



MROWNER FOOD SCALE USER MANUAL

Weight Logging/Nutritional Analysis

Bluetooth Connectivity with APP

Thank You for Choosing MROWNER
We are committed to helping you achieve precise and healthy dietary habits.
For optimal performance, please read this manual thoroughly before use.

Specifications



Model: K152H

Dimensions: 235×160×18.5mm (L×W×H)

Net Weight: 0.55kg

Power Supply: 3×AAA Batteries (1150mAh)

Operating Current: ≤50mA

Weighing Range: 2g-10,000g

Overload Indicator: Displays "Err"

Low Battery Alert: Displays "L0"

Negative Weight Display: Shows "—" after tare removal

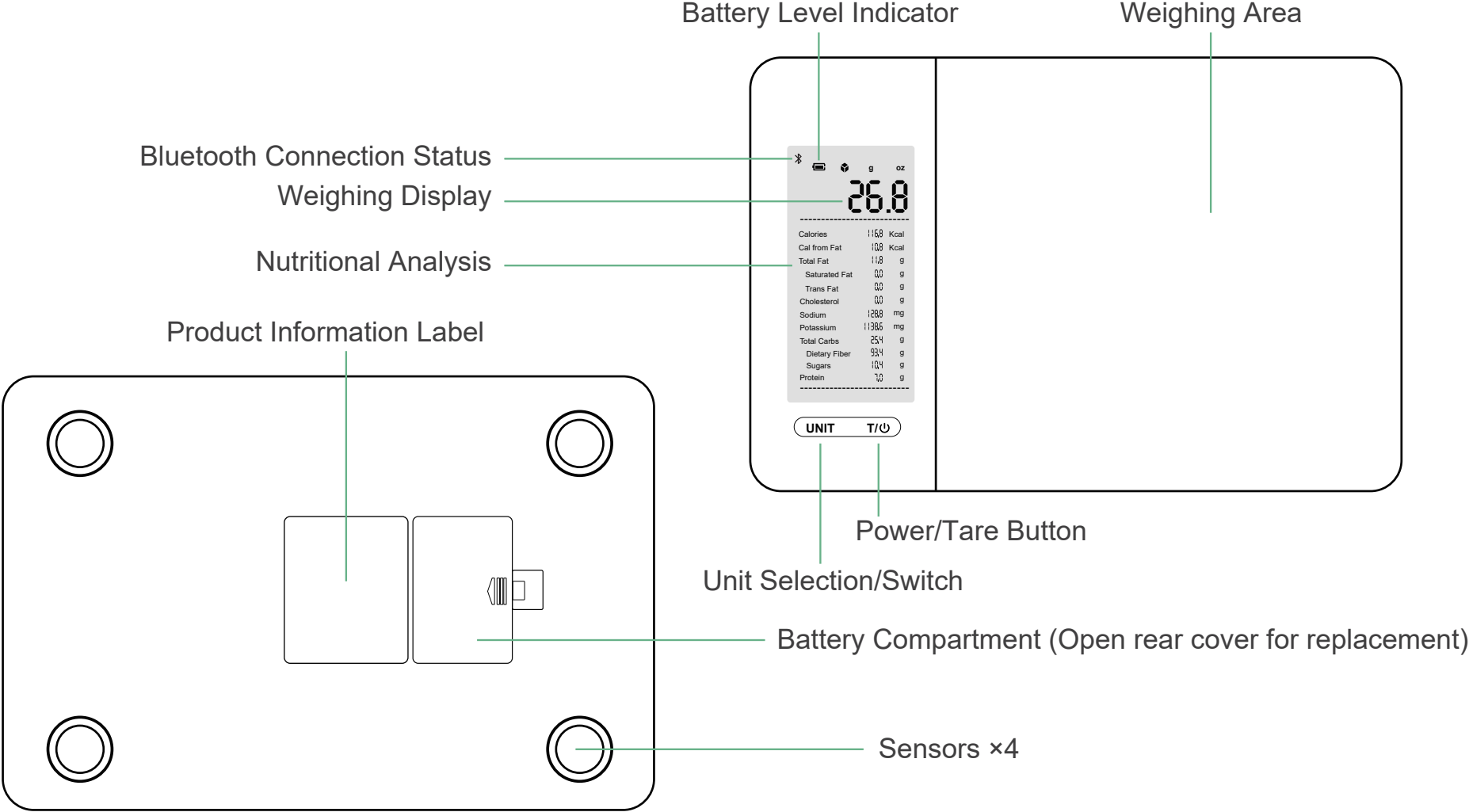
Unit Conversion: g / ml / milk ml / oz / lb:oz

APP Connectivity: Bluetooth Auto-Pairing via MROWNER Health App

Display Interface: Real-time Weight/Active Unit/Battery Level/Food Code Database/Nutritional Analysis (Calories, Protein, Carbs, Fat)

APP Language: English (Multi-language Support Available)

Product information



Product Maintenance



1. Weighing range: 2g-10,000g. Do not exceed the limit.
2. This food scale is a precision instrument made of stainless steel, LCD screen, and electronic components. Avoid impacts/vibrations to prevent inaccuracies.
3. Place items ONLY on the stainless steel zone during weighing. Do not press the LCD screen.
4. Always use on a flat and stable surface to ensure accurate measurements.
5. To replace batteries: Open the battery compartment cover on the back, Install batteries according to +/- polarity markings.
6. Clean surface stains with a dry soft cloth. Do not rinse with water.
7. Store in a dry environment if unused for prolonged periods.



“HealthyBites” APP User Guide



APP download and Installation



Scan the QR code below, or search “HealthyBites” in
Google Play or apple store



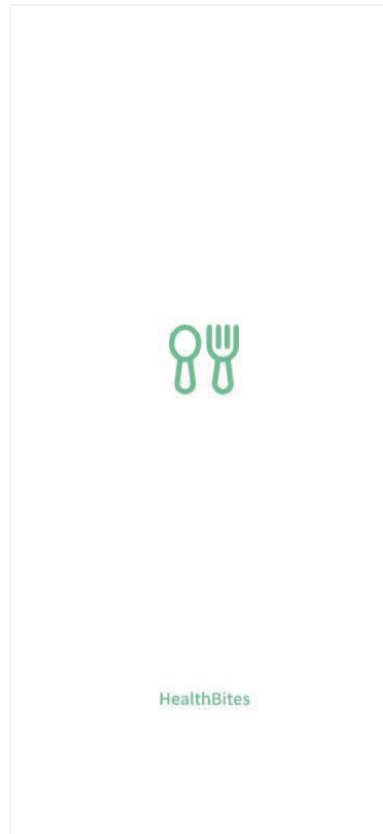
Scan the QR code with browser

HealthyBites





Start-up screen



Step 1: Fill user information questionnaire (to get user's intake goal)



- 1、 When enter the APP for the first time, fill intake goal, or skip it
- 2、 Fill the questionnaire about user information (birthday, height, weight, ideal weight, etc), make your training plan and set calorie goal

Intake Goal Filling,
or Skip to Enter the
Home Page Directly

asic Information Filling, based
on which, the Basal Metabolic
Rate can be calculated

Exercise Intensity, based on which
the daily required calorie
consumption can be calculated

Target Weight Setting, it's used to
determine whether the user is
losing Fat, maintaining weight, or
building Muscle

Training cycle length setting,
based on which the daily
required calorie consumption to
achieve the goal can be
calculated

According to
Questionnaire, set calorie
goal, nutrition goal, and
training plan

Home Page

1. Add breakfast, lunch, dinner, midnight snack, and exercise.



setting

Click it to swift devices

check history

calorie goal, click it to change it

setting

Connected Nutrition >

Today

103.5

Calories Goals 1200

Carbs 202.2g/198g

Protein 23.4g/168g

Fat 27.6g/128

View all Nutrition Facts >

Nutrient analysis

Nutrition Analysis

Weighing... 50.5g >

Breakfast (243.0 Kcal)

Eggs, Grade A, Large, egg white, Eggs, Grade A, Large, egg Large ... 50.0 g | 71.5 kcal

Cheese, ricotta, whole milk 250 ml | 171.5 kcal

+ Add Food

Lunch

+ Add Food

Home page

Weight status

Current weight

History data: the icon is shown only when history data exists. if no data, there will be no icon:

click to check weight history data

target weight

9:41

Connected Nutrition >

52.00 kg

0.1

2024/08/24 18:08

Losing weight...

