



Lechs Food Viewer

Skanuj kody kreskowe, poznaj wartości odżywcze i dodatki, planuj dzień

Lechs Food Viewer pokazuje, co kryje się w pakowanej żywności: skieruj aparat na kod kreskowy, a aplikacja pobierze wartości odżywcze, dodatki i dane produktu z Open Food Facts, wolnej bazy żywności. Do tego dochodzi własna ocena, plan dnia i kalkulator zapotrzebowania. Bez konta, bez reklam, bez śledzenia — wszystko, co zapiszesz, zostaje na Twoim urządzeniu.

Wersja 4.0 · Android 8.0 lub nowszy

Lech Kuffel · kuffel.info/apps/lechsfoodviewer

Spis treści

1. Przegląd
2. Skaner
3. Strona produktu
4. Historia
5. Plan dnia
6. Kalkulator zapotrzebowania
7. Leksykon dodatków
8. Ustawienia i magazyn zdjęć
9. Wzory
10. Dane, prywatność i licencje

Przegląd

Aplikacja robi cztery rzeczy, a one zazębiają się ze sobą:

- **Skanowanie:** zeskanuj kod i w sekundę zobacz, co jest w produkcie — wartości odżywcze, dodatki, informacje o produkcie wegańskim, wegetariańskim, bezglutenowym i o oleju palmowym.
- **Ocena:** Lechs Points zagęszczają kalorie, cukier i białko do jednej liczby, którą porównasz dwa produkty prosto przy półce.
- **Planowanie:** plan dnia sumuje to, co składa się na dany dzień, i zestawia to z budżetem, który kalkulator wylicza z Twoich danych.
- **Sprawdzanie:** leksykon dodatków objaśnia 665 numerów E — bez produktu i bez internetu, więc działa w środku sklepu.

Aplikacja jest dostępna po niemiecku, angielsku i polsku. Język idzie za językiem systemu, a w ustawieniach Androida można go zmienić osobno dla aplikacji.

Skaner

Aplikacja zawsze zaczyna od aparatu — to droga, którą pokonuje się najczęściej.

- **Automatycznie albo dotknięciem:** przy włączonym skanowaniu automatycznym aplikacja rozpoznaje kod, gdy tylko znajdzie się w ramce. W przeciwnym razie dotykasz ramki i wyzwalasz sam.
- **Rozpoznawanie na urządzeniu:** Google ML Kit analizuje obraz z aparatu na samym telefonie. Obraz nie opuszcza urządzenia.
- **Znaleziony albo nie:** jeśli produkt jest w Open Food Facts, aplikacja przechodzi na stronę produktu. Jeśli go brakuje, mówi to wprost — i możesz go tam sam uzupełnić.
- **Bez podwójnego skanu:** aktualnie pokazany produkt jest podczas skanowania automatycznego pomijany, żeby po powrocie nie zadziałał od razu ponownie.

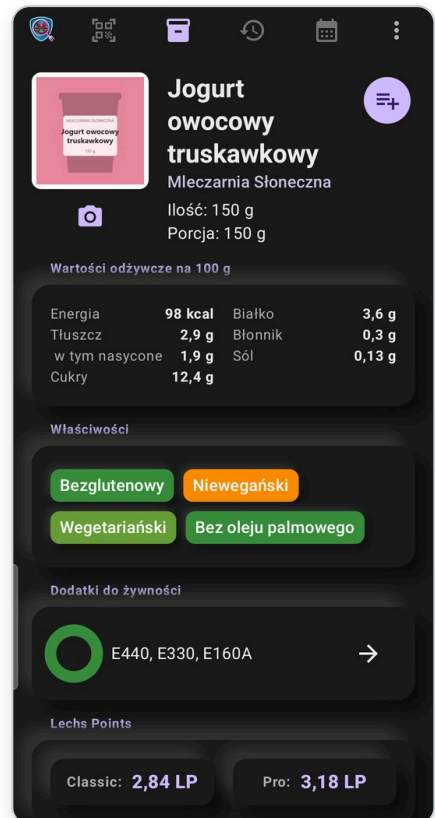
Klawisz Wstecz wraca do skanera z każdej strony. Dopiero ze skanera zamyka aplikację.



