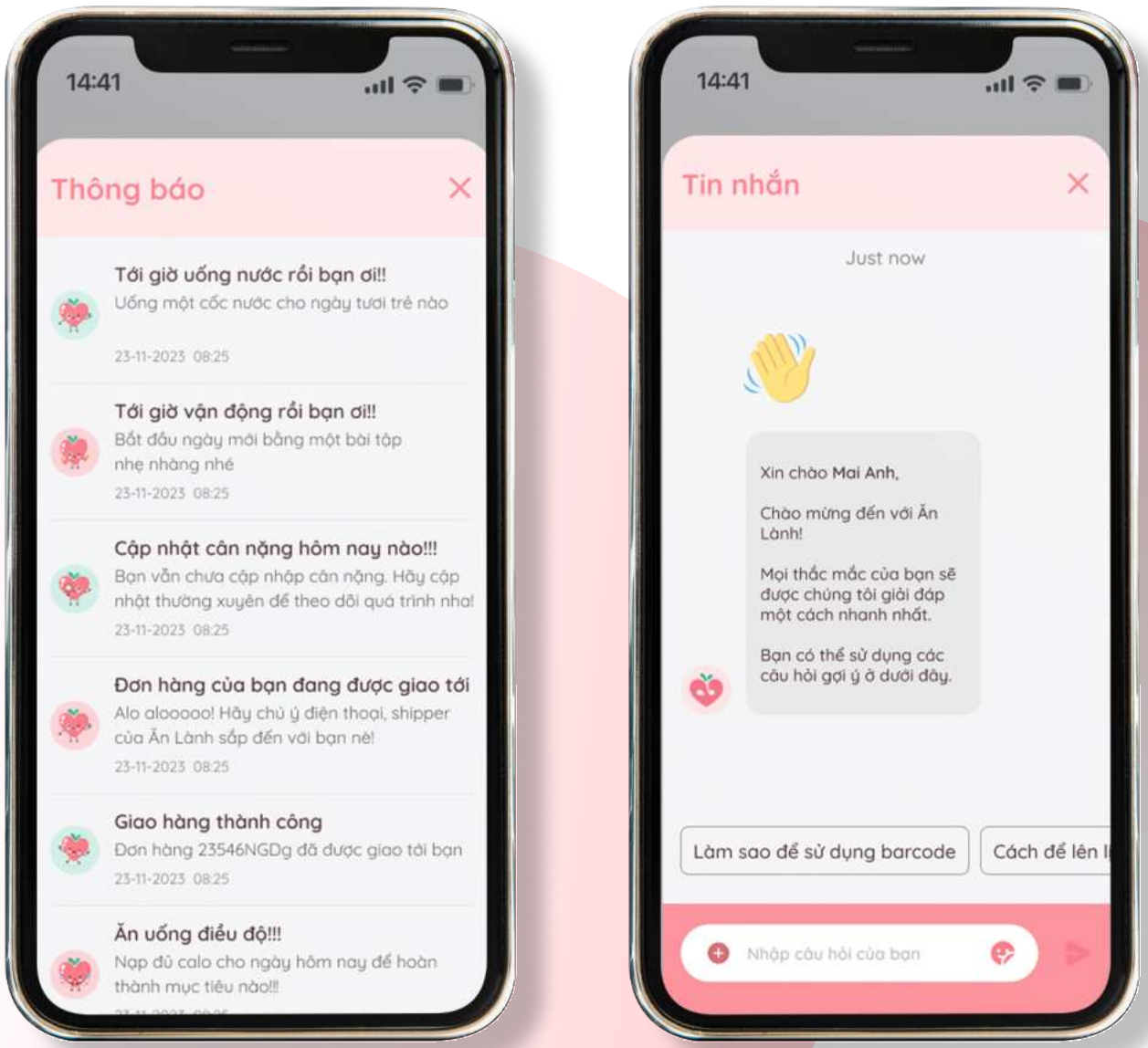
USER INTERFACE

Cài đặt



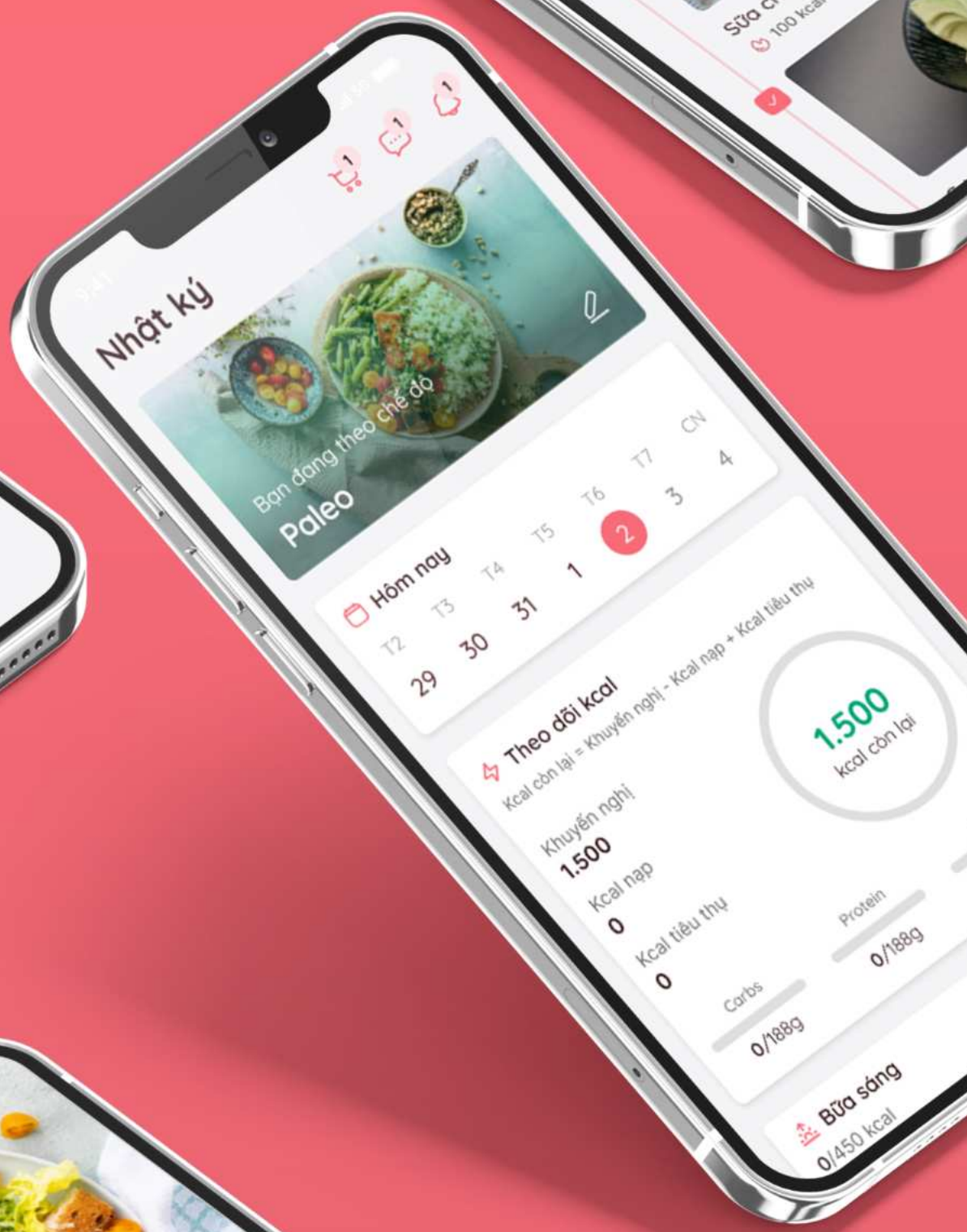
USER INTERFACE

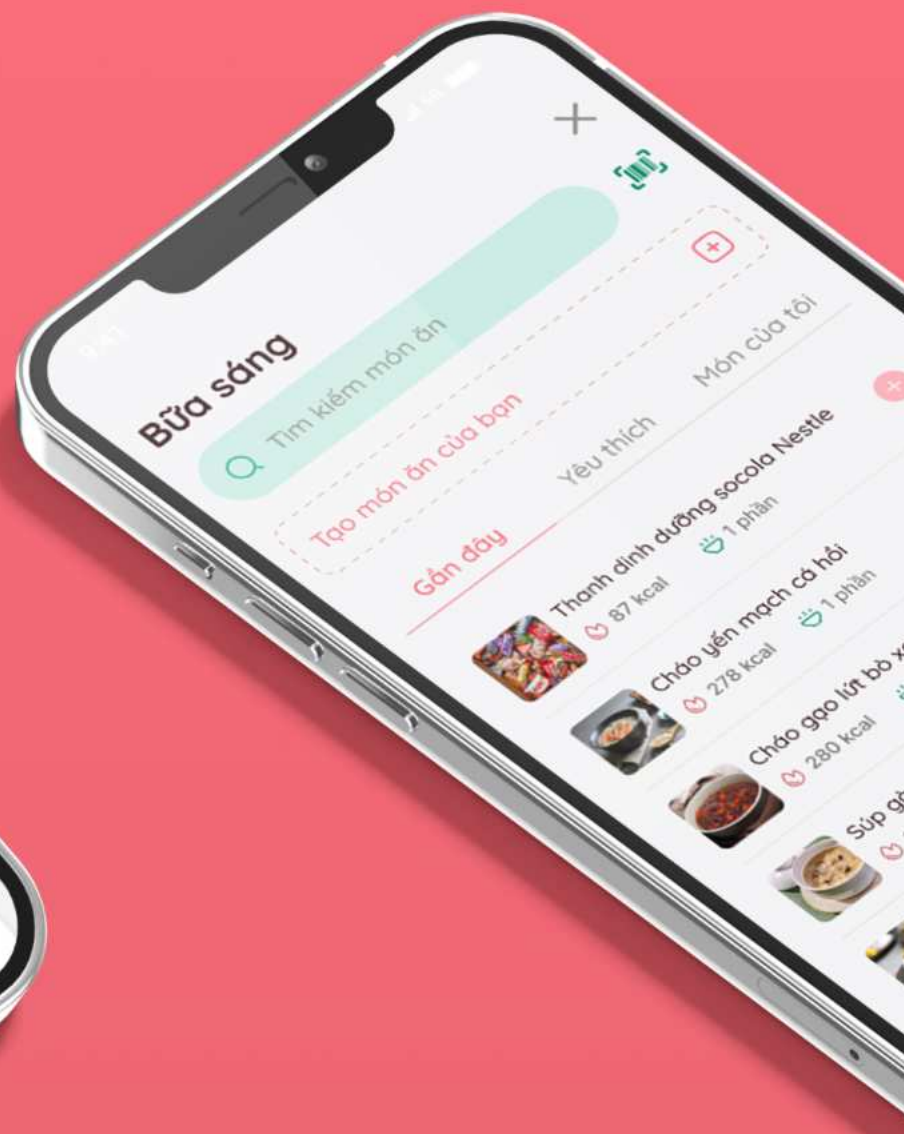
Thông báo, tin nhắn




Lịch ăn
Ngày 29/10
380/1500 kcal
30g chất đạm, 50g chất béo
Bữa sáng
Bữa trưa
Bữa phụ
Bữa tối
380/400 kcal
Sữa chua Hy Lạp trái cây
100 kcal
1 phần
8 phút




Nhật ký
Bạn đang theo chế độ
Paleo
Hôm nay
Theo dõi kcal
Kcal còn lại = Khuyến nghị - Kcal nạp + Kcal tiêu thụ
1.500
kcal còn lại
Khuyến nghị
1.500
Kcal nạp
0
Kcal tiêu thụ
0
Protein
0/188g
Fat
0/188g
Carbs
0/188g
Bữa sáng
0/450 kcal