Remaining 3 days >

52.00

50.00

Nutrition Analysis

Weighing... 50.5g >

Breakfast (243.0 Kcal)

Eggs, Grade A, Large, egg white 50.0 g | 71.5 kcal

Cheese, ricotta, whole milk 250 ml | 171.5 kcal

+ Add Food

Lunch

+ Add Food

Home page

1. When connected to a scale, the weight information of the weighing end is displayed. Click to enter the detailed weighing interface;

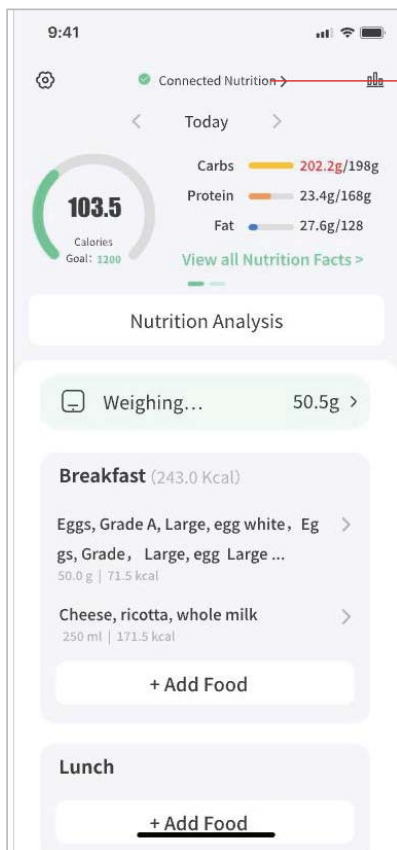
2. If not connected to a scale, it will not be displayed;

total calorie nutrition analysis

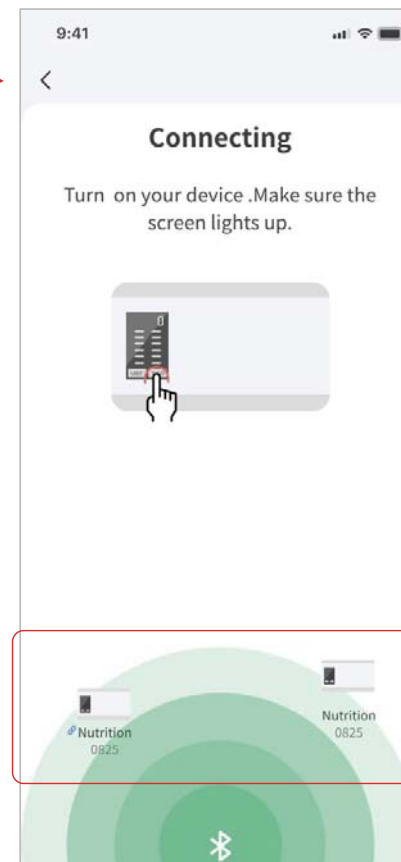
food nutrition analysis

Add food

Device Connection



Home page



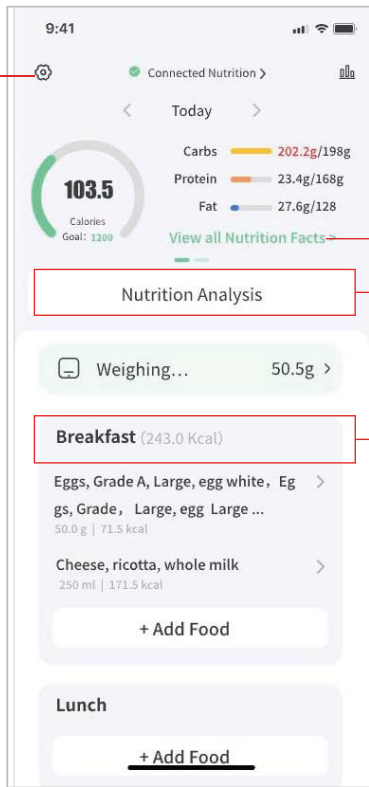
Searching device

1. Show all the devices that can be searched
2. Click the device to connect. if connected successfully, the connection icon shows
3. Click other devices to swift devices.