Strona produktu

Tu stoi wszystko, co wiadomo o produkcie, uporządkowane z góry na dół:

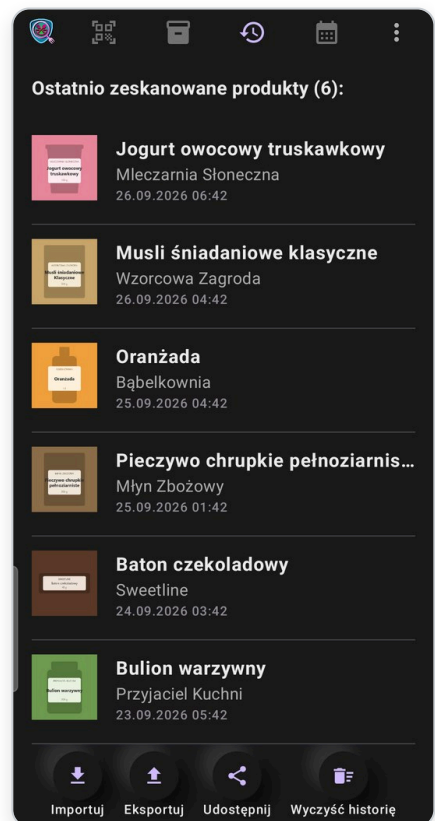
- **Nagłówek:** zdjęcie, nazwa, marka, wielkość opakowania i porcja, do której odnoszą się wyliczenia.
- **Wartości odżywcze na 100 g/ml:** energia, tłuszcz, w tym kwasy tłuszczowe nasycone, cukry, białko, błonnik i sól.
- **Właściwości:** bezglutenowy, wegański, wegetariański, z olejem palmowym lub bez — oznaczone kolorem, o ile dane na to pozwalają.
- **Dodatki:** zawarte numery E w kolorze sygnalizacji; dotknięcie otwiera nazwę, wyjaśnienie i, gdy trzeba, ostrzeżenie.
- **Lechs Points:** Classic i Pro obok siebie, a stamtąd droga do objaśnienia wzorów.
- **Własne zdjęcie:** przycisk aparatu pod zdjęciem robi własne ujęcie albo bierze je z galerii. Zastępuje zdjęcie z Open Food Facts wszędzie w aplikacji.



Historia

Każdy zeskanowany produkt pozostaje zapisany i można go otworzyć ponownie offline.

- **Dotknięcie:** otwiera produkt ponownie, bez nowego zapytania do sieci.
- **Długie przytrzymanie:** włącza tryb wyboru — kilka pozycji naraz usuniesz albo razem przeniesiesz do planu dnia.
- **Eksport i import:** cała historia wychodzi jako plik CSV i wraca z powrotem, na przykład przy przesiadce na nowy telefon.
- **Udostępnianie:** wysyła ten sam plik prosto do innej aplikacji.
- **Wyczyszczenie:** opróżnia listę — zapisane zdjęcia pozostają nietknięte, mają własną obsługę w ustawieniach.



Plan dnia

Plan zbiera to, co składa się na dany dzień, i liczy za Ciebie.

- **Pięć dróg do wpisu:** prosto ze skanu, z historii (także kilka naraz), przez wyszukiwanie tekstowe w Open Food Facts, z listy artykułów standardowych — albo ręcznie, z własnym zdjęciem.
- **Artykuły standardowe:** ponad 90 pozycji od jabłka po cebulę, z symbolem emoji i polem filtra, dla wszystkiego bez opakowania.
- **Ilości:** wpisz gramy lub mililitry dowolnie albo zmieniaj je skokowo; punkty i kalorie przeliczają się od razu.
- **Suma dnia:** Lechs Points, kalorie, tłuszcz, cukier, białko i sól całego dnia stoją na górze.
- **Ulubione:** zapisz udany dzień albo powtarzający się posiłek jako wzorzec i wczytaj go później jednym dotknięciem.

Plan dnia

Suma dzienna

21,9 LP (802 kcal)

Tłuszcz	Cukry	Białko	Sól
21,2 g	74,9 g	16,6 g	0,7 g

- Musli śniadaniowe klasyczne**
60 g • 223 kcal • 4,7 LP
Tłuszcz: 3,7 g • Cukry: 8,7 g • Białko: 5,9 g
- Jogurt owocowy truskawkowy**
150 g • 147 kcal • 4,3 LP
Tłuszcz: 4,4 g • Cukry: 18,6 g • Białko: 5,4 g
- Pieczywo chrupkie pełnoziarniste**
30 g • 100 kcal • 1,8 LP
Tłuszcz: 0,5 g • Cukry: 0,5 g • Białko: 3,0 g
- Oranżada**
250 ml • 105 kcal • 4,7 LP
Tłuszcz: 0,0 g • Cukry: 25,5 g • Białko: 0,0 g
- Baton czekoladowy**
45 g • 227 kcal • 6,5 LP
Tłuszcz: 12,6 g • Cukry: 21,6 g • Białko: 2,3 g

+ Dodaj Wczytaj Zapisz Wyczyść

Kalkulator zapotrzebowania

Żeby suma dnia miała punkt odniesienia, aplikacja wylicza Twój osobisty budżet.