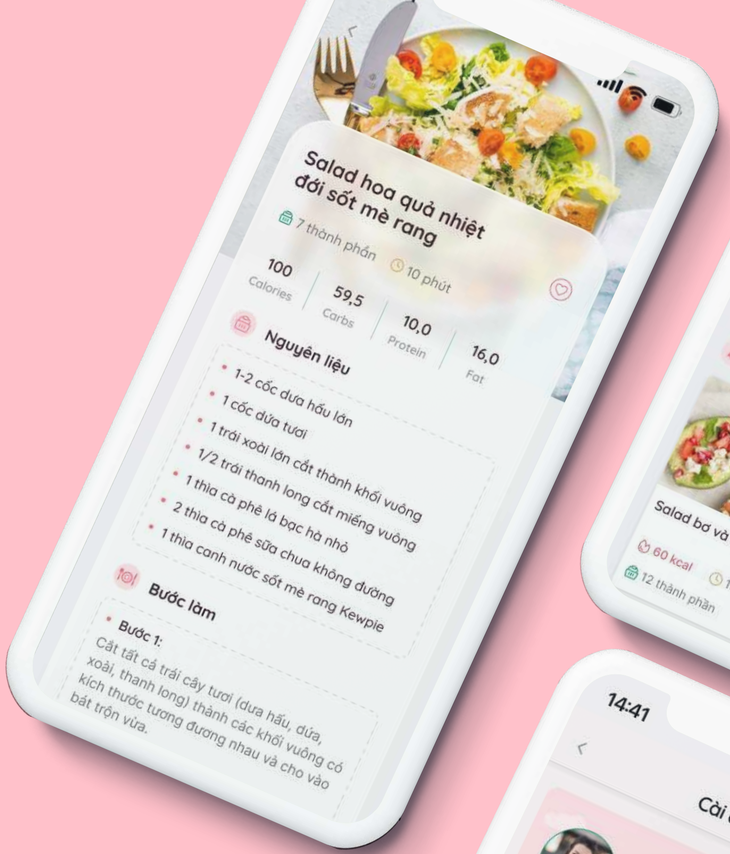

Bữa sáng
Tìm kiếm món ăn
Tạo món ăn của bạn
Yêu thích
Món của tôi
Gần đây
Thanh dinh dưỡng socola Nestle
87 kcal
1 phần
Cháo yến mạch cá hồi
278 kcal
1 phần
Cháo gạo lứt bò
280 kcal

