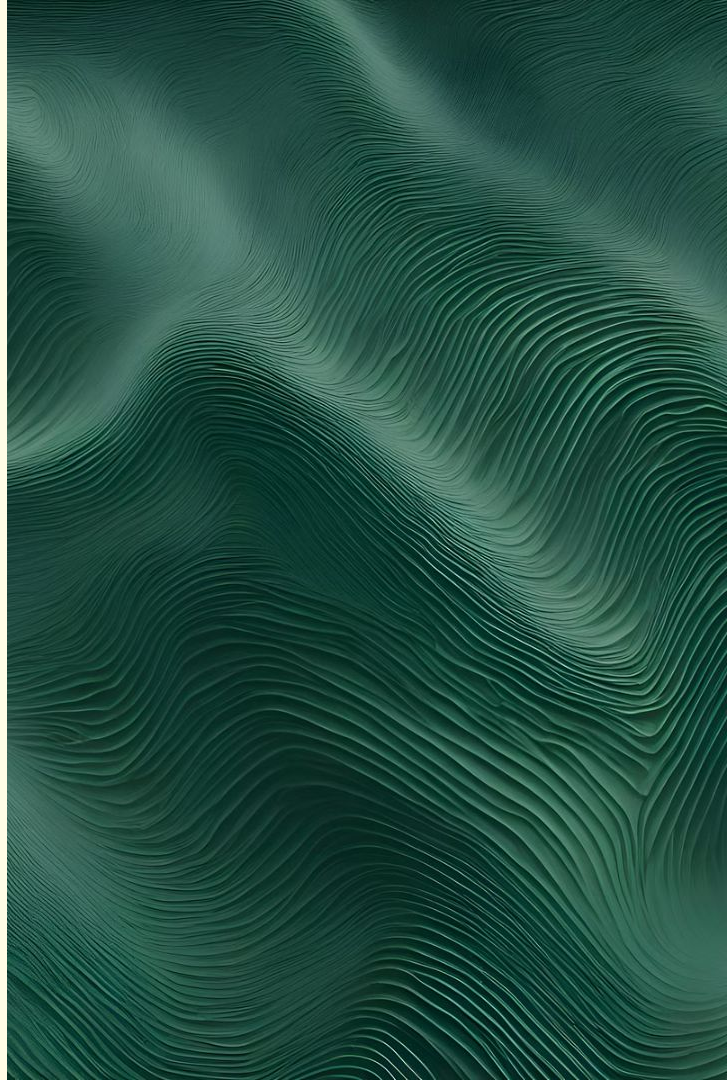


# 팀명 : 건강챙겨조

팀장: 문정현

팀원: 한동민



# 프로젝트명 : mealPlan

## 개요

사용자의 프로필, 건강 상태, 영양 요구량 및 개인 취향을 꼼꼼히 분석하여 사용자에게 최적의 식단을 제공함으로써, 건강한 생활 습관을 장려하고, 효율적인 건강 관리를 돕고, 서비스 운영 환경까지 구현하는데에 목표를 두었습니다.

## 개발목적

사용자들에게 운동 및 식단관리, 나만의 식단 지원을 위해 종합적인 웹서비스를 제공하게 되었습니다.

## 개별기능

건강 상태 및 생활 습관 파악할 수 있는 건강 데이터 수집 프로필, 개인화된 식단 제안, 사용자 협업 필터링 추천 레시피, 영양제 판매, 사용자가 서로의 경험을 공유할 수 있는 커뮤니티

## 개발환경

언어: Java 8, JavaScript

O.S: Linux

DB: MySQL

Server : Ubuntu18.04

## 개발도구

Intellij, MySQLWorkbench, Putty, FileZilla, Postman

# 제품 소개 - 1. 로그인

AI 식단 봇을 활용하  
여  
개인 맞춤 식단을  
가지세요  
**MealPlaning**

로그인

mealPlan 서비스를 계속 이용하세요

로그인 →

계정이 없으신가요? [회원 가입하기](#)

