

Apps

Algemene Sportapps



Endomondo sports tracker

Endomondo is one of the highest rated apps of its kind on Android and ideal for running, cycling, walking and any other distance-based activity. Join more than 20 million users and start freeing your endorphins!



Allsport gps

Reach your fitness goals faster with AllSport GPS FREE. Track workouts--runs, walks, bike rides and other sports--on a map. View 25 heart-pounding stats as you sweat: time, speed, calories, distance. Privately store and analyze training sessions at allsportgps.com. Find places to train and share your workouts with our fitness community and on Facebook. AllSport GPS FREE uses the GPS in your Android phone. No cell or data signals are required to see where, how far, how fast, or how many calories you burned.

Fietsersapps



Vlafiets

Met deze app heb je alle Vlaamse fietsknooppunten op zak. Je kiest een locatie of laat je huidige locatie bepalen door je smartphone en je kunt alle fietsknooppunten in de nabije omgeving opzoeken. Daarna kies je een knooppunt en de afstand die je vanaf het knooppunt wilt fietsen. De app berekent een geschikte fietsroute waarna je de te volgen knooppunten kunt opslaan om zo makkelijk je fietstocht te volgen. Daarnaast kun je fietsroutes uitstippelen via <http://fietsrouteplanner.vlaanderen-fietsland.be> en een 'fietscode' opvragen. Wanneer je deze code ingeeft in de app wordt de gekozen fietsroute gedownload naar je smartphone. Superhandig!



Rate your ride

Dat is een app voor Android-telefoons waarbij fietsers hun woon-werkroutes kunnen beoordelen en knelpunten aangeven. Dat stelt Bike to Work in staat om fietsers de beste route naar hun werkplek voor te stellen



Fiets! VL

Met de Fiets!-app op uw mobiele toestel is het heel eenvoudig om zelf een leuke fietsroute uit te stippelen. Selecteer de gewenste knooppunten op de kaart en de Fiets!-app verbindt deze met elkaar. Vervolgens kunt u de route opslaan. Voor een overzicht van de verschillende knooppunten en knoppen in de applicatie bekijkt u de legenda. Fiets! VL maakt gebruik van OpenStreetMap en bevat het officiële fietsknooppuntennetwerk van Toerisme Vlaanderen.

Iphone & Google play



Velox

Velox is a bike computer featuring:

- current, average and max speed
- daily and total distance
- driving time and total time
- altitude, heading
- maps (Google, OpenStreetMaps, OpenCycleMaps)

For recording GPS tracks install the Velox Pro Add-on.

There is also a OpenStreetMap/OpenCycleMaps extension available for displaying those maps.



Bike repair

No more round trip to the bike shop for something that you can do yourself. When the shop gets busy, you might even have to wait a week before getting your bike back. This headache is over with the Bike Repair App. You do everything yourself and save time and money.

\$3.99 iphone & android



BikeNode

BikeNode toont de fietsknooppunten in Nederland, Vlaanderen en een klein deel van Duitsland. Erg handig als je onderweg op de fiets zit.

De routes tussen de knooppunten zijn beschikbaar voor ongeveer 90% van het gebied. De routes komen van OpenFietsKaart.nl die op zijn beurt de gegevens van OpenStreetMap.org betreft. Iedereen kan hier meehelpen het route netwerk compleet te maken. Zie de help in BikeNode voor meer informatie.

Je kunt in BikeNode wisselen tussen de standaard kaart weergave en de satelliet weergave. Auto- en fiets-navigatie zijn geïntegreerd en je kunt met streetview bij een knooppunt rondkijken.

- > Android
- > Gratis



Ben jij een fanatiek fietser en zou je weleens bij willen houden wat dat nou voor je lijf doet? Dan is de app Strava – de fietsvariant van de Runkeeper app – echt iets voor jou. Houdt precies bij hoeveel je fietst, waar je fietst en hebt gefietst, hoeveel calorieën je met die activiteiten hebt verbrand en welke afstanden je vrienden allemaal hebben afgecrosst op hun fiets.

Kosten: gratis



Like iMapMyRun, this app uses built-in GPS technology to track your cycling distance, while keeping track of the time, distance or speed you've cycled.