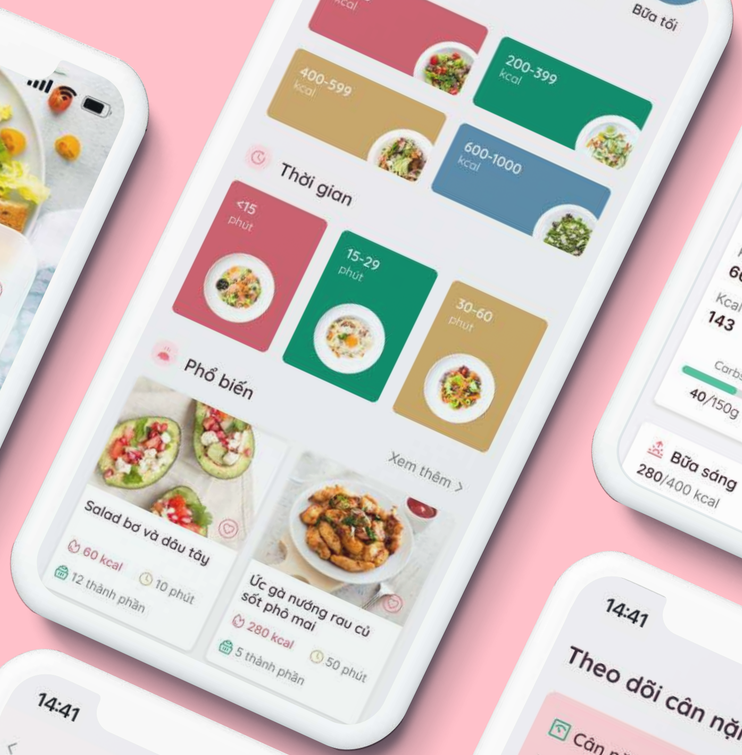

Salad hoa quả nhiệt
Sốt mè rang
10 phút
10,0
Protein
16,0
Fat


Lịch ăn
Ngày 29/10
380/1500 kcal
Bữa tối

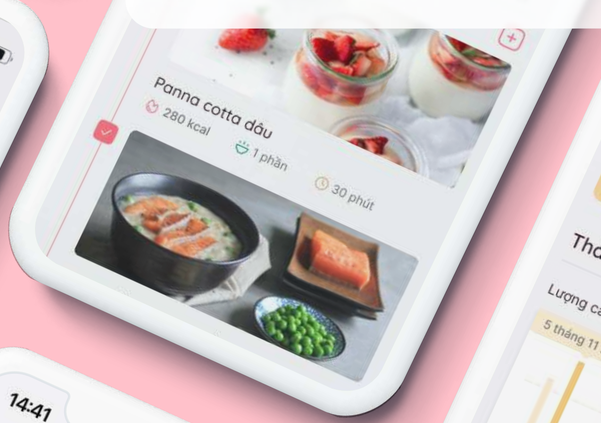
05. QUẢNG CÁO

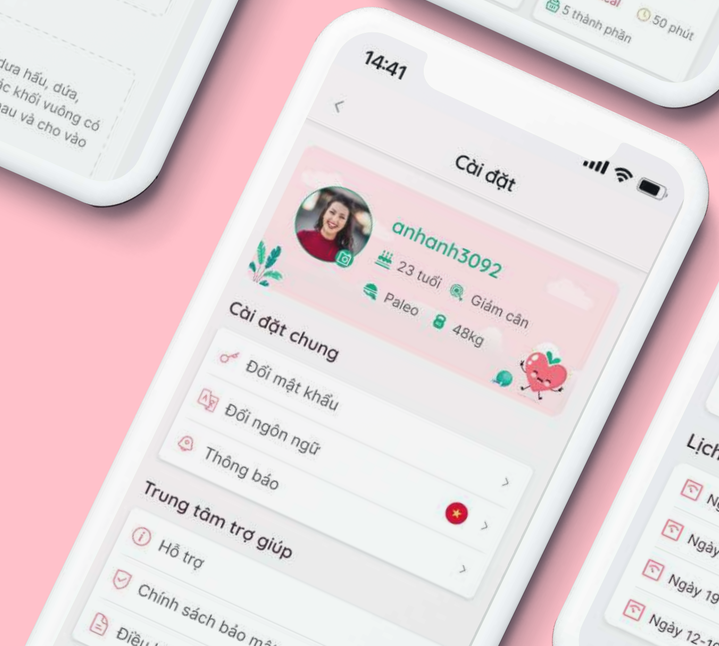
- Billboard
- Poster
- Preview Appstore

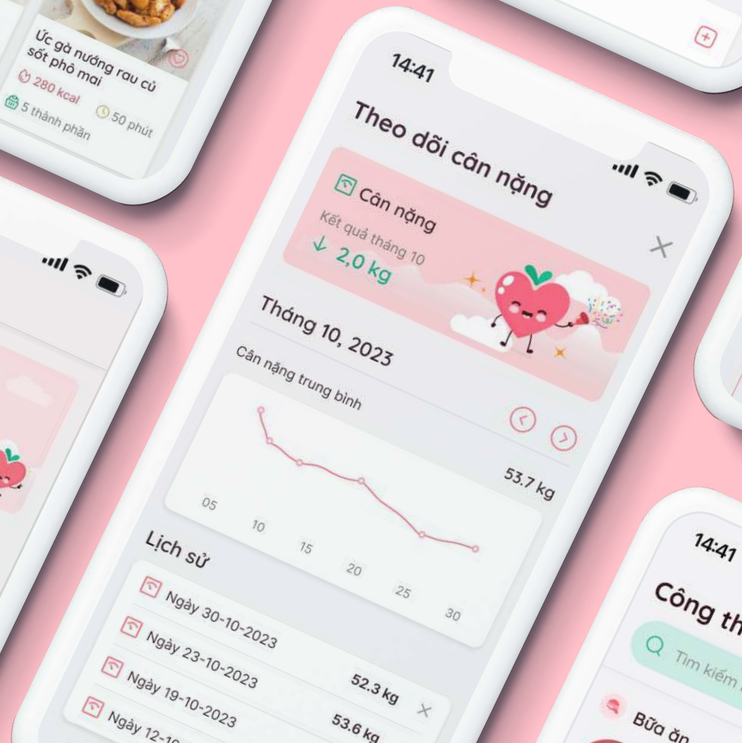




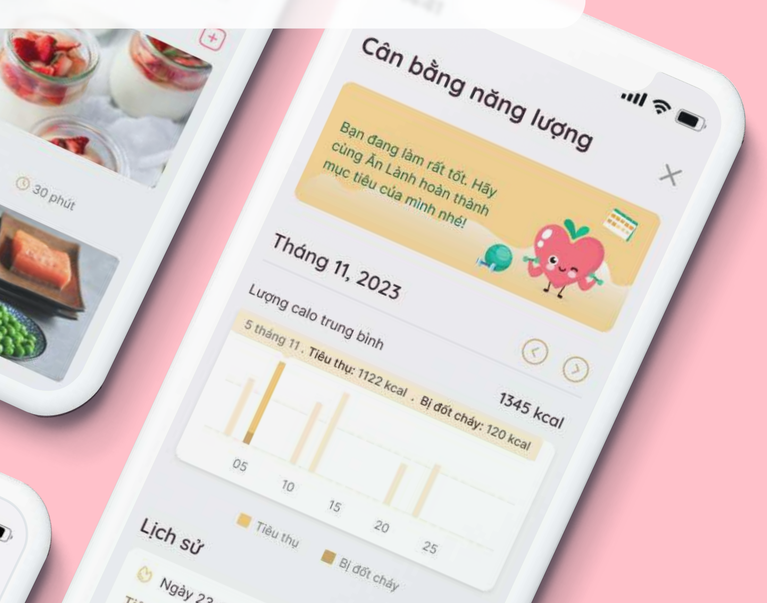












QUẢNG CÁO

Poster




ăn lành
Ứng dụng lên thực đơn lên và
kế hoạch cho bữa ăn lành mạnh.
ĂN LÀNH SỐNG KHOẺ
14:41
Công thức
Tìm kiếm món ăn
Bữa ăn
Bữa sáng
Bữa trưa
Bữa phụ
Calories
<200
200-399
400-599
600-1000
Thời gian
<15
15-29
Lịch ăn
Công thức
Tài khoản
Theo dõi kcal
1192
Theo dõi cân nặng
Cân nặng
4,2 kg
Hôm nay
400/1500 kcal
Available on the App Store
GET IT ON Google Play