## 제품 소개 - 2. 회원가입

AI 식단 봇을 활용하  
여  
개인 맞춤 식단을  
가지세요  
**MealPlaning**

### 회원 가입

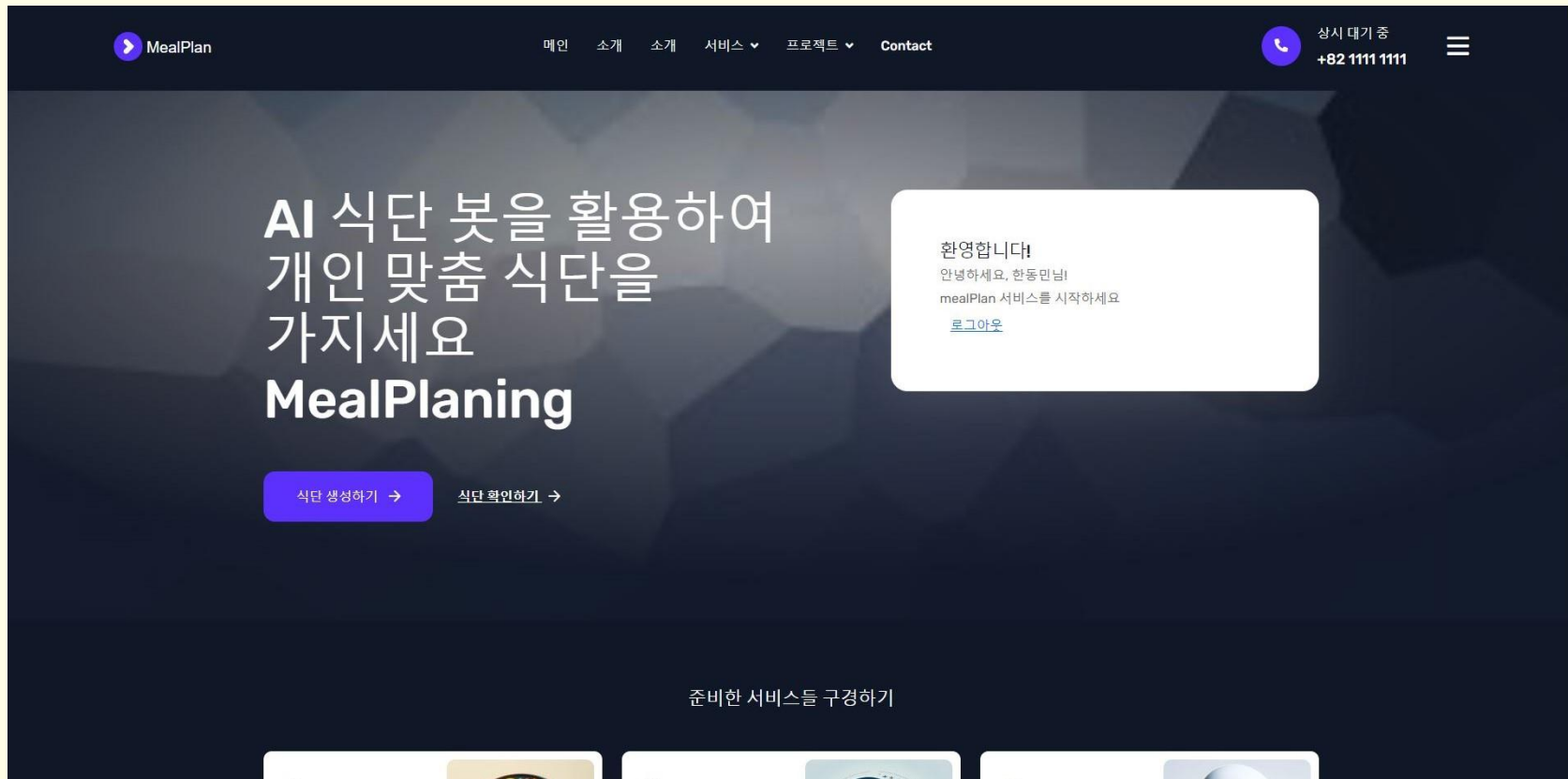
mealPlan 서비스를 시작하세요

☐ [mealPlan 이용약관 동의](#)

[인증 요청 →](#)

이미 회원이신가요? [로그인하기](#)

## 제품 소개 - 3. 메인 페이지



## 제품 소개 - 4. 프로필 작성1

 나만의 식단을 생성하기 위한 시작 단계

식단을 생성하기 위한  
**Name**님의 프로필을 작성해주세요

Gender: Male

선택 시 남성으로 설정됩니다.

Gender: Female

선택 시 여성으로 설정됩니다.

## 제품 소개 - 4. 프로필 작성2

🔔 나만의 식단을 생성하기 위한 시작 단계

식단을 생성하기 위한  
**Name**님의 프로필을 작성해주세요

Age:

22

Height (cm):

174

Weight (kg):

60

Health Conditions:

건강함

Meal Pattern:

점심 저녁 식사

Food Preferences:

단백질

## 제품 소개 - 4. 프로필 작성3

Health Conditions:

건강함

Meal Pattern:

점심 저녁 식사

Food Preferences:

단백질

Exercise Frequency:

일주일에 3회

Exercise Type:

헬스


Health Goal:

다이어트

Submit Profile



## 제품 소개 - 5. 프로필 수정

 나만의 식단을 생성하기 위한 시작 단계

...