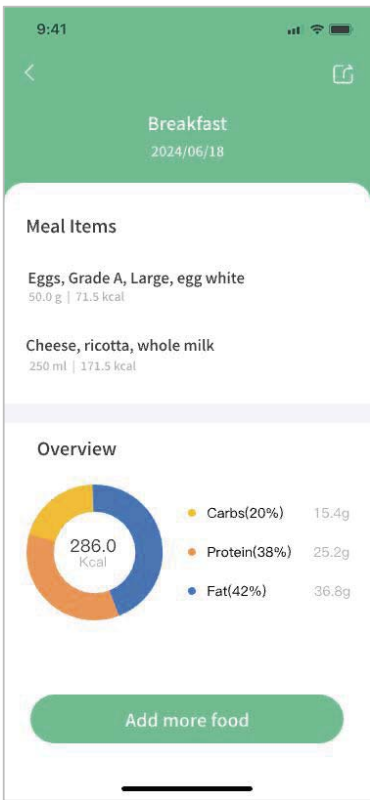
Home page - Nutrition Analysis



Setting



Home page

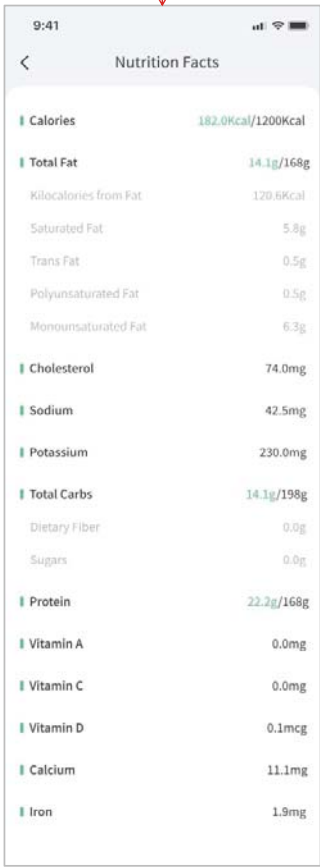


Nutrition analysis of every meal



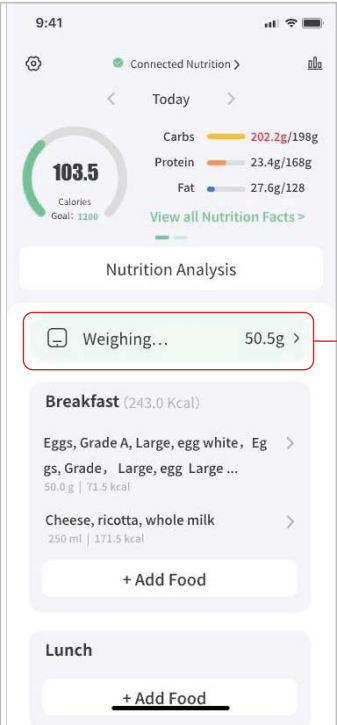
Nutrition analysis UI

Share



check all nutrition information

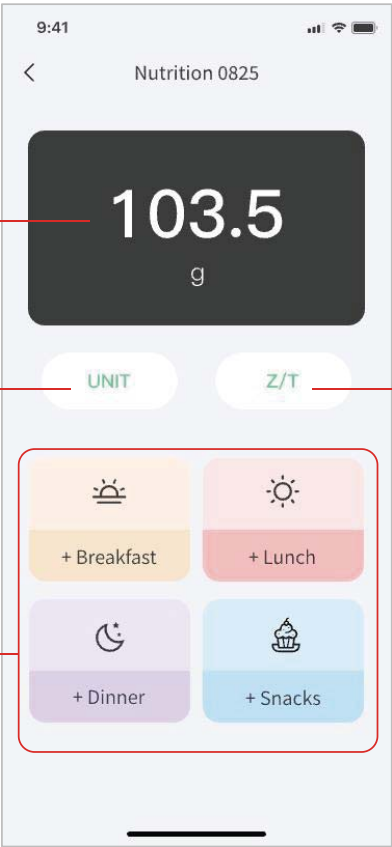
Weighing UI



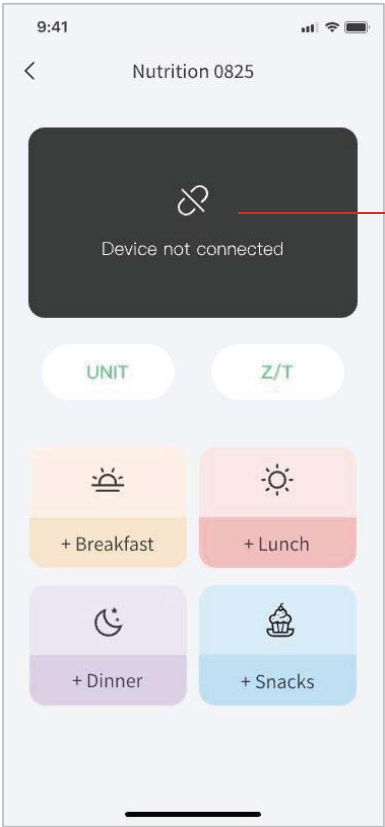
Current weight

Unit swift

Click to add food for each meal



Clear current weight



Weighing interface offline status

1. when device connected, the page shows,

Weighing

Weighing - Unit swift

Weighing - device not connected

Add food



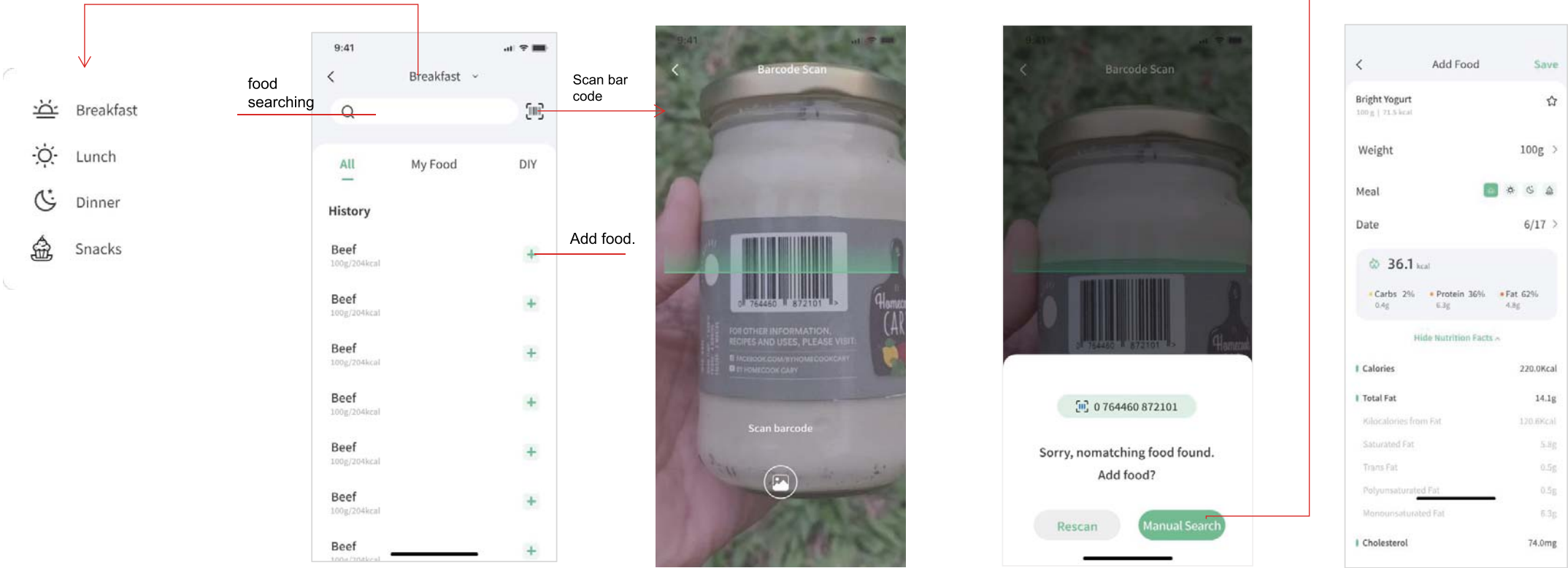
choose time for each meal

food searching

Scan bar code

Add food.

manually input food name when scanning failed



scan the bar on food package or choose a photo from album

no food identified

foof nutrients

Add DIY Food

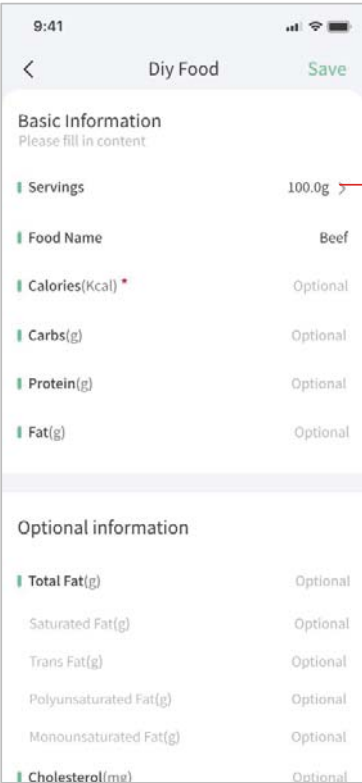


if some food not exists in the database, the user can input the nutrient and calorie manually

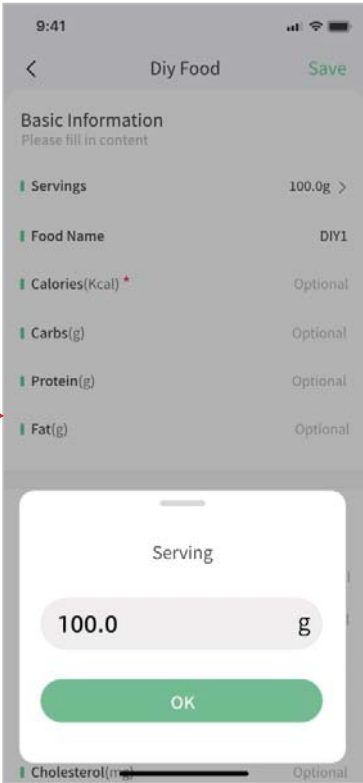
defaultly based on 100g, user can change the weight, and the APP will calculate in based on 100g



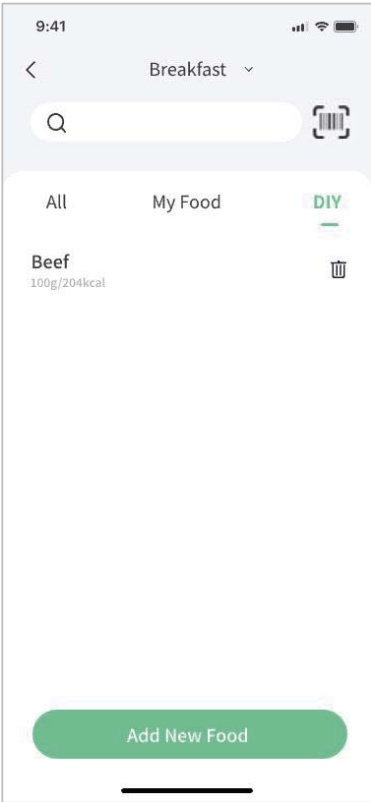
Add DIY Food



Fill food name, weight, calorie (must) and other optional informaiton

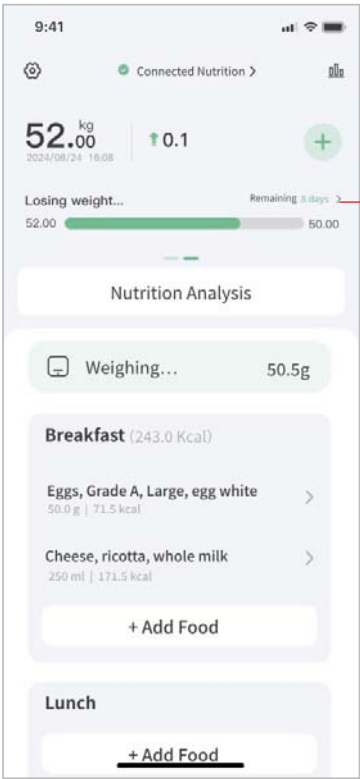


The measurement of the standard food warehouse is based on 100g. We will convert it into the standard food warehouse for storage.