QUẢNG CÁO

Billboard

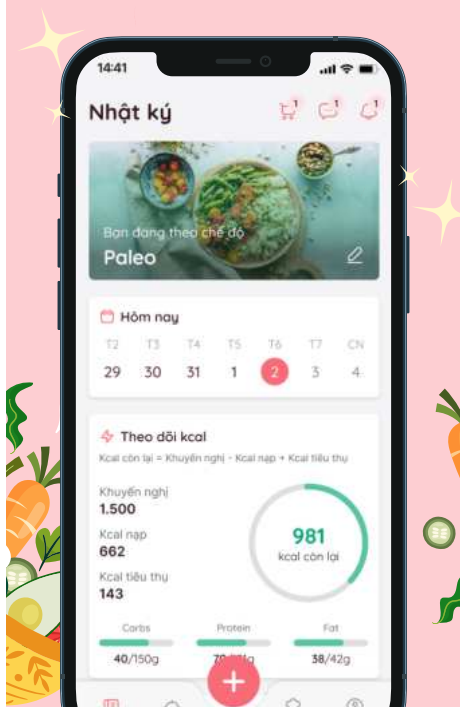



ăn lành
Ứng dụng lên thực đơn lên và
kế hoạch cho bữa ăn lành mạnh.
ĂN LÀNH
SỐNG KHOẺ
Theo dõi kcal
1192
kcal còn lại
Khuyến nghị
1.500
Kcal nạp
508
Kcal tiêu thụ
200
Carbs
40/150g
Protein
70/131g
Fat
38/42g
14:41
Công thức
Tìm kiếm món ăn
Bữa ăn
Bữa sáng
Bữa trưa
Bữa phụ
Calories
<200
200-399
400-599
600-1000
Thời gian
15-29
30-60
Hôm nay
400/1500 kcal
Theo dõi cân nặng
Cân nặng
4,2 kg
Available on the App Store
GET IT ON Google Play

