

# Funcionalidades de Nutrição para Página Fit (Sem Banco de Dados)

## Dicas Aleatórias de Nutrição ✓

Exiba frases nutricionais aleatórias ao clicar em um botão. ✓✓✓

Exemplos:

- Inclua vegetais de cores diferentes nas suas refeições. ✓✓✓
- Evite alimentos ultraprocessados. ✓✓✓
- Coma devagar e mastigue bem. ✓✓✓

Feito com array de frases + JS. ✓✓✓

## Cardápio Aleatório do Dia

Sugere refeições completas para o dia (café, almoço, jantar, lanche).

Use arrays com sugestões para montar cardápios aleatórios com JS.

## Calculadora de Água Diária ✓✓✓

Usuário digita o peso e recebe a quantidade ideal de água.

Fórmula:  $\text{Peso} \times 35\text{ml} = \text{Total em ml}$  ✓✓✓

Exemplo: 70kg resulta em 2.450ml ou 2,45L. ✓✓✓

## Semáforo Nutricional (Visual) ✓✓✓

Lista de alimentos com sinalização:

- Verde: Saudável ✓✓✓
- Amarelo: Moderar ✓✓✓
- Vermelho: Evitar ✓✓✓

Use listas Html com CSS

## Tabela de Substituições -> lista mostrando trocas saudáveis ✓✓✓

- Lista mostrando trocas saudáveis (ex.: refrigerante -> suco natural) ✓✓✓

- Top 5 Alimentos Ricos em Proteínas/Fibras/Vitamina C -> cards fixos ou alternados via JavaScript. ✓✓✓

- Mitos e Verdades da Nutrição -> botões que revelam respostas ao clicar