- **Dane wejściowe:** płeć, waga, wzrost, wiek i poziom aktywności (PAL).
- **Podstawowa przemiana materii:** według wzoru Mifflina-St Jeora, potem przeliczona współczynnikiem PAL na całkowitą przemianę.
- **Cel odchudzenia:** na życzenie 400 kalorii mniej dziennie.
- **Wynik:** budżet w Lechs Points i w kaloriach, co najmniej 20 punktów.

Wartości służą orientacji, nie są zaleceniem lekarskim ani dietetycznym.

Kalkulator punktów i kalorii

Twoje dzienne zapotrzebowanie

30 LP (1520 kcal)

Płeć: **Mężczyzna** **Kobieta**

Waga (kg): **68**

Wzrost (cm): **170**

Wiek (lata): **42**

Poziom aktywności (PAL): **Siedzenie, prawie bez ruchu (np. p)**

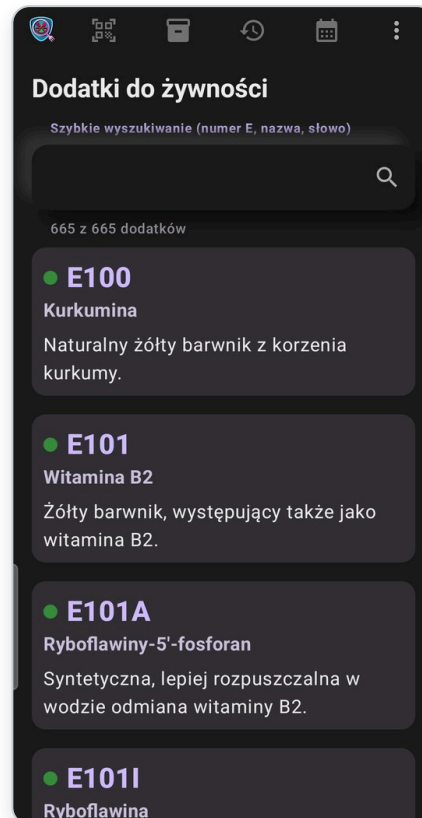
☒ Chcę schudnąć

Obliczenia korzystają ze wzoru Mifflina-St Jeora dla podstawowej przemiany materii, przeliczonego przez poziom aktywności (PAL). Jeden Lechs Point (LP) odpowiada około 50 kcal. Wartości mają charakter

Leksykon dodatków

Wszystkie 665 dodatków leży w aplikacji i nie potrzebuje ani produktu, ani połączenia.

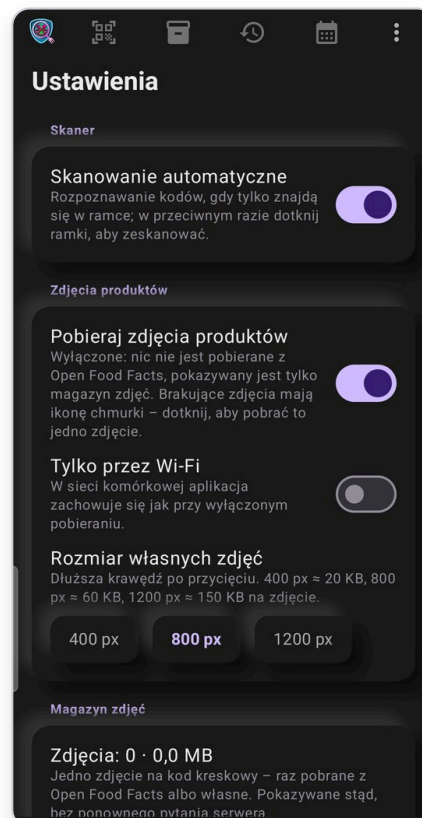
- **Sygnalizacja:** zielony (nieszkodliwy), żółty (sporny albo z ograniczeniem) i czerwony (krytyczny, z ostrzeżeniem).
- **Szybkie wyszukiwanie:** numer, nazwa albo słowo — „16” znajdzie karotenoidy, „barwnik” wszystkie barwniki.
- **Przy każdej substancji:** nazwa, do czego służy, jak ją oceniać i, gdzie trzeba, ostrzeżenie.
- **Trzy języki:** polskie i angielskie nazwy substancji idą za taksonomią Open Food Facts, żeby pasowały do napisów na opakowaniach.