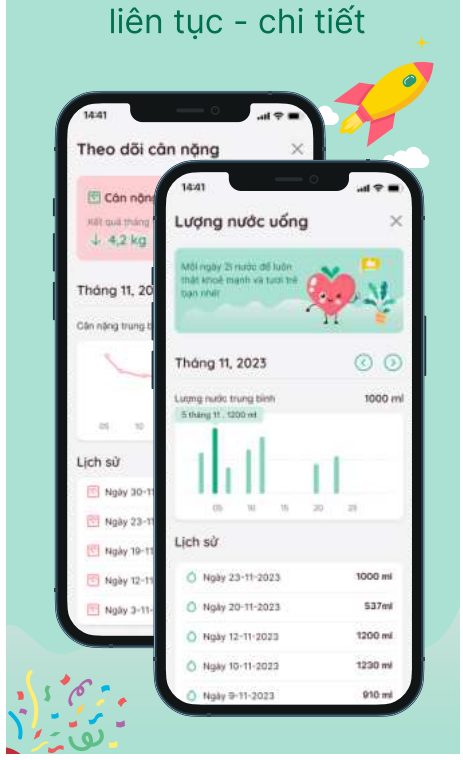
QUẢNG CÁO

Preview Appstore

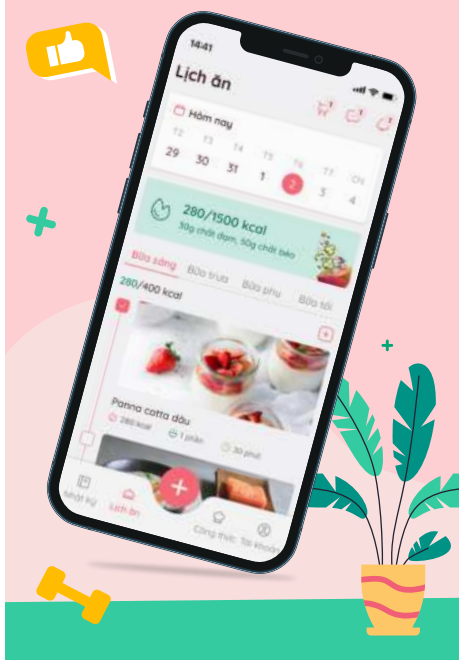
TÍNH CALO
đơn giản - nhanh chóng



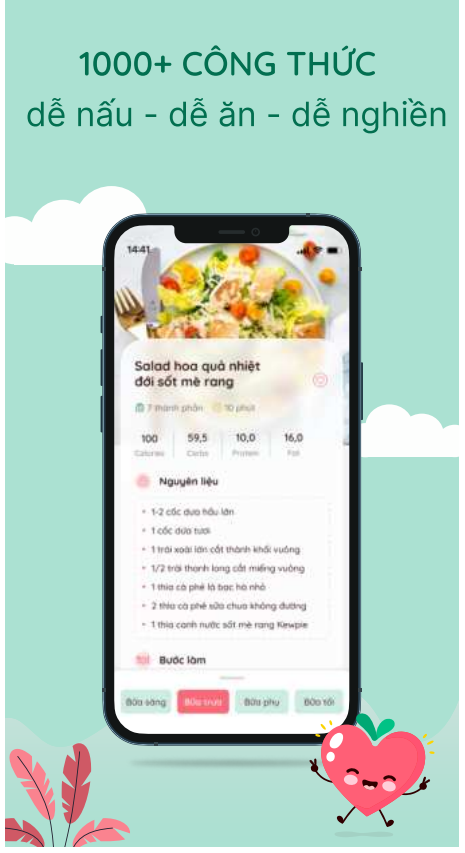
THỐNG KÊ HIỆU QUẢ
liên tục - chi tiết



LÊN THỰC ĐƠN
dễ dàng - khoa học



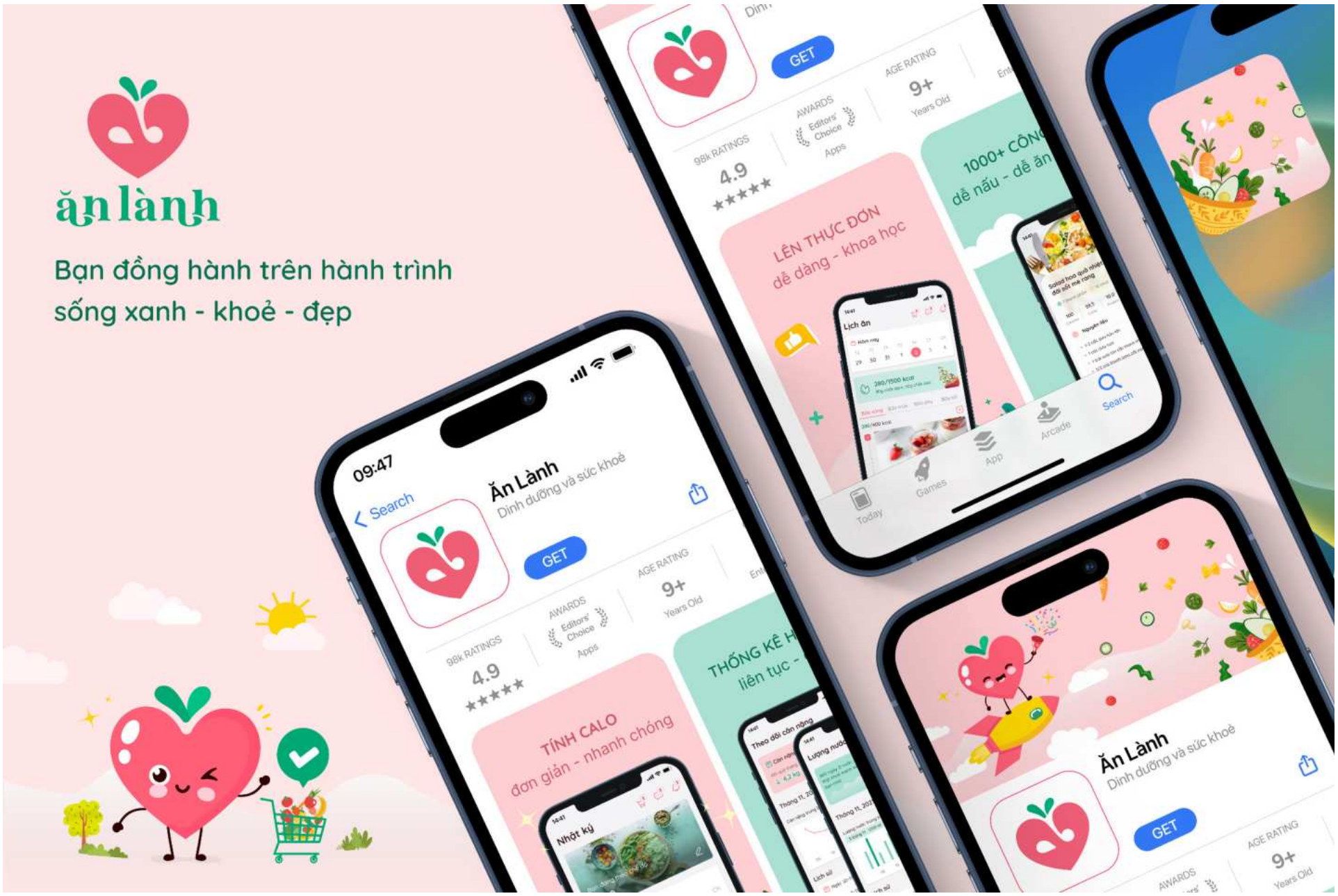
1000+ CÔNG THỨC
dễ nấu - dễ ăn - dễ nghiền

