

## **VeganNutri – alternativas para os alimentos de origem animal em sua dieta diária**

### **Etapa 1:**

Muitas pessoas estão aderindo ao veganismo, optando por uma dieta sem produtos de origem animal. Contudo, essas pessoas geralmente têm perguntas sobre como substituir os alimentos que costumavam ingerir para manter uma dieta equilibrada. A falta de informação sobre essas alternativas pode dificultar a manutenção de uma alimentação saudável.

Nossa ideia é desenvolver um programa básico que auxilie o usuário a encontrar alternativas para os alimentos de origem animal em sua dieta diária. O sistema sugerirá opções alternativas que se adaptam com o estilo vegano, tornando mais fácil a seleção e a organização das refeições.

Essa solução é fundamental para auxiliar os veganos, especialmente os iniciantes. O sistema é voltado para pessoas que seguem ou desejam adotar uma dieta vegana, especialmente iniciantes que precisam de orientação para fazer substituições na alimentação. O sistema deverá guardar dados como a quantidade de nutrientes que o usuário quer substituir, sugestões de substituições veganas equivalentes e a quantidade estimada das porções sugeridas.

### **Etapa 2:**

- O sistema deve possibilitar que o usuário indique a quantidade do nutriente que pretende repor.

- O sistema deve fornecer opções de substituições veganas que correspondam à quantidade especificada pelo usuário.
- Para cada substituição, o sistema deve exibir a quantidade estimada da porção sugerida.
- O sistema deve possibilitar ao usuário verificar as substituições propostas durante a execução do programa.
- Com base nas quantidades fornecidas, o sistema deve permitir que o usuário veja um resumo das substituições sugeridas.

**Tabela E/P/S (Entradas, Processamentos e Saídas)**

<b>Tipo</b>	<b>Descrição</b>	<b>Exemplo no sistema</b>
Entrada	Escolha do cliente conforme o nutriente escolhido.	-Valor Proteína -Valor Gordura -Valor Carboidrato
Processamento	Substituição dos valores nutricionais por alimentos veganos.	- Proteína = lentilha, aveia, carne de soja. - Gordura = Abacate, castanhas e nozes. - Carboidrato = aveia, arroz integral e cevada.
Saída	Lista com o alimento que substitui o nutriente.	Substituições recomendadas para a quantidade informada: lentilha, aveia, carne de soja (proteína)

**Pseudocódigo:**

Início

Enquanto verdadeiro faça

// Entrada

Exibir "Escolha o nutriente que deseja repor:"

Exibir "1 - Proteína"

Exibir "2 - Gordura"

Exibir "3 - Carboidrato"

Exibir "0 - Sair"

Ler escolha

Se escolha = 0 então

    Parar o programa

Fim se

Se escolha não for 1, 2 ou 3 então

    Exibir "Opção inválida! Tente novamente."

    Continuar para o próximo ciclo

Fim se

Exibir "Informe a quantidade necessária:"

Ler quantidade

// Processamento

Se escolha = 1 então

    substituicoes ← "Lentilha, Aveia, Carne de soja"

Senão se escolha = 2 então

substituicoes ← "Abacate, Castanhas, Nozes"

Senão

substituicoes ← "Aveia, Arroz integral, Cevada"

Fim se

// Saída

Exibir "Quantidade informada: ", quantidade

Exibir "Sugestões de substituição vegana: ", substituicoes

Fim enquanto

Exibir "Fim do programa."

Fim