

News
ILS & ELLES START
HYDROGEN

Dossier
RETOUR SUR
B.I.G CHALLENGE 2021

start

par et pour ceux qui entreprennent sur la Côte d'Azur

Guide
TOUT COMPRENDRE
SUR LE CSE

Conseils
RENDEZ ATTRACTIF
VOTRE CONTENU WEB

#13 - AUTOMNE 2021



CODE EQUILIBRE L'APPLI POUR NOUS AIDER ENFIN À MIEUX MANGER

C'est au cours de sa reconversion professionnelle en diététicienne que Nadia Chabal-Calvi réalise ce qui va la pousser à créer Code Equilibre. « J'ai rencontré énormément de personnes qui souffraient de maladies nutritionnelles et à chaque

fois leur constat était le même « si j'avais su », « je ne pensais pas que je pouvais manquer de tel nutriment »... Je me suis aperçue finalement que si l'on avait souvent l'impression de savoir, en réalité on ne savait que peu de choses sur comment bien manger parce que ces maladies sont silencieuses, invisibles et irréversibles ».

Code Equilibre est une application pour mieux manger mais mieux manger pour un enfant de 12 ans qui va à l'école et fait du sport, ce n'est pas la même chose que mieux manger pour une femme de 60 ans plus sédentaire. Ainsi, l'application est un guide facilitateur qui ne compte pas tellement en calories mais plutôt en apport nutritionnel selon la taille, le poids, l'âge, l'activité etc. « Une fois les recettes sélectionnées, l'application nous dit si oui ou non, notre équilibre est respecté par rapport à nos besoins et aux recommandations ». Une mission double portée par la volonté de réduire les maladies et l'impact environnemental en réduisant le gaspillage alimentaire.

www.code-equilibre.fr