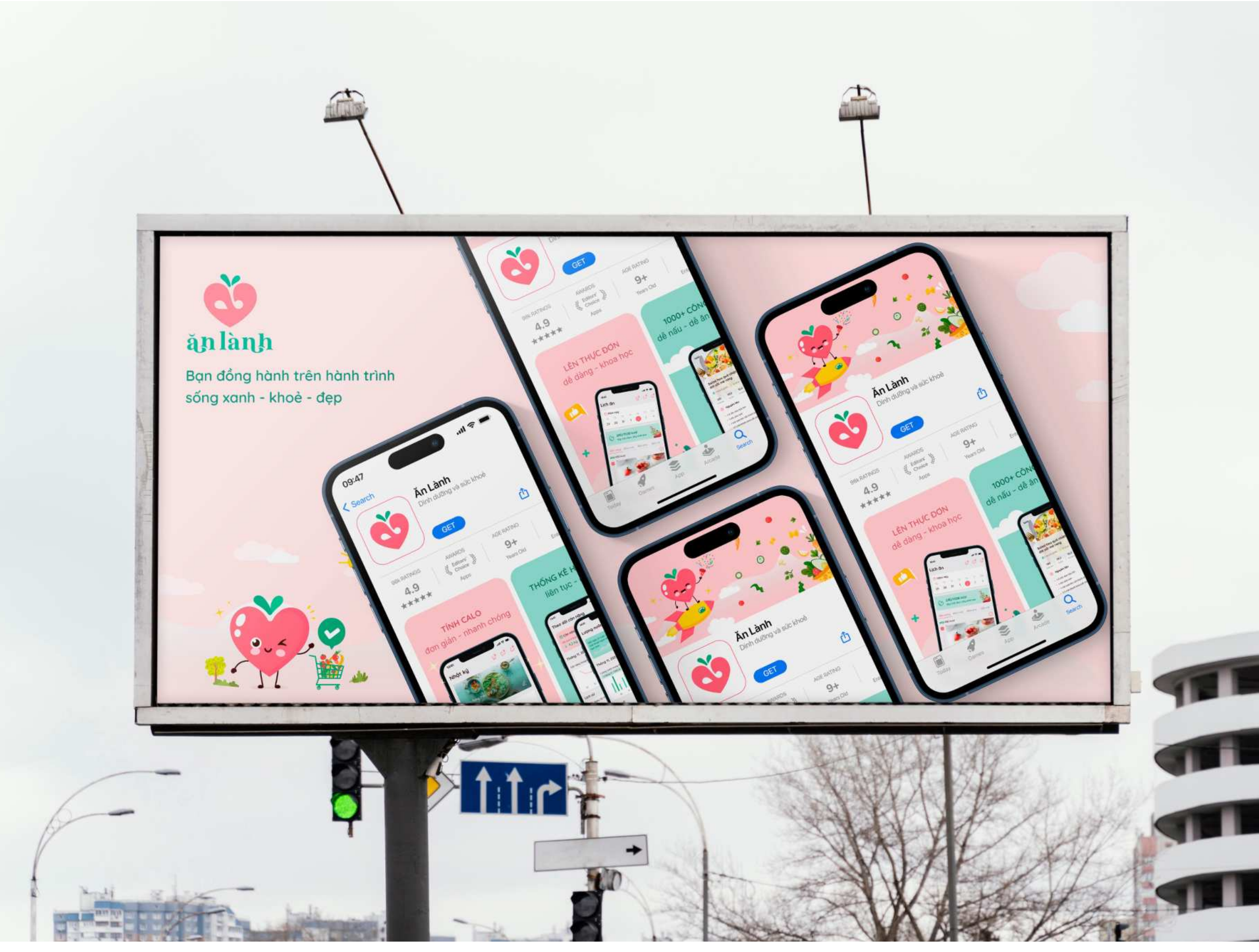



09:47
Ăn Lành
Cancel
Ăn Lành
Dinh dưỡng và sức khoẻ
GET
28k
THỐNG KÊ HIỆU QUẢ
liên tục - chi tiết
TÍNH CALO
đơn giản - nhanh chóng
1000+ CÔNG THỨC
dễ nấu - dễ ăn - dễ nghiện
09:47
Search
Ăn Lành
Dinh dưỡng và sức khoẻ
GET
98k RATINGS
4.9
AWARDS
Editors' Choice
Apps
AGE RATING
9+
Years Old
TÍNH CALO
đơn giản - nhanh chóng
Nhật ký
Paleo
Theo dõi kcal
981
Today
Games
App
Arcade
Search
Ăn Lành
Dinh dưỡng và sức khoẻ
GET
98k RATINGS
4.9
AWARDS
Editors' Choice
Apps
AGE RATING
9+
Years Old
LÊN THỰC ĐƠN
dễ dàng - khoa học
Today
Games
App
Arcade
Search

QUẢNG CÁO

Preview Appstore




ăn lành
Bạn đồng hành trên hành trình
sống xanh - khoẻ - đẹp
Ăn Lành
Dinh dưỡng và sức khoẻ
GET
LÊN THỰC ĐƠN
dễ dàng - khoa học
TÍNH CALO
đơn giản - nhanh chóng

14:41

Salad hoa quả nhiệt đới sốt mè rang

7 thành phần · 10 phút

100	59,5	10,0	16,0
Calories	Carbs	Protein	Fat

Nguyên liệu

- 1-2 cốc dưa hấu lớn
- 1 cốc dứa tươi
- 1 trái xoài lớn cắt thành khối vuông
- 1/2 trái thanh long cắt miếng vuông
- 1 thìa cà phê lá bạc hà nhỏ
- 2 thìa cà phê sữa chua không đường
- 1 thìa canh nước sốt mè rang Kewpie