식단을 생성하기 위한  
**Name**님의 프로필을 작성해주세요


**Gender: Male**  
선택 시 남성으로 설정됩니다.

**Gender: Female**  
선택 시 여성으로 설정됩니다.

Age:  
22

Height (cm):  
173.0

Weight (kg):  
59.0



## 제품 소개 - 6. 프로필 확인

### 사용자 프로필

---

성별: 남성

나이: **22**

신장: **173.0**

몸무게: **59.0**

건강 특이사항: 건강함

하루 식사 횟수: 점심 저녁 식사

선호하는 음식(채식, 육식, 반반 등): 단백질

운동 빈도 수(주 1회 등): 일주일에 **3회**

운동 유형: 헬스

건강 목표: 다이어트

[수정하기](#) [메인으로](#)


## 제품 소개 - 7. AI 식단 생성

AI 식단 봇을 활용하여  
개인 맞춤 식단을  
가지세요  
**MealPlaning**

식단 생성하기 →

식단 확인하기 →

# 제품 소개 - 8. AI 식단 생성

메인   나의 프로필   소개   서비스   프로젝트   Contact

Get A Quote

☰

나의 식단

홈 > 나의 식단

👤 Meal Plan For 한동민 님

아침 : 단백질 셰이크 + 계란

- 칼로리 : 300
- 탄수화물 : 10 g
- 지방 : 12 g
- 단백질 : 30 g

- 조리방법 : 단백질 파우더를 우유 또는 물에 섞어 셰이크로 만들어 마시고, 삶은 계란 두 개를 섭취합니다.
- 부분 크기 : "단백질 셰이크 1컵, 삶은 계란 2개"

점심 : 연어 구이와 구운 야채

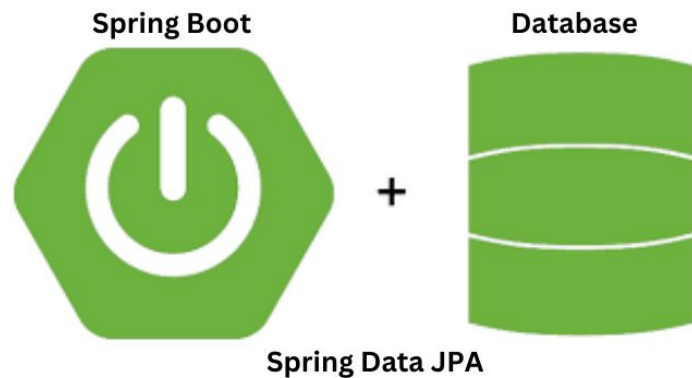
- 칼로리 : 450
- 탄수화물 : 15 g
- 지방 : 20 g
- 단백질 : 40 g

- 조리방법 : 연어를 소금, 후추로 간을 한 후 오븐에서 구워줍니다. 동시에 브로콜리, 당근, 파프리카 등의 야채를 올리브유에 살짝 볶아줍니다.
- 부분 크기 : "200g 연어, 1컵 구운 야채"

저녁 : 연어 구이와 구운 야채

- 칼로리 : 400
- 탄수화물 : 20 g
- 지방 : 12 g
- 단백질 : 50 g

- 조리방법 : 신선한 채소(양상추, 토마토, 오이, 파프리카 등)와 구운 닭가슴살을 조합해 샐러드를 만듭니다. 드레싱은 올리브유와 레몬즙을 사용합니다.
- 부분 크기 : "300g 닭가슴살, 2컵 신선한 채소"

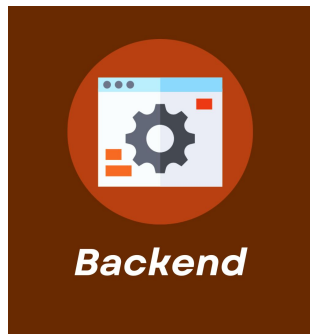




# GPT-4o



```
sb.append("\nPlease provide only the diet information based on the user's profile. " +  
    "Create a customized diet by referring to the user's profile. Serve it in Korean. " +  
    "Divide the information into breakfast, lunch, and dinner. For each meal, provide details such as mealName, caloricContent, " +  
    "detailed cookingMethod, portionSizes, NutritionalInformation.carbs, NutritionalInformation.fat, and NutritionalInformation.protein. " +  
    "Additionally, provide totalDailyNutritionalInfo (total_carbs, total_fat, total_protein). " +  
    "Please provide the data in JSON format.\n");|
```



응답 json 추출 후,  
파싱

**Database**