Added successfully, the user can select it

Weight History



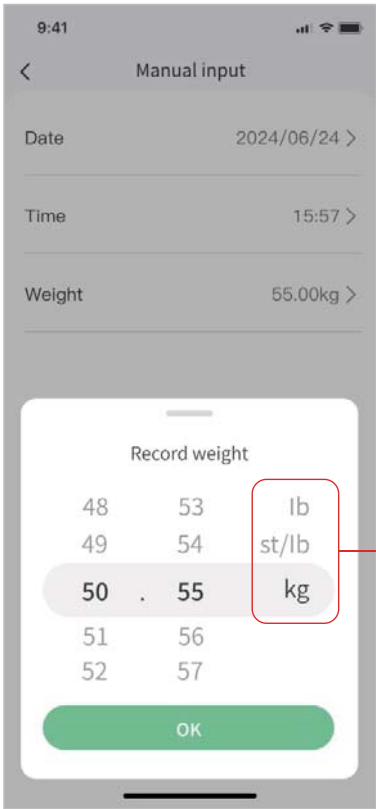
Home page



Weight Curve



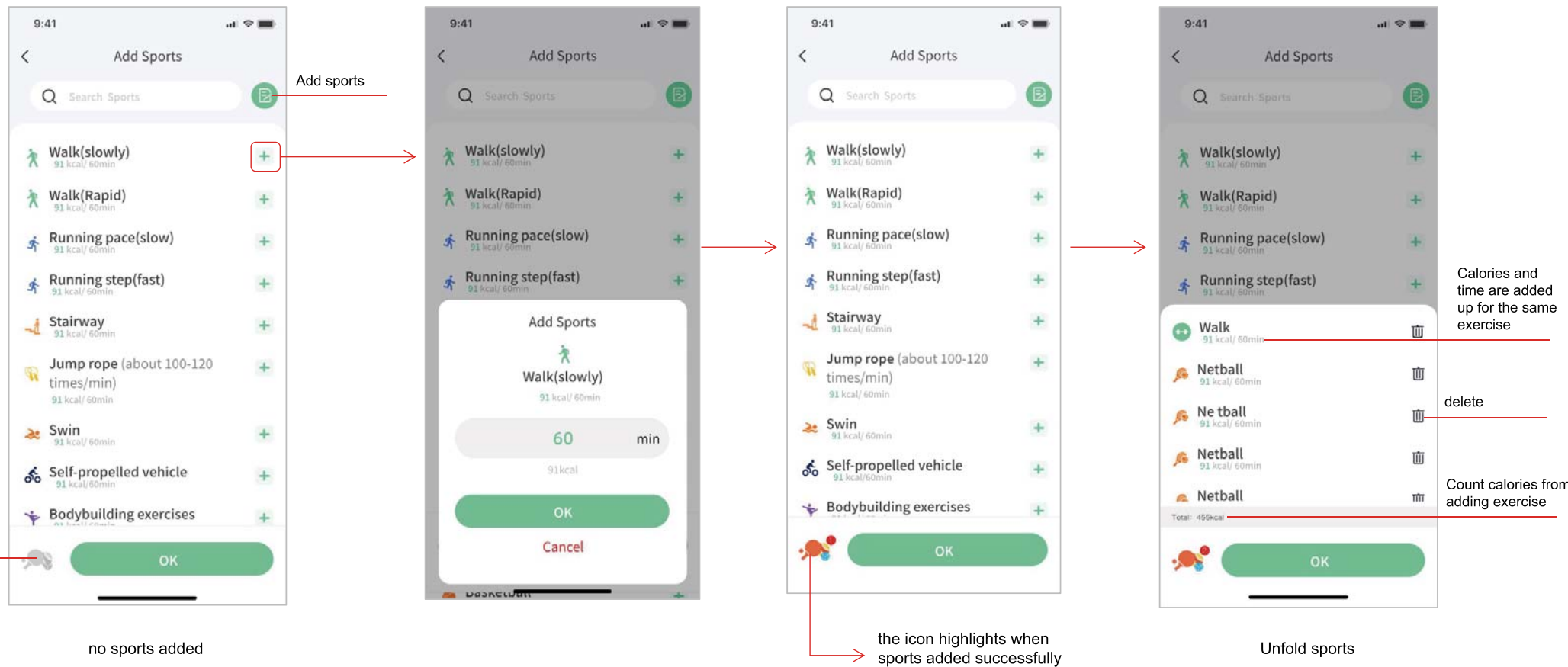
BIM Curve



Manually input weight

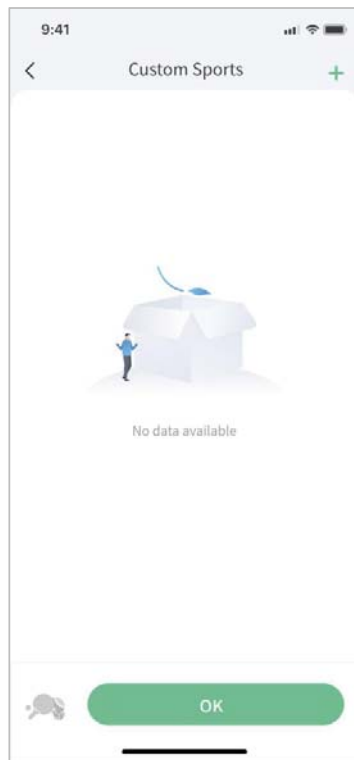
Unit swift

Add Customized Sports types

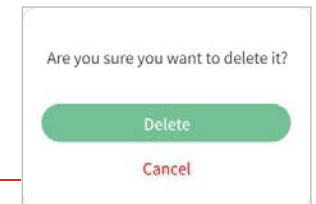
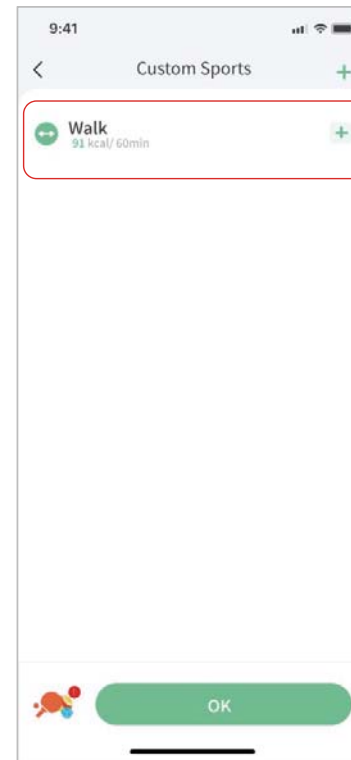
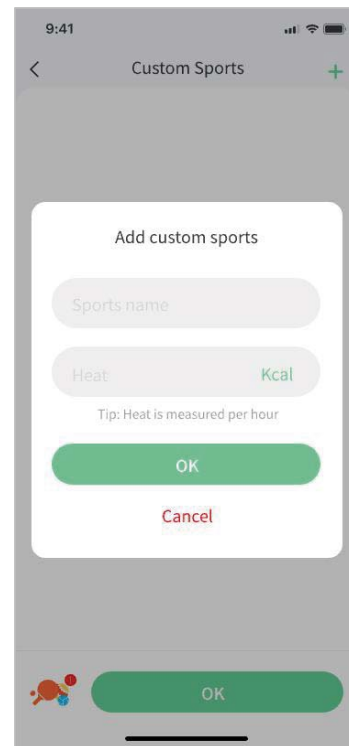


Add Customized Sports types

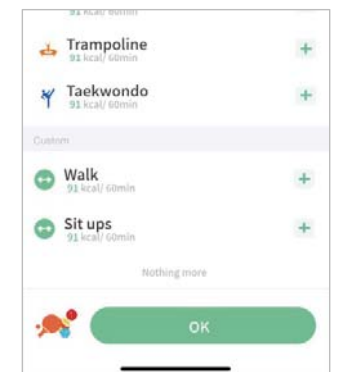
some sports which are not exists in the APP, the user can add it manually



Add Customized Sports types



Long press the sport pop-up to delete the sport



When the addition is completed, the custom sports items will also be displayed below the sports homepage.

History Data

1. Start plotting from the first day with data. Even if there is no record in the middle, it still occupies a position.. By default, the latest 7 days with data are displayed.
2. Users can select any date to view the data. If there is no data in the selected time period, it cannot be selected and the user will be reminded.
3. After date selected, only the data of the selected date will be displayed, and the date range will be bshown above.
4. The weekly data must be displayed from Monday to Sunday, and this rule is also followed after the date is selected.



Daily Data
Display



Weekly
Data
Display



Monthly
Data
Display



Date
Selection.

Share



Day data

9:00

Data sharing

Start time 2024/06/17

End time 2024/06/23

Share

Select the date period to share

9:00

Data sharing

Start time 2024/06/17

End time Not set

Start time

1998	-	11	-	09
1999	-	12	-	10
2000	-	01	-	11
2001	-	02	-	12
2002	-	03	-	13

OK

select time

9:00

Data sharing

Start time 2024/06/17 10:00

End time Not set

HealthyBites_20...5 10:57:37.xlsx
5.14 kB By default

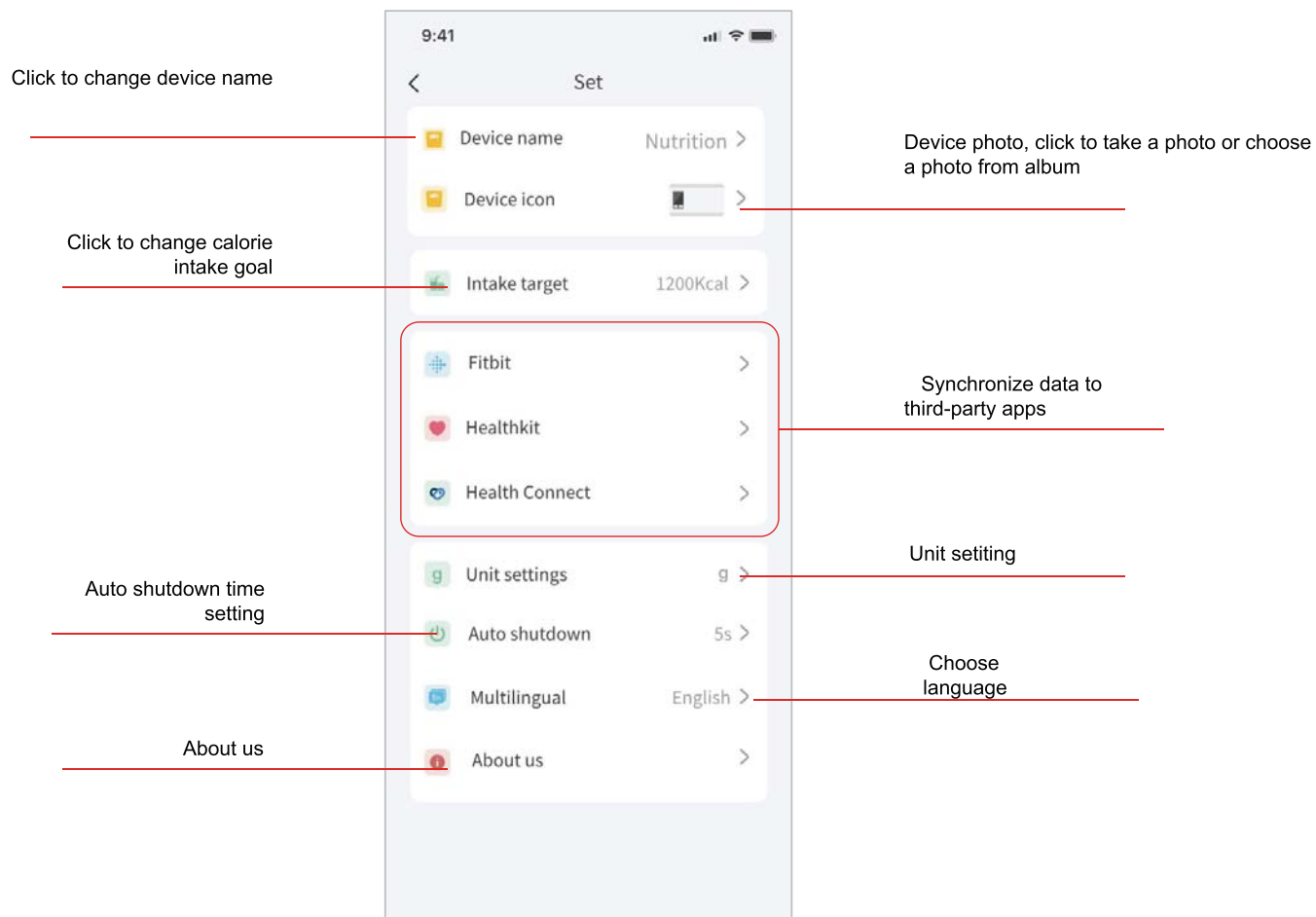
HONOR Share
Send files to nearby devices without using mobile data.
Help

WLAN direct Favorites Space View in HONOR Docs Typed note Meets

Save Print Add to Favorites

Defaultly using the system pop-up box for sharing. The isplay effect may vary on different brand mobile phones.