Price: free on iPhone, iPad and Android.

Wandelapps



Via deze app kun je de wandelknooppunten in de buurt van een locatie opvragen. Je vindt op dit moment alle wandelknooppunten uit de provincies Antwerpen, Vlaams-Brabant, Oost-Vlaanderen en West-Vlaanderen terug. Je kiest een wandelknooppunt en de gewenste afstand die je wilt wandelen. De app berekent een wandelroute en geeft je de knooppunten terug die je moet volgen. Je kan de te volgen knooppunten opslaan zodat je de route kan volgen met je smartphone zonder verbinding met internet te maken.

Daarnaast kun je wandelroutes uitstippelen op onze website wandelknooppunt.be en een 'wandelcode' opvragen. Wanneer je deze code ingeeft in de app wordt de gekozen wandelroute gedownload naar je smartphone.



HikeNode

HikeNode toont wandelroutes in Nederland en België. Lange Afstands Wandelpaden (LAW) zoals het Pieterpad worden getoond, maar ook routes tussen de wandelknooppunten en lokale wandel routes. Erg handig onderweg tijdens het wandelen. De dekking van de routes is nog beperkt, maar iedereen kan meehelpen het route netwerk compleet te maken. HikeNode haalt de routes namelijk van OpenWandelKaart.nl die op zijn beurt de gegevens van OpenStreetMap.org betreft.



Wandeltochten

Een handig overzicht van de (meeste) georganiseerde wandeltochten in Nederland en België.

Bijna elke dag wordt er wel ergens in Nederland of België een wandeltocht georganiseerd. Met deze app kan je zeer eenvoudig een keuze maken uit de wandeltochten in je buurt. Ook de tochten uit het Landelijk Wandelprogramma (knblo, wandel.nl), Nederlandse Wandelsport Bond (nwb) en Aktivia (Marching.be) zijn opgenomen.



Stappenteller – accupedo

Accupedo is een nauwkeurige stappenteller Widget die uw dagelijkse lopen op het beginscherm monitoren. Accupedo is een gratis uitgave van Accupedo-Pro, zonder de grafiek en database-functies. + + + + Let op + + + + Sommige telefoons hebben de G-sensor in de slaapstand staat (stand-by, wanneer het scherm is UIT) niet ondersteund door die telefoon fabrikanten. Dit is geen defect van deze applicatie.



Runkeeper

Deze gratis app voor iPhone en Android werkt via GPS en houdt bij welke afstand u aflegt en hoeveel calorieën u verbruikt. U kunt via onder meer Facebook anderen uitnodigen voor een blokje om. Met GPS houdt je je hardloopstatistieken bij, die je later op de website kunt aflezen en analyseren. Je kunt ook met teammaatjes gaan lopen en prestaties vergelijken.

Downloaden: Runkeeper (gratis)



Runtastic

runtastic is uw fitness-partner willekeurig welke sport je leuk vindt. De app legt allerlei statistieken vast, zoals afstand, tijd, snelheid en calorieverbruik. Met runtastic kunt u uw verbeteringen bijhouden en helpt u uw doelen te bereiken.



Moves

Wil je dolgraag aan die 10.000 stappen per dag komen, maar heb je geen idee wat je momenteel beweegt? Moves houdt het voor je bij. De app herkent of je met de fiets of auto bent en slaat dat automatisch op. Later kun je je route nog eens rustig terugkijken.

Nadeel: slurpt batterij

Kosten: gratis



iMapMyRun

If you're looking for a new running route, want to log the distance travelled or find someone nearby to run with, then this app is a must-have. This version also suggests the foods you should eat before and after your workout, and logs the number of calories burned.

Price: free on iPhone and Android.



iMapMyWalk

This app lets you keep track of how far you're walking, and how many kilojoules you've burnt by storing the information on your phone (which is then uploaded to the website).

Price: free on iPhone, iPad and Android

Recepten



Recept van de dag - 24Kitchen

Met de Recept van de Dag-app van 24Kitchen ontvang je elke middag een nieuw recept voor een gezonde maaltijd. De recepten van de afgelopen week kun je ook bekijken. Fijne app als je inspiratie nodig hebt voor het koken.

