

Wymagania:

- Flask (pip install Flask) i formularze (pip install Flask-WTF)
- biblioteki: pandas, openpyxl

Aplikację uruchamia się poleceniem **python base.py** w środowisku, gdzie zainstalowany jest Flask oraz potrzebne biblioteki.

Użytkowanie:

1. Zakładka: Sprawdź kaloryczność produktów

- Jeżeli chcemy sprawdzić kaloryczność jednego produktu wpisanego w formularzu naciskamy „*Sprawdź pojedynczy produkt*”.
- Jeżeli chcemy sprawdzić łączną kaloryczność kilku produktów naciskamy przycisk „*Dodaj produkt do listy*”, który przechowa na liście kolejno dodane produkty. Jeżeli zakończymy dodawanie produktów należy nacisnąć przycisk „*Podsumuj produkty z listy*”. Po naciśnięciu pojawi się łączna kaloryczność dodanych produktów.

2. Zakładka: Oblicz swoje BMR

- Należy wypełnić formularz, po czym pokaże się wynik w postaci zapotrzebowania kalorycznego.

3. Zakładka: Oblicz swoje BMI

- Należy wypełnić formularz, po czym pokaże się wynik w postaci wskaźnika BMI. Body Mass Index jest próbą odniesienia zawartości masy tkanki (mięśni, tłuszczu i kości) do wzrostu osoby oraz skategoryzowania tego współczynnika jako niedowagi, wagi prawidłowej lub nadwagi.