Ustawienia i magazyn zdjęć

Zdjęcia produktów pochodzą z serwera, który nie zawsze odpowiada — dlatego aplikacja odkłada lokalnie każde raz pobrane zdjęcie, jeden plik na kod kreskowy.

- **Pobieranie zdjęć:** wyłącz całkiem albo ogranicz do Wi-Fi. Przy wyłączonym pobieraniu kafelek pokazuje chmurkę; dotknięcie pobiera to jedno zdjęcie mimo to.
- **Rozmiar zdjęć:** 400, 800 albo 1200 pikseli długości krawędzi dla własnych ujęć.
- **Pobranie brakujących zdjęć z historii:** ściąga w jednym przebiegu wszystko, co w historii nie ma jeszcze zdjęcia.
- **Kopia i udostępnianie:** magazyn zdjęć wychodzi jako archiwum ZIP — płaskie, z nazwą pliku <kod>.jpg, więc czytelne także na komputerze.
- **Przywracanie:** wczytaj archiwum, zastępując wszystko albo uzupełniając tylko brakujące — po ponownej instalacji zdjęcia wracają w jednym kroku.
- **Skanowanie automatyczne:** ten sam przełącznik co w skanerze.



Wzory

Lechs Points to żaden sekretny przepis — oba wzory są w aplikacji i tutaj. Wartości odnoszą się do zjedzonej ilości, nie do 100 g.

Classic

$$\text{punkty} = \text{kcal} / 50 + \text{cukry (g)} / 10 - \text{białko (g)} / 10$$

Wynik ujemny liczy się jako 0. Prosty obraz: kalorie i cukier kosztują, białko oddaje.

Pro

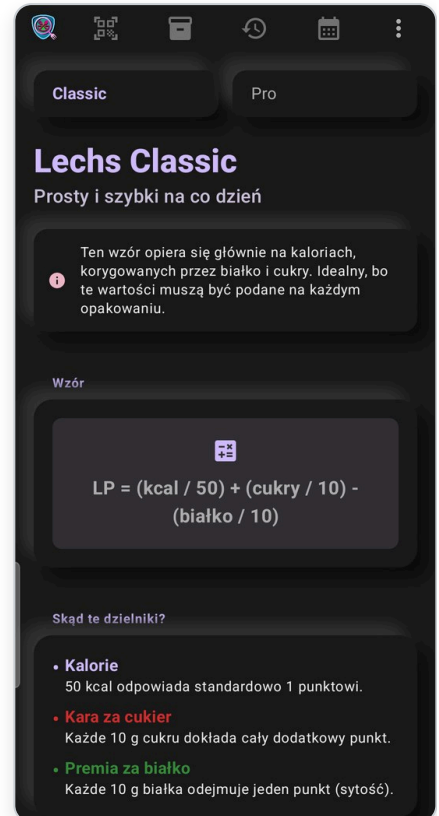
$$\text{punkty} = \text{kcal} \times 0,02 + \text{kwasy nasycone} \times 0,15 + \text{cukry} \times 0,10 - \text{białko} \times 0,08 - \text{błonnik} \times 0,05$$

Bez obciążenia, więc możliwe są też wartości ujemne — znak bardzo korzystnego produktu.

Zapotrzebowanie dzienne

$$\text{przemiana podstawowa (Mifflin-St Jeor)} \times \text{PAL} - 400 \text{ kcal (opcjonalnie), podzielone przez } 50$$

Jeden Lechs Point odpowiada mniej więcej 50 kaloriom; wynik jest ograniczony od dołu do 20 punktów.



Dane, prywatność i licencje

Aplikacja obywa się bez konta i nie zbiera niczego o Tobie.

- **Na urządzeniu:** historia, plan dnia, ulubione, dane o ciele i magazyn zdjęć leżą wyłącznie lokalnie. Nie ma żadnego serwera po stronie autora.
- **Na zewnątrz:** idzie tylko kod kreskowy albo Twoje hasło wyszukiwania — do Open Food Facts, po dane produktu.
- **Rozpoznawanie kodów:** działa na urządzeniu dzięki Google ML Kit. ML Kit nie wysyła zdjęć, ale przekazuje Google statystyki użycia.
- **Dane produktów:** pochodzą z Open Food Facts (Open Database License) i są utrzymywane przez społeczność z całego świata. To, jak kompletny jest wpis, zależy więc od produktu.
- **Biblioteki:** użyte biblioteki open source są wymienione z licencją i autorem w aplikacji w „O aplikacji”.

Wiążące są zawsze dane na opakowaniu. Lechs Points i sygnalizacja są pomocą w orientacji i nie zastępują porady dietetycznej.