Android: gratis - Google Play iPhone: gratis - iTunes



Recepten 4 seizoenen

een app om lokaal en volgens het seizoen te eten !

<http://www.leefmilieubrussel.be/Templates/news.aspx?id=30092>



Etikettenwijzer App

Met de Etikettenwijzer van het Voedingscentrum weet je altijd en overal wat je koopt. Je vindt in deze app alle e-nummers op een rij, informatie over wat een keurmerk nou precies betekent en meer over wat er op een etiket moet staan. Zo kun je slimmer beslissen wat je koopt. Voedingscentrum – eerlijk over eten.

- enkel Iphone



BMI Calculator App

BMI Calculator is een gratis applicatie voor de iPhone en iPod Touch. Hiermee kunt u eenvoudig uw BMI (Body Mass Index) berekenen. Het resultaat van de berekening geeft een indicatie van uw BMI categorie. Bijvoorbeeld onder- of overgewicht.



Foodzy

Foodzy laat je registreren wat je eet en drinkt. Elk koekje, elke banaan en elk glas halfvolle melk geef je door, inclusief de grammen en liters die je tot je neemt. Foodzy zet die om in bits en na verloop van tijd geeft de app je tips hoe je, met behoud van je eigen eetgewoontes, de bits kan minderen en dus ook je gewicht kan aanvallen. Bijkomend

pluspunt: Foodzy is een ongelooflijk fraai ontworpen app, wat het leuker maakt om hem te gebruiken. Downloaden: Foodzy (gratis)



CalorieTeller

CalorieTeller doet wat hij zegt. Je kan er de calorieën mee bijhouden van de producten die je eet en drinkt, en berekent hoeveel calorieën er weer afgaan door de beweging die je doet. Beide gegevens worden verwerkt tot een logboek en zijn eenvoudig statistisch terug te zien. Er is ook een barcode-scanner om producten eenvoudig mee te scannen, maar die werkt helaas niet altijd. Daardoor kan het gegevens invoeren in het begin veel werk kosten, maar er zijn nagenoeg geen uitgebreidere trackers dan deze gratis app. Downloaden: CalorieTeller (gratis)



Superfoods HD

Do you know your goji's from your gooseberries? This app teaches you about a wide range of superfoods and how to integrate them in your diet. It gives you the health information on each superfood, along with clear, useful images so you can spot them when shopping in the supermarket and over 200 recipe ideas too.

Price: free on iPhone and iPad. Download here.



Smoothie Recipes

This app contains 110 delicious and healthy smoothie recipes. There's even suggestions for making your own mocktails, and best of all, calorie content is included.

Price: free on iPhone, iPad and Android. Download here [iPhone](#) [Android](#)



De groente- en fruitkalender

De groente- en fruitkalender helpt je te kiezen voor een fruit- of groentesoort die minder belastend is voor het milieu. Hierbij is rekening gehouden met de seizoenen en de afkomst van een product. De milieubelasting die het kost om groente en fruit in de winkel te krijgen, kan gedurende het jaar variëren. Aan het product is dat niet te zien. Deze Groente- en fruitkalender helpt u bij het kiezen voor milieuvriendelijke groente en fruit.

Apple & Android

Extra:

Body Fitness Pro	beweging		Android
British Heart Foundation Recipe Finder	voeding		Android, Apple
Calorie Counter by FatSecret	voeding	x	Android, Apple
CardioTrainer	beweging		Android
Glutenvrij [GlutenFree]	voeding	x	Android
Healthy Recipes	voeding		Android, Apple, Black
HelpDiabetes	voeding	x	Android
iBGStar Diabetes Manager App	voeding	x	Apple
Lose it!	voeding		Android, Apple
MyFitnessPal	voeding en beweging		Android, Apple
Nike + Running	beweging		Android, Apple
OnTrack Diabetes	voeding		Android
Pedometer	beweging	x	Android
Traffic Light Food Tracker	voeding	x	Android, Apple

Windows phone?

Runtastic
Glucobook
MyFitnessPal
Calorie Calculator (Nederlands) (ook diabetes)
Learn yoga