Bữa sáng

Calories

<200 kcal

200-3 kcal

400-599 kcal

Thời gian

ợ giúp

ính sách bảo mật

Điều khoản sử dụng

14:41

Lịch ăn

CN	T7	T6	T5	T4	T3	T2
4	3	2	1	31	30	29

Hôm nay

400/1500 kcal

30g chất đạm, 50g chất béo

Bữa sáng | Bữa trưa | Bữa phụ | Bữa tối

400/400 kcal

14:41

600-1000
kcal

14:41

Theo dõi cân nặng

Cân nặng
Kết quả tháng 10
↓ 2,0 kg

53.7 kg

Tháng 10, 2023

Cân nặng trung bình

05 10 15 20 25 30

Lịch sử

Ngày 30-10-2023 52.3 kg

Ngày 23-10-2023 53.6 kg

14:41

Nhật ký

Bạn đang theo chế độ
Paleo

Hôm nay

T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
29	30	31	1	2	3	4

Theo dõi kcal
Kcal còn lại = Khuyến nghị - Kcal nạp + Kcal tiêu thụ

Khuyến nghị
1.500

Kcal nạp
0

Kcal tiêu thụ
0

1.500
kcal còn lại

30 phút

14:41

Cân bằng năn

Bạn đang làm
cùng Ăn Là
mục tiêu

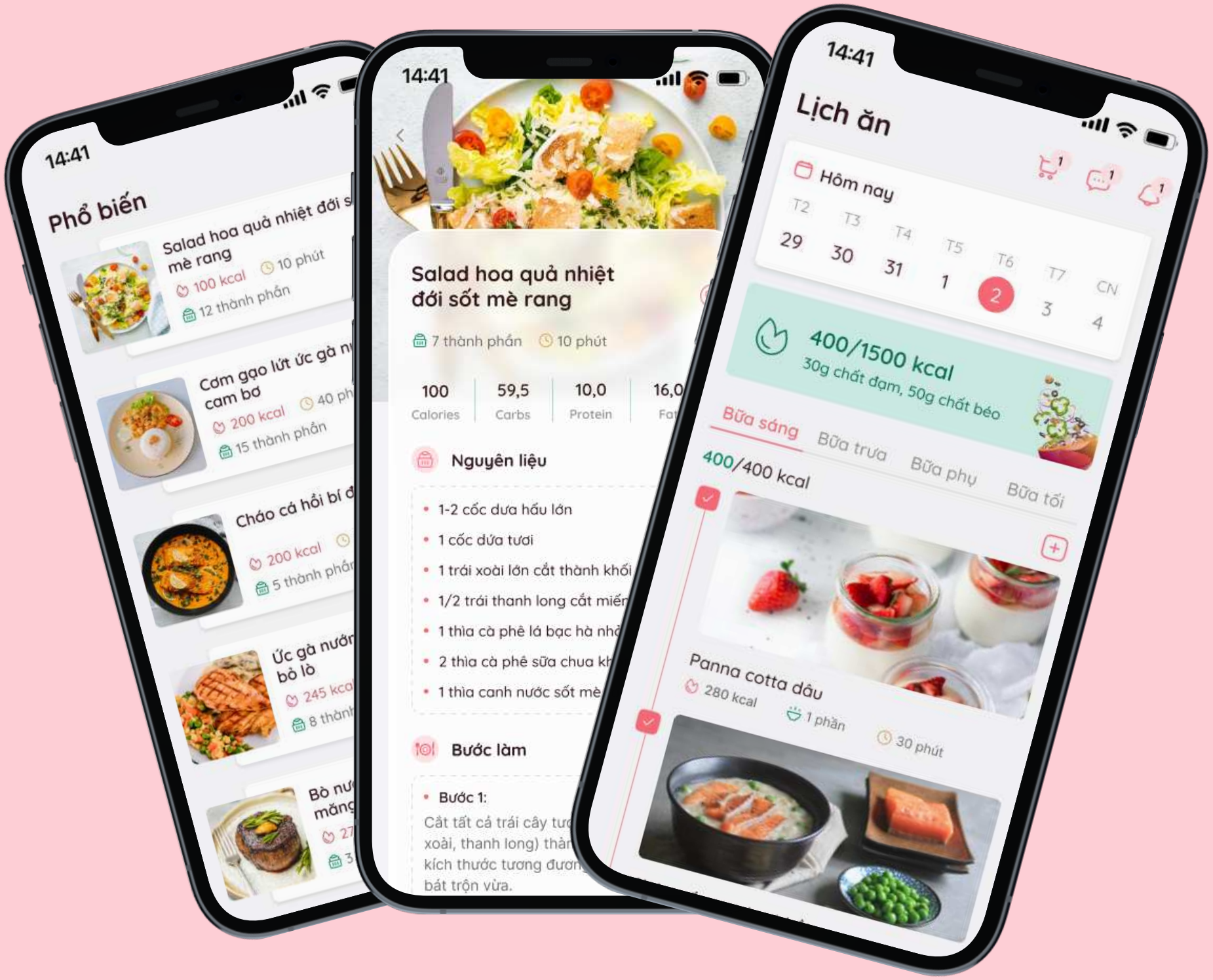
Th

14:41

ổ biến

alad hoa quả nhiệt đới sốt

10 phút


14:41
Phổ biến
Salad hoa quả nhiệt đới s
mè rang
100 kcal
10 phút
12 thành phần
Cơm gạo lứt ức gà n
cam bơ
200 kcal
40 ph
15 thành phần
Cháo cá hồi bí đ
200 kcal
5 thành phầ
Ức gà nướn
bỏ lò
245 kca
8 thành
Bò nư
măng
27
3
14:41
Salad hoa quả nhiệt đới sốt mè rang
7 thành phần
10 phút
100
Calories
59,5
Carbs
10,0
Protein
16,0
Fa
Nguyên liệu
1-2 cốc dưa hấu lớn
1 cốc dừa tươi
1 trái xoài lớn cắt thành khối
1/2 trái thanh long cắt miến
1 thìa cà phê lá bạc hà nhỏ
2 thìa cà phê sữa chua kh
1 thìa canh nước sốt mè
Bước làm
Bước 1:
Cắt tất cả trái cây tươ
xoài, thanh long) thàn
kích thước tương đươn
bát trộn vừa.
14:41
Lịch ăn
Hôm nay
T2 T3 T4 T5 T6 T7 CN
29 30 31 1 2 3 4
400/1500 kcal
30g chất đạm, 50g chất béo
Bữa sáng
Bữa trưa
Bữa phụ
Bữa tối
400/400 kcal
Panna cotta dâu
280 kcal
1 phần
30 phút

LỜI CẢM ƠN

Nhóm Ăn Lành xin gửi lời cảm ơn chân thành đến thầy **Lâm Văn Tuấn** - giảng viên đã dẫn dắt chúng em trong suốt thời gian qua.

Trong quá trinh thực hiện đồ án chúng em đã cố hết sức học hỏi và tìm hiểu nhưng vẫn không thể tránh được những thiếu sót. Nhóm rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của hội đồng và các bạn.

Trân trọng,

Trịnh Mai Anh

Nguyễn Thị Khánh Ly

Đậu Thị Minh Hiền

Hà Phương Anh



Ăn Lành

Ứng dụng lên thực đơn khoa học

ăn lành

ARENA MULTIMEDIA®

www.arena-multimedia.vn


14:41
Phổ biến
Salad hoa quả nhiệt đới sốt mè rang
100 kcal
12 thành phần
10 phút
Cơm gạo lứt ức gà nướng sốt cam bơ
200 kcal
15 thành phần
40 phút
Cháo cá hồi bí đỏ
200 kcal
5 thành phần
20 phút
Ức gà nướng kèm khoai tây bỏ lò
245 kcal
8 thành phần
45 phút
Bò nướng sốt tiêu đen kèm măng tây
278 kcal
3 thành phần
30 phút
14:41
Nhật ký
Bạn đang theo chế độ
Paleo
Hôm nay
T2 T3 T4 T5 T6 T7 CN
29 30 31 1 2 3 4
Theo dõi kcal
Kcal còn lại = Khuyến nghị - Kcal nạp + Kcal tiêu thụ
Khuyến nghị
1.500
Kcal nạp
662
Kcal tiêu thụ
143
Carbs
40/150g
Protein
70/131g
Fat
38/42g
981
kcal còn lại
Bữa sáng
Lượng nước uống
Mỗi ngày 2l nước để luôn thật khoẻ mạnh và tươi trẻ bạn nhé!
Tháng 11, 2023
1000 ml
Lượng nước trung bình
5 tháng 11 - 1200 ml
05 10 15 20 25
Lịch sử
Ngày 23-11-2023 1000 ml
Ngày 20-11-2023 537ml
Ngày 12-11-2023 1200 ml
Ngày 10-11-2023 1230 ml
Ngày 9-11-2023 910 ml