Setting





MROWNER

Báscula de alimentos Manual del usuario

Registros de pesaje/Análisis nutricional

Conexión Bluetooth de la aplicación

Gracias por elegir las básculas de alimentos MROWNER.
Creemos que nuestros productos le brindarán hábitos alimentarios saludables.
¡Por favor, lea atentamente estas instrucciones antes de utilizar el producto!



Especificaciones del producto



Modelo del producto: K152H

Tamaño del producto: 235×160×18.5mm (L×W×H)

Peso neto del producto: 0.55kg

Fuente de alimentación: 3 pilas AAA (1150mAh)

Corriente de trabajo: ≤50mA

Rango de medición: 2g-10,000g

Visualización de sobrecarga: en caso de sobrecarga, muestra "Err"

Visualización de batería baja: en caso de necesitar reemplazar la batería, muestra "L0"

Visualización de peso negativo: después de que la báscula se restablezca a cero, al retirar el objeto, la pantalla muestra "—"

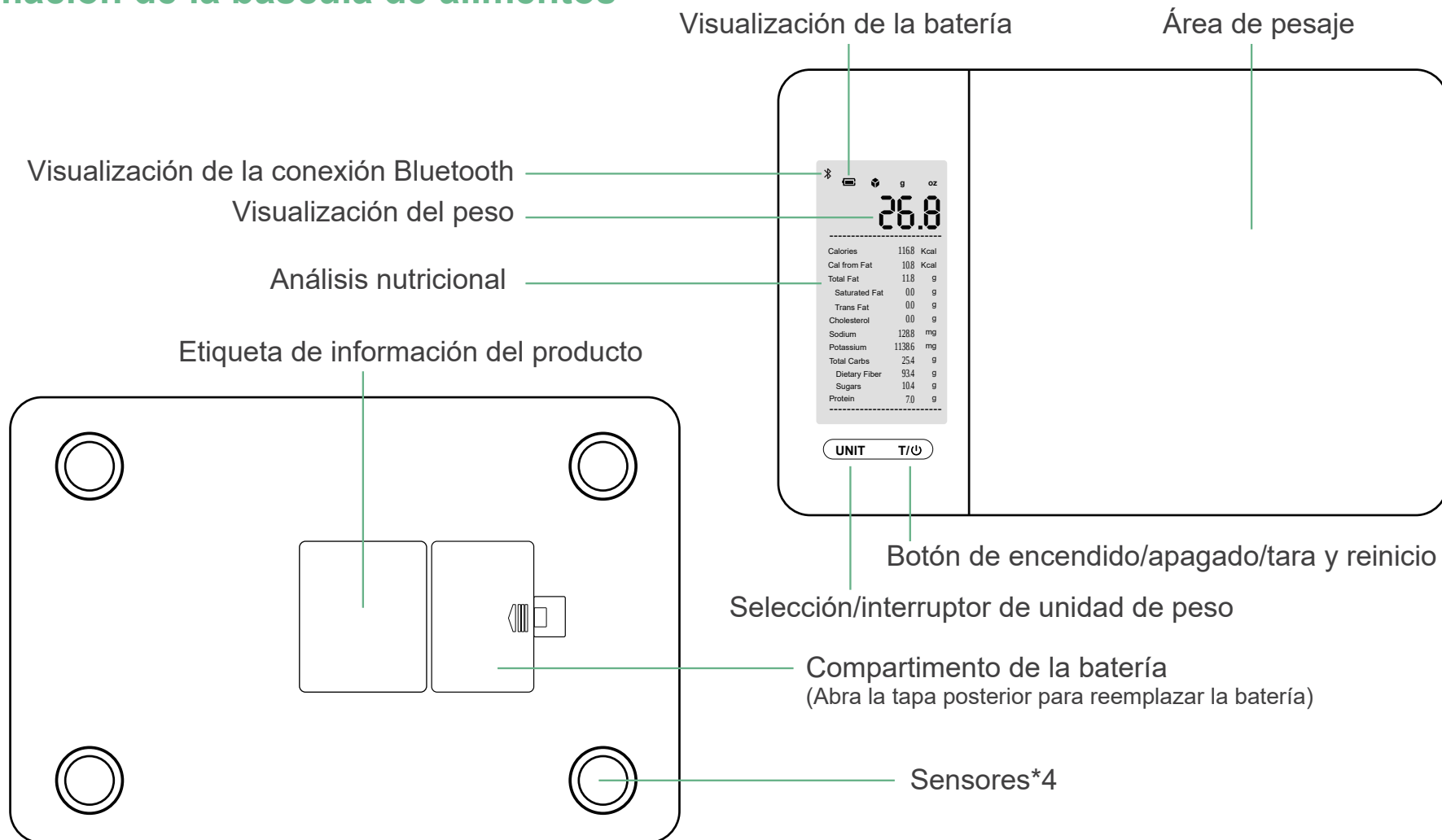
Cambio de unidades: g, ml, milk ml (peso de leche), oz, lb: oz 5 opciones para elegir

Método de conexión de la aplicación: descargue la aplicación para conectar la báscula de alimentos automáticamente por Bluetooth.

Contenido de la pantalla: peso, unidad de peso, visualización de batería, código de alimentos y análisis nutricional

Idioma de la aplicación: inglés predeterminado (varios idiomas disponibles)

Información de la báscula de alimentos





Mantenimiento del producto



1. El rango de pesaje de este producto es de 2 g a 10 000 g, no exceda el rango de pesaje.
2. La báscula de alimentos es una herramienta de pesaje de precisión hecha de acero inoxidable, pantalla LCD y componentes electrónicos. No lo deje caer para evitar un pesaje incorrecto.
3. Durante el proceso de pesaje, coloque los alimentos sobre la área de acero inoxidable y no presione la pantalla LCD.
4. El pesaje debe realizarse sobre una mesa plana para evitar un pesaje impreciso.
5. Para reemplazar la batería, abra la tapa del compartimiento de la batería en la parte posterior de la báscula e instale la batería de acuerdo con las instrucciones de polaridad positiva y negativa.
6. Para limpiar las manchas de aceite en la superficie de la báscula, utilice servilleta seca para limpiarla y nunca la enjuague directamente con agua.
7. Si no utiliza la báscula de alimentos durante un tiempo prolongado, se recomienda guardarla en un lugar seco.



Guía del usuario de la aplicación HealthyBites



Descarga e instalación de la aplicación

Escanee el código QR a continuación o busque “Healthy Bites” en Google Play o Apple Store



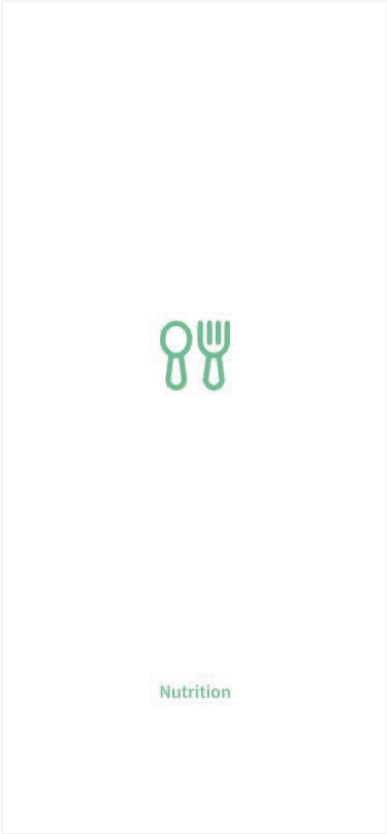
Escanee el código QR con el navegador

HealthyBites





Pantalla de inicio



Paso 1: Complete el cuestionario de información del usuario (para obtener el objetivo de ingesta del usuario)



1. Al ingresar a la aplicación por primera vez, complete el objetivo de ingesta, también puede omitirlo sin completarlo.
2. Rellene el cuestionario sobre la información del usuario (fecha de nacimiento, altura, peso, peso ideal, etc.), elabore su plan de entrenamiento y establezca un objetivo de calorías.

< Objetivo de ingesta

Objetivo de calorías diarias

1721 Kcal

¿Cómo establecer objetivos diarios? Complete el cuestionario y obtenga su ingesta calórica recomendada basada en sus objetivos de salud personales.

