



## Terraillon Nutritab, la balance de cuisine qui est aussi un coach nutritionnel

Sous ses apparences de balance culinaire classique, la Terraillon Nutritab est un véritable coach nutritionnel. Elle promet de révéler ce que contiennent les aliments. Et elle ne se contente pas de vous aider à mieux connaître ce que vous mangez : son application fournit également de précieux conseils pour vous aider à atteindre vos objectifs. Un compagnon indispensable dans la cuisine, à utiliser quotidiennement ou ponctuellement, pas seulement pour suivre un régime, mais aussi pour se réapproprier son alimentation. Notre avis sur la balance de cuisine connectée Terraillon Nutritab

La marque française Terraillon n'a pas raté le virage des objets connectés. En plus de ses balances et pese-personnes classiques, Terraillon propose également des références connectées, ainsi que d'autres appareils connectés liés à la santé et au bien-être : traqueur d'activité, tensiomètre ou dispositif promettant de faciliter le sommeil. Dans son catalogue, on trouve notamment la balance de cuisine connectée Nutritab, rééditée dans une finition rouge, qui profite de fonctionnalités plus étoffées. Lorsque l'on suit un régime, peser ses aliments ne suffit pas. Il est important de connaître leur composition et notamment les apports journaliers qu'ils représentent (lipides, glucides, protéines...). C'est exactement ce que proposent cette balance et son application Wellness Coach-Health. Celle-ci fournit d'autres informations comme le Nutri-Score des aliments transformés, ou encore des conseils de professionnels de santé pour atteindre les objectifs que l'on s'est fixés. L'application a évolué pour faciliter la saisie des aliments pesés ; la Nutritab n'en devient que plus facile d'utilisation. Peser et analyser chaque aliment représente certes une contrainte, mais cela permet d'apprendre à s'alimenter plus sainement et de manière plus équilibrée - en réalité, la clé d'un régime alimentaire sain. Et une aide précieuse pour les personnes qui doivent suivre un régime strict, pour maigrir, prendre du poids ou pour les sportifs.