Completar cuestionario >

Carbohidratos 50%/215.1g Proteína 20%/86.1g Grasa 30%/57.4g

Ver todas las facts nutricionales v

Complete el objetivo de ingesta o pasar directamente a la página de inicio

< Plan personalizado

Calcula la ingesta diaria aceptable (IDA), que está relacionada con el peso, la altura, la edad, la actividad diaria y otros factores.

*Complete el siguiente cuestionario para ayudar a calcular una ingesta diaria razonable.

Femenino Masculino

Cumpleaños 1990-12-12 >

Altura 173.18cm >

Siguiente

Complete la información básica para calcular la tasa metabólica basal.

< Plan personalizado

¿Cuál es la intensidad de su ejercicio diario?
(excluyendo horas laborales)

Sin actividad
Sin ejercicio en una semana

Actividad ligera
1-3 veces de ejercicio de baja intensidad por semana

Actividad moderada
3-5 veces de ejercicio de intensidad moderada por semana

Muy activo

Siguiente

Intensidad del ejercicio. Se puede calcular el consumo calórico diario necesario en función de la intensidad del ejercicio.

< Plan personalizado

¿Cuál es su peso ideal?

63 21 lb

64 22 st/lb

65 23 kg

66 24

67 25

Siguiente

La configuración del peso objetivo se utiliza para determinar si el usuario debe perder grasa, mantener el peso o ganar músculo.

< Plan personalizado

¿Cuánto tiempo planea tomar para alcanzar su peso ideal?

Pérdida de peso semanal promedio 0.3kg

30 Semana

Se recomienda establecer una meta pequeña basada en su peso actual en unidades de 3 kg

Tiempo estimado para alcanzar la meta: 2025-07-10

Siguiente

La configuración de la duración del ciclo de entrenamiento consiste en calcular las calorías necesarias a consumir cada día en función del ciclo para lograr el objetivo.

< Informe de evaluación

Basado en sus respuestas, hemos desarrollado un plan de nutrición y entrenamiento para usted.

Género Masculino

Cumpleaños 1990-12-12

Altura 173.18cm

Peso 75.00kg

Peso objetivo 65.23kg

Tiempo para alcanzar la meta (30Semana) 2025-07-10

Pérdida de peso semanal 0.3kg

Ingesta calórica recomendada

1818 kcal Objetivo de calorías

Ingesta diaria recomendada de nutrientes

Carbohidratos 186.3g/41%

Proteína 131.8g/29%

Grasa 60.6g/30%

Plan de ejercicios para principiantes

Hecho

Según el cuestionario, se establecen un objetivo calórico, un objetivo nutricional y un plan de entrenamiento.

Página de inicio

Se puede agregar desayuno, almuerzo, cena, refrigerio de medianoche y ejercicio.



Configuración

Objetivo de calorías, haga clic en él para cambiarlo



El Estado de conexión del dispositivo. Se puede hacer clic para cambiar el dispositivo



consulta de historial

Análisis de elementos nutrientes

Página de inicio

Estado de peso

Peso objetivo



Página de inicio

Datos históricos: el icono se muestra solo cuando existen datos históricos. si no hay datos, no habrá ningún icono:

Añadir información de peso del usuario

Haga clic para verificar los datos del historial de peso

- 1. Cuando está conectado se muestra la información de peso del terminal de pesaje, haga clic para ingresar a la interfaz de pesaje detallada;
- 2. Si no está conectado, no se mostrará;

Análisis nutricional de calorías totales

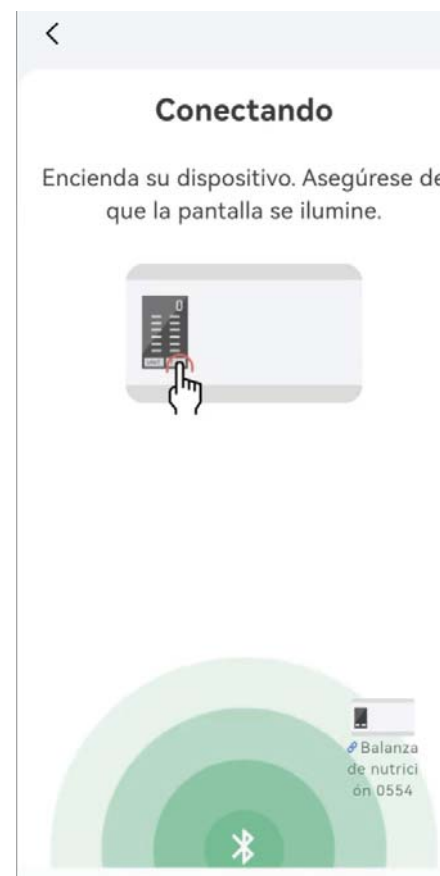
Análisis nutricional de los alimentos

Añadir alimentos

Conexión del dispositivo



Página de inicio



Buscar dispositivo

1. Aquí se muestran todos los dispositivos que se pueden buscar
2. Haga clic en el dispositivo para conectarse. Si la conexión se realiza correctamente, se mostrará el ícono de conexión;
3. Haga clic en otros dispositivos para cambiar los dispositivos conectados.

Página de inicio - Análisis nutricional



Configuración

Conectado Balanz...

Hoy

1818.0

Puede ingerir(Kc...
Meta:1818

Ver todas las facts nutricion...

Análisis de nutrición

75.00

2024/12/12

65.23

Meta

0.00

Peso perdido

75.00

0/210

Cambio de tendencia de peso >

Pesando...

0g >

Desayuno

+ Agregar comida

Almuerzo

+ Agregar comida

Página de inicio

Desayuno
2024/12/12

Artículos de comida

EGGS
100.0g | 525.0Kcal

MILK
100.0g | 67.0Kcal

Visión general

592.0

Kcal

Carbohidratos (57%) 65.4g

Proteína (9%) 10.8g

Grasa (34%) 17.1g

Agregar más comida

Análisis nutricional de cada comida.

Análisis de nutrición
2024/12/12

Análisis de calorías

Calorías

1855.0

Kcal

Desayuno 592.0Kcal | 32%

Almuerzo 748.0Kcal | 40%

Cena 515.0Kcal | 28%

Aperitivos 0.0Kcal | 0%

Cambios en la ingesta de calorías

Hoy Promedio de 7 días

1855.0Kcal - 0.0Kcal = 1855.0Kcal

Interfaz de usuario de análisis nutricional

Hechos de nutrición

Calorías 592.0Kcal/1818Kcal

Grasa total 17.1g/60.6g

Kilocalorías de grasa 153.7Kcal

Colesterol 27.0g

Sodio 214.0mg

Potasio 346.0mg

Carbohidratos totales 65.4g/186.3g

Fibra dietética 2.5g

Azúcares 60.0g

Proteína 10.8g/131.8g

Vitamina A 38.0mg

Vitamina D 1.0mg

Calcio 225.0mg

Consultar toda la información nutricional

Interfaz de pesaje



Peso actual en tiempo real

Cambio de unidad

Haga clic para agregar alimentos para cada comida.



Borrar peso actual



Pesaje- Cambio de unidad



Pesaje – fuera de línea

La interfaz de pesaje está fuera de línea

1. Cuando el dispositivo está conectado, se muestra la información de peso del terminal de pesaje, haga clic para ingresar a la interfaz de pesaje detallada;
2. Si no está conectado, no se mostrará y no se podrá ingresar el pesaje.

Pesaje

Interfaz para añadir alimentos



Elija la hora para cada comida

- ☀ Breakfast
- ☀ Lunch
- 🌙 Dinner
- 🍰 Snacks

Buscar alimentos

Desayuno

Todo

Mi comida

DIY

Historial

CHICKEN

100.0g/107.0kcal

+

Apple

100.0g/52.0kcal

+

MILK

100.0g/67.0kcal

+

RICE

100.0g/356.0kcal

+

CATFISH

100.0g/92.0kcal

+

Escanear código de barras

De forma predeterminada se agregarán los alimentos según el peso agregado por última vez.

Añadir alimentos



Escanee la barra del paquete de alimentos o elija una foto del álbum



Ningún alimento identificado

Ingrese manualmente el nombre del alimento cuando falla el escaneo

Agregar comida

Guardar

Apple

100g/52.0Kcal

☆

Peso

100.0g >

Comida

☀

☀

🌙

🍰

Fecha

12/12 >

52.0 Kcal

Carbohidratos 94%

Proteína 3%

Grasa 3%

13.7g

0.4g

0.2g

Ocultar hechos de nutrición ^

Calorías

52.0Kcal

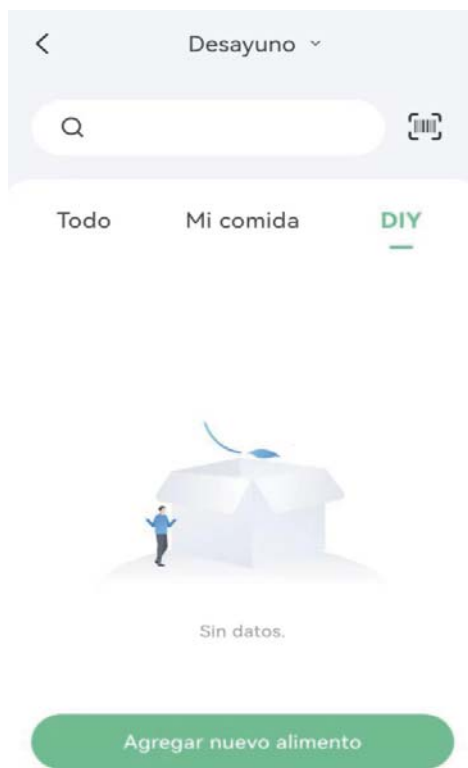
Grasa total

0.2g

Análisis nutricional de los alimentos identificados

Añadir comida DIY

Si algún alimento no existe en la base de datos, el usuario puede ingresar el nutriente y la caloría manualmente.



Añadir comida
DIY

Complete el nombre del alimento,
peso, calorías (obligatorio) y otra
información opcional.

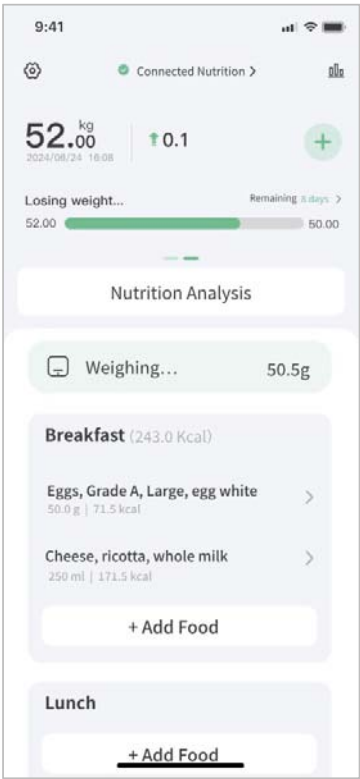
Se basa en 100g de forma predeterminada. El usuario puede cambiar el peso y la aplicación lo calculará en función de 100g.

La medición en la base del banco de datos de alimentos estándar se realiza con 100 g como referencia. Lo convertiremos a la forma en que se guarda en el banco de datos de alimentos estándar.

La comida DIY agregada se muestra debajo de la lista DIY y se puede eliminar. Haga clic para ver los detalles de la comida y editarla.



Historial de peso



Página de inicio



Historial de peso muestra su curva de cambio de peso reciente

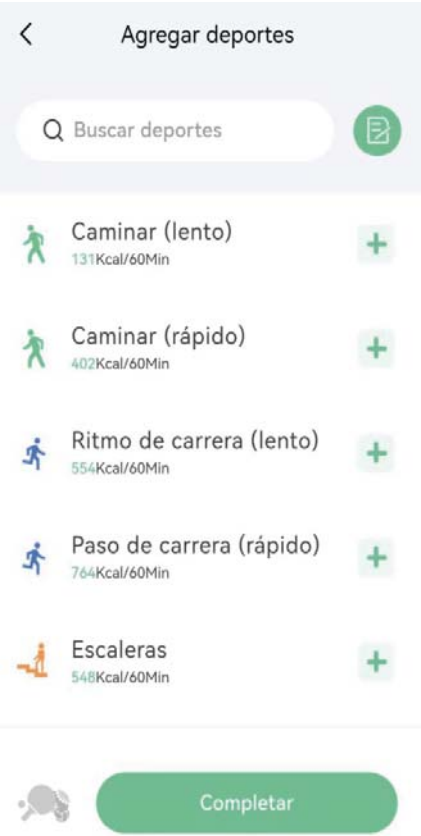


Historial de BMI muestra su curva de cambio de BMI reciente

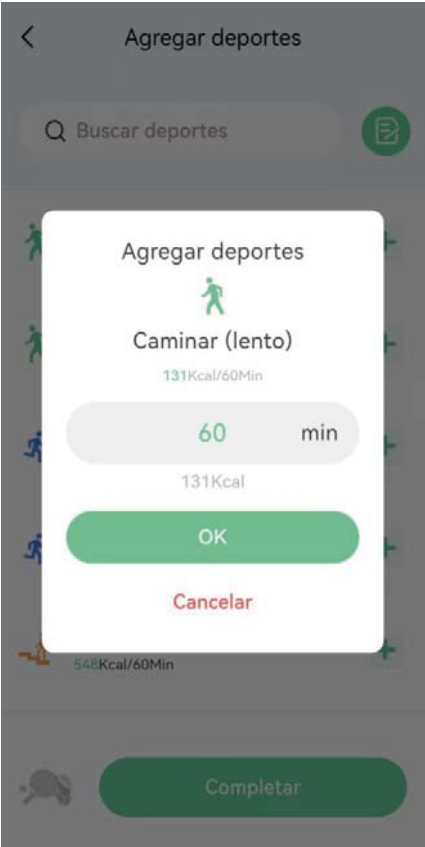
The 'Manual input' screen allows users to enter their weight manually. It includes fields for 'Date' (2024/06/24), 'Time' (15:57), and 'Weight' (55.00kg). Below these is a 'Record weight' section with a numeric keypad. The unit is currently set to 'kg', but a red box highlights the unit selection area, and a red line points to the text 'Cambio de unidad'.

Introducir peso manualmente

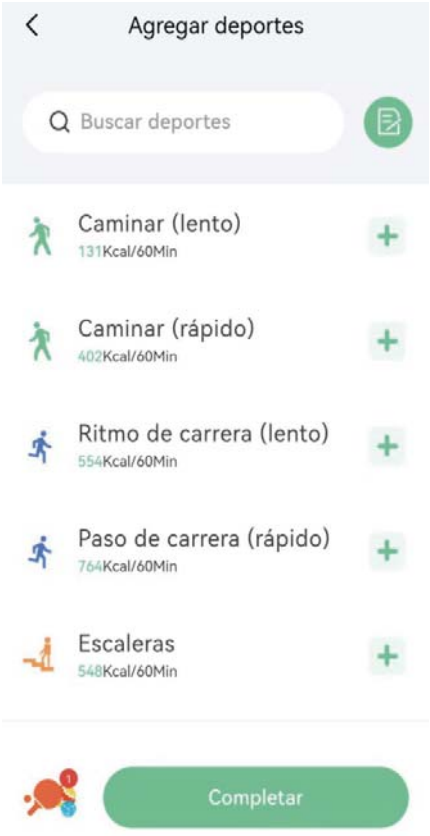
Añadir deportes



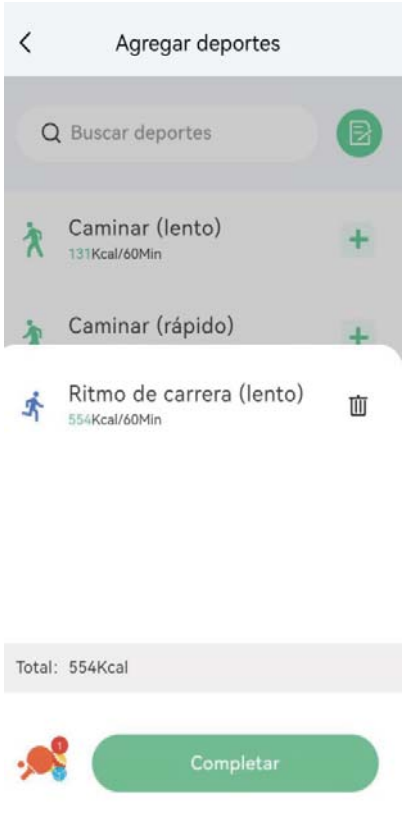
No ejercicio añadido



En la ventana emergente para agregar detalles del ejercicio y podrá cambiar el tiempo del ejercicio.



El icono se resalta cuando los ejercicios se agregan correctamente



Desplegar ejercicios

Si agrega el mismo ejercicio, las calorías y el tiempo aquí se sumarán de forma acumulativa.

Eliminar ejercicios agregados

Contar las calorías a los ejercicios agregados.

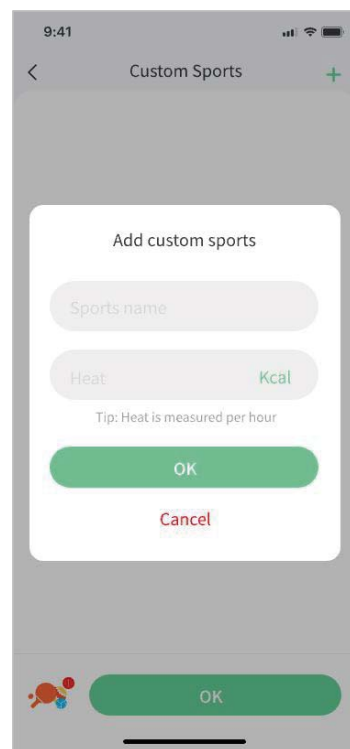
Para los ejercicios no añadidos, el icono es gris

Añadir ejercicios personalizados

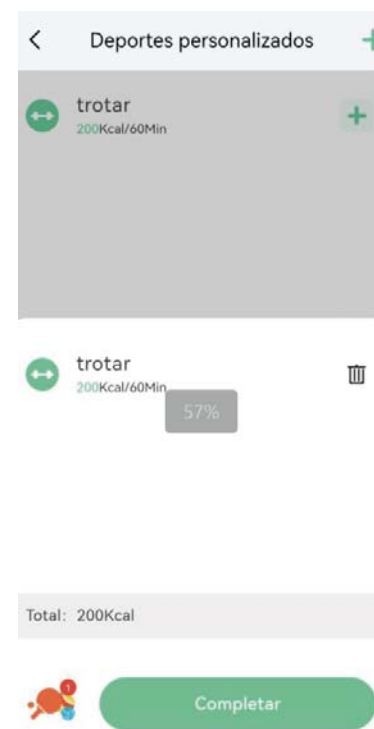
El usuario puede agregar manualmente los ejercicios que no existen en la aplicación.



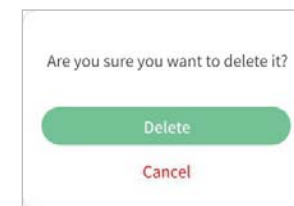
No se ha añadido ejercicios personalizados



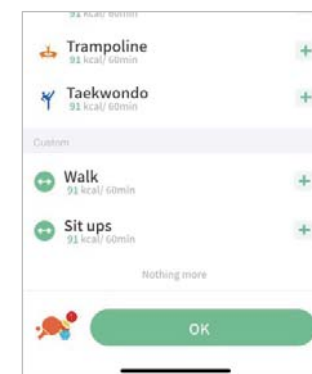
Haga clic en "+" en la esquina superior derecha para que aparezca una ventana emergente y agregue un ejercicio personalizado, luego ingrese el nombre y las calorías. Calculamos las calorías por 60.



Adición completada



Mantenga presionada la ventana emergente del ejercicio para eliminar el ejercicio.



Cuando se complete la adición, los artículos ejercicios personalizados también se mostrarán debajo de la página de inicio de los ejercicios agregados.

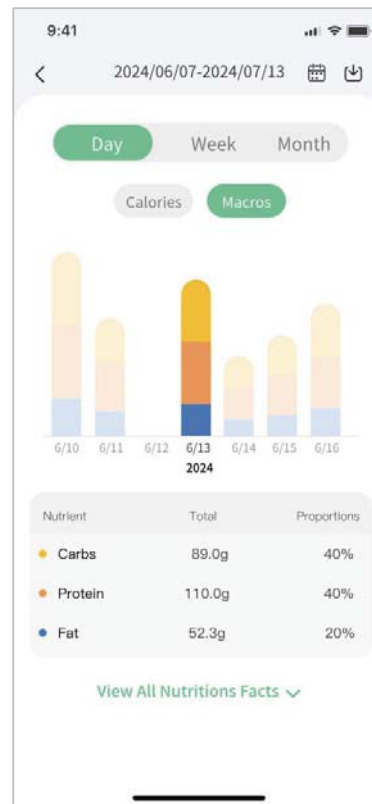
Datos históricos



1. El diagrama comienza desde el primer día con datos. Incluso si no hay ningún registro en el medio, aún ocupa una posición.
2. De forma predeterminada, se muestran los últimos 7 días con datos.
3. Los usuarios pueden seleccionar cualquier fecha para consultar los datos. Si no hay datos en el periodo de tiempo seleccionado, no se puede seleccionar y se le recordará al usuario.
4. Después de seleccionar la fecha, solo se mostrarán los datos de la fecha seleccionada y el rango de fechas se mostrará arriba.
5. Los datos semanales deben mostrarse de lunes a domingo y esta regla también se sigue después de seleccionar la fecha.



Visualización de datos diarios



Visualización de datos semanales



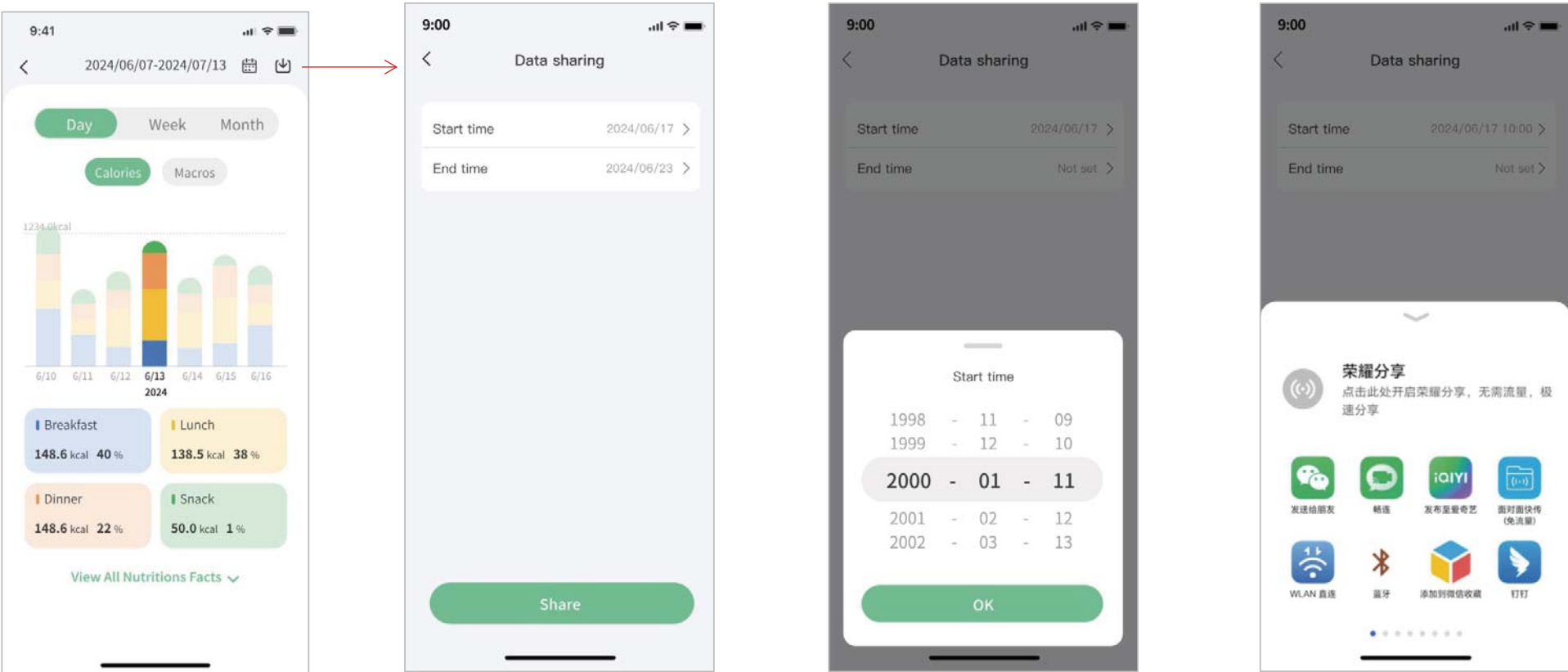
Visualización de datos mensuales

Compartir datos



Seleccionar fecha.

Compartir datos



Visualización de los datos diarios

Seleccionar el periodo de fechas para compartir

Seleccionar fecha

De forma predeterminada, se utiliza el cuadro emergente del sistema para compartir. El efecto de visualización puede variar en diferentes marcas de teléfonos móviles.

Configuración

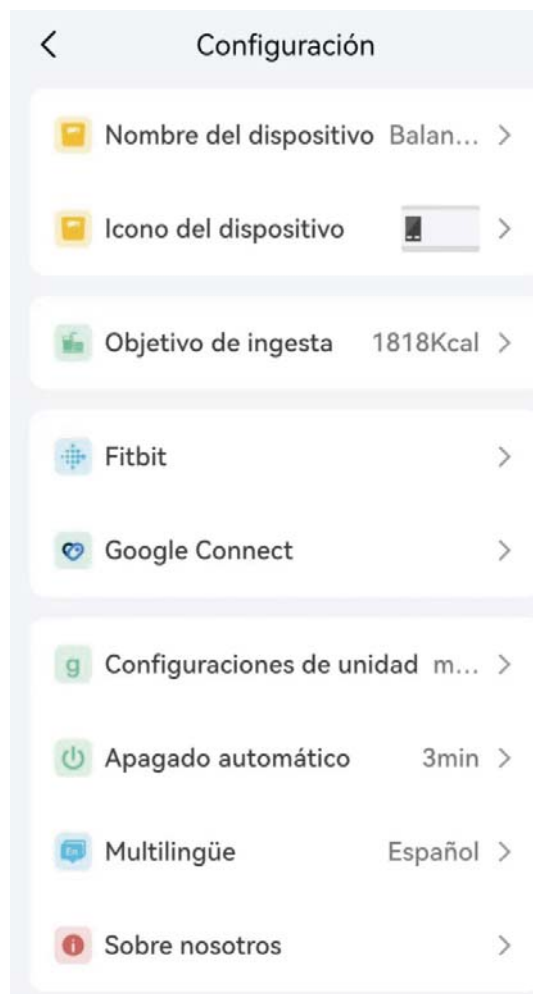


Nombre del dispositivo. Haga clic para modificar el nombre. El nombre modificado se mostrará la próxima vez que se conecte.

Haga clic para cambiar el objetivo de ingesta de calorías

Apagado automático y la configuración de la hora están sujetos a la compatibilidad del dispositivo

Sobre nosotros



Ícono del dispositivo, haga clic para tomar una foto o seleccione una imagen del álbum para modificarla. El ícono modificado se mostrará la próxima vez que se conecte y lo guarde en sí.

APP Haga clic para sincronizar automáticamente los datos con aplicaciones de terceros.

Configuración de la unidad, la aplicación está sujeta al dispositivo

Opciones de múltiples idiomas

Configuración

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction