

## 1. Visão geral do projeto

- O site do **Prato & Peso** hoje é basicamente um **conjunto de páginas HTML estáticas** com:
  - CSS dentro da própria página (no `<style>`)
  - JavaScript puro
  - Integração com **Firebase v8**:
    - `firebase-auth.js` → login e sessão do usuário
    - `firebase-firestore.js` → salvar e ler dados na nuvem
- Existem duas “camadas” de uso:

### 1. **Versão gratuita**

- Calculadora de TDEE (`tdee.html`)
- Montador de Prato Brasileiro (`prato.html`)
- Meta de emagrecimento, etc.
- Nada disso exige login, é só uma calculadora local.

### 2. **Clube Prato & Peso (versão logada)**

- Login com e-mail/senha
- Área do Clube: `clube-area.html`
- TDEE do Clube: `clube-tdee.html`
- Prato do Clube: `clube-prato.html`
- Relatório simples: `relatorio.html`
- Página de medidas corporais do Clube (nome pode variar: algo tipo `clube-medidas.html`)
- Todos esses salvam e buscam dados do usuário no Firestore.

---

## 2. Tecnologias e padrões

- **Firebase Config**

Em todas as páginas do Clube você vai ver algo como:

- `const firebaseConfig = { ... };`
- `firebase.initializeApp(firebaseConfig);`

- `const auth = firebase.auth();`
- `const db = firebase.firestore();`
- **Sessão do usuário (Auth)**  
Em toda página protegida (clube-area, clube-tdee, clube-prato, relatorio, etc.) existe:
  - `auth.onAuthStateChanged(async (user) => {`
  - `if (!user) {`
  - `window.location.href = "clube-login.html";`
  - `return;`
  - `}`
  - 
  - `currentUser = user;`
  - `currentUid = user.uid;`
  - `// ...carregar dados do Firestore`
  - `});`

Isso significa:

- Se não tiver usuário logado, redireciona pra tela de login.
  - Se tiver, chama as funções que carregam os dados daquele usuário.
- **LocalStorage**  
Algumas páginas guardam info básica para reutilizar:
  - `localStorage.setItem("pp_user_uid", user.uid);`
  - `localStorage.setItem("pp_user_email", user.email || "");`
  - `localStorage.setItem("pp_user_nome", user.displayName || "");`
  - `localStorage.setItem("pp_plano_codigo", planoCodigo);`

Isso é só um cache local. O dado “real” está no Firestore.

- **Estilo visual**  
Todas as páginas do Clube compartilham a mesma paleta:
  - `:root {`
  - `--bg: #f5f5f7;`

- --bg-alt: #ffffff;
- --primary: #1e5a4d;
- --primary-soft: #e0f3ec;
- --accent: #ffb347;
- --accent-soft: #fff3df;
- --text-main: #222222;
- --text-muted: #666666;
- --border-soft: #e0e0e0;
- --radius-lg: 16px;
- --radius-xl: 22px;
- --shadow-soft: 0 12px 30px rgba(0, 0, 0, 0.08);
- --max-width: 1040px;
- }

O layout padrão usa:

- <header> fixo com logo “P&P”
- <main> com .main-inner
- vários .card com cantos arredondados e sombra.

---

### 3. Arquivos principais (visão rápida)

Vou focar nos que a gente mais mexe:

- **clube-login.html**  
Tela de login/cadastro de usuário do Clube.  
– Autentica via Firebase Auth e salva info básica do plano.
- **clube-area.html**  
Painel principal do Clube (“Minha área”).  
– Mostra resumo rápido, tabela de pesos, TDEE, prato, medidas, link pro relatório.
- **clube-tdee.html**  
Calcula TDEE + meta de emagrecimento e salva na conta do usuário.

- **clube-prato.html**  
Montador de prato versão Clube + registra as calorias totais do dia na nuvem.
  - **relatorio.html**  
Relatório simples do período (peso, calorias, medidas corporais, gráficos, PDF).
  - **prato.html**  
Versão gratuita do montador de prato (sem salvar nada no Firestore).
  - **tdee.html**  
Versão gratuita da calculadora de TDEE (sem salvar, só cálculo local).
  - **Página de medidas corporais do Clube**  
Tela onde você cadastra cintura, abdômen, quadril, braço, perna etc., por data.
- 

## 4. Estrutura de dados no Firestore

Os nomes exatos podem variar um pouco, mas o desenho geral é:

### 4.1. Perfis

- **Coleção:** perfis
- **Documento:** ID = uid do usuário
- **Campos típicos:**
  - nome
  - dataNascimento
  - email

Usado no modal “Perfil” do Clube (clube-area.html).

---

### 4.2. Pesos do usuário

- **Coleção:** pesos
- **Documento:** ID = uid\_dataISO (ex: ABC123\_2025-11-23)
- **Campos:**
  - uid
  - data (string YYYY-MM-DD)

- peso (número, em kg)

Usado em:

- clube-area.html
    - Função **carregarPesos(uid)** lê os docs de pesos filtrando por uid e ordenando por data.
    - Renderiza a tabela no card **“Meu peso”** (#listaPesos).
    - Calcula o **Resumo dos últimos 7 dias** (peso médio, último registro etc.) e mostra em #cardResumo / #resumoConteudo.
  - relatorio.html
    - Lê os pesos no intervalo entre dataInicial e dataFinal e monta:
      - Gráfico “Peso ao longo do período”
      - Tabela de pesos
      - Estatísticas (peso inicial, final, variação...)
- 

#### 4.3. Consumo diário de calorias (Prato Clube)

- **Coleção:** consumosDiarios
- **Documento:** ID = uid\_dataISO
- **Campos:**
  - uid
  - data
  - caloriasTotais
  - atualizadoEm (timestamp)

Usado em:

- clube-prato.html
  - Após montar o prato, o total do prato é jogado em #calorias.
  - Quando clica em **“Salvar dia no Clube”**, a função salvarDia() grava/atualiza o doc.
- clube-area.html

- No **Resumo rápido**, a função que monta o resumo dos últimos 7 dias também lê essa coleção para calcular:
    - Média de calorias dos últimos 7 dias
    - Calorias do último registro
  - relatorio.html
    - Usa consumosDiarios no período selecionado para:
      - Gráfico “Calorias aproximadas por dia”
      - Tabela de calorias
      - Média, maior e menor consumo diário, etc.
- 

#### 4.4. TDEE do Clube

(Os nomes exatos podem variar, vou descrever o conceito.)

- **Coleção:** algo como tdeeClube ou similar
- **Documento:** ID = uid ou uid\_dataRegistro
- **Campos típicos:**
  - uid
  - sexo
  - idade
  - peso
  - altura
  - nivelAtividade
  - objetivo (manter, perder, ganhar)
  - gastoBasal
  - tdee
  - caloriasMeta
  - deficitOuSuperavit
  - velocidadeEstimativa
  - dataRegistro (a data que a gente adicionou agora no clube-tdee)

Usado em:

- clube-tdee.html
    - Calcula TDEE igual à versão gratuita (tdee.html), mas:
      - Mostra o resumo
      - **Salva** no Firestore com os campos acima.
  - clube-area.html
    - Card “Meu TDEE” lê o último registro do usuário:
      - Mostra TDEE, gasto basal, nível de atividade, meta de emagrecimento (calorias alvo, déficit, velocidade, objetivo).
    - Isso fica naquele card logo abaixo do card de peso.
- 

#### 4.5. Medidas corporais

- **Coleção:** algo como medidasCorporais
- **Documento:** ID = uid\_dataISO ou similar
- **Campos (por data):**
  - uid
  - data
  - pescoco
  - ombro
  - peito
  - cintura
  - abdomenSuperior
  - abdomenInferior
  - quadril
  - bracoEsq
  - bracoDir
  - antebraçoEsq
  - antebraçoDir

- coxaEsq
- coxaDir
- panturrilhaEsq
- panturrilhaDir
- etc.

Usado em:

- Página de **medidas do Clube**
  - Formulário para registrar medidas por data.
  - Ao salvar, grava ou atualiza o doc na coleção.
- clube-area.html
  - Card “Minhas medidas corporais” mostra um resumo / botão para abrir a página de medidas.
- relatorio.html
  - Seção “Medidas corporais ao longo do período”:
    - Tem um <select> que permite escolher qual medida visualizar.
      - Ex.: Cintura, Abdômen sup., Quadril, Braço esq./dir., Coxa, Panturrilha etc.
    - Quando escolhe uma medida, o JS monta **um gráfico individual** para aquela medida.
    - As medidas são buscadas de medidasCorporais filtradas pelo período + uid.

---

#### 4.6. Relatórios salvos

- **Coleção:** algo como relatoriosClube
- **Campos típicos:**
  - uid
  - dataInicial
  - dataFinal
  - métricas prontas (médias, variações etc.) — opcional



- talvez um JSON resumindo o que foi mostrado na tela

Usado em:

- relatorio.html
    - Botão **“Salvar relatório no meu Clube”** → grava esse snapshot
    - Botão **“Carregar último relatório salvo”** → lê o doc mais recente e preenche a tela de volta.
- 

#### 4.7. Planos / códigos de acesso

- **Coleção:** planos
- **Campos:**
  - codigo (ID do doc)
  - info do plano (tipo, ativo, etc.)
  - ultimoUidRemovido e updatedAt (usado quando a conta é excluída)

Usado em:

- Tela de login / tela administrativa (onde você gera ou valida códigos do Clube).
- 

### 5. Página por página – onde mexer em cada coisa

#### 5.1. clube-area.html – Minha área (painel principal)

**Principais cards/IDs:**

- **Resumo rápido**
  - `<section class="card" id="cardResumo">`
  - Conteúdo dentro de `#resumoConteudo`
  - A função que monta o texto faz:
    - Média de peso dos últimos 7 dias
    - Média de calorias dos últimos 7 dias
    - Último registro de peso (data + valor)

Se quiser trocar o texto/formatos, procure por `atualizarResumo` e por `resumoConteudo.innerHTML`.

- **Meu peso**

- `<section class="card" id="cardPeso">`
- Campo data: `#pesoData`
- Campo peso: `#pesoValor`
- Botão: `#btnSalvarPeso` → chama `salvarPeso()`
- Tabela: `<tbody id="listaPesos"></tbody>`
- Funções principais:
  - `carregarPesos(uid)` → busca no Firestore
  - `salvarPeso()` → grava no Firestore
  - `adicionarLinhaPeso(dataISO, peso)` → desenha uma linha na tabela

- **Meu TDEE**

- Card criado depois de “Meu peso” (`#cardTdee` ou semelhante).
- Ele lê a coleção de TDEE do Clube e mostra:
  - TDEE atual
  - Gasto basal
  - Método (Mifflin-St Jeor) + nível de atividade
  - Meta de emagrecimento: calorias alvo, déficit, velocidade, objetivo.
- Botão: “**Abrir calculadora de TDEE do Clube**” → `window.location.href='clube-tdee.html'`

- **Montar prato brasileiro**

- Card com resumo do **último prato** salvo:
  - Data do último registro
  - Calorias do último dia
  - Botão: “**Montar um novo prato (Clube)**” → `clube-prato.html`

- **Minhas medidas corporais**

- Card com texto “Acompanhe as principais medidas...” e:
  - Status: “Buscando suas medidas...” ou resumo.

- Botão: **“Registrar / atualizar medidas (Clube)”** → página de medidas.
  - **Relatório simples**
    - Card com botão: **“Abrir relatório do meu período”** → relatorio.html
  - **Perfil (modal)**
    - Modal: #perfilModal
    - Campos:
      - #perfilNome
      - #perfilEmail (desabilitado)
      - #perfilDataNascimento
    - Botões:
      - #btnSalvarPerfil → salvarPerfil()
      - #btnExcluirConta → excluirConta()
    - Função excluirConta():
      - Remove documentos do usuário em pesos
      - Remove perfil
      - Marca o plano com ultimoUidRemovido
      - Tenta deletar o usuário do Auth
      - Redireciona para login
- 

## 5.2. clube-prato.html – Montar prato (Clube)

### Parte 1 – Montador de prato

- Título: “1. Monte seu prato”
- Select de alimento: #alimento-select
- Quantidade em porções: #quantidade
- Mensagem do alimento: #alimento-info
- Botões:
  - #btn-adicionar → adiciona item à lista

- #btn-limpar-prato → limpa lista
- Tabela dos itens: <tbody id="tabela-itens"></tbody>
- Total do prato: #total-kcal
- Meta diária (opcional): #meta-diaria
- Texto do percentual da meta: #texto-meta
- Mensagem de erro: #erro-mensagem

### JavaScript importante:

- Objeto ALIMENTOS = { ... } define:
  - Nome
  - Porção padrão (texto)
  - kcal por porção
- Funções:
  - atualizarInfoAlimento() → mostra descrição da porção e calorias aproximadas.
  - atualizarTabela() → redesenha a tabela e atualiza o total.
  - atualizarPercentualMeta() → calcula quanto do TDEE diário o prato representa.
  - Clique em btnAdicionar:
    - Valida alimento + quantidade
    - Calcula kcal total do item
    - Joga no array itensPrato
    - Recalcula tudo
  - Clique em btnLimparPrato:
    - Zera itensPrato
    - Atualiza tabela

Dica: se no futuro você quiser mudar calorias de um alimento, é só mexer no objeto ALIMENTOS.

### Parte 2 – Registrar o dia no Clube

- Título: “2. Registrar o dia no Clube”

- Campo data: #data
- Campo calorias: #calorias  
(já preenchido automaticamente com o total do prato; você pode editar se quiser)
- Botão: #btnSalvar → salvarDia()
- Mensagem: #msg
- Resumo do dia: #resumoDia / #resumoCalorias

Função salvarDia():

- Garante que existe currentUid
- Monta docId = uid\_data
- Grava em consumosDiarios:
  - uid, data, caloriasTotais, atualizadoEm
- Atualiza o card abaixo com “XXXX kcal no dia dd/mm/aaaa”.

### 5.3. clube-tdee.html – Meu TDEE no Clube

- Formulário com:
  - sexo
  - idade
  - peso
  - altura
  - nível de atividade
  - objetivo
  - agora **data de registro** (campo de data, se adicionamos)
- Botão: “**Calcular e salvar no Clube**”

Lógica:

- Usa a mesma fórmula da página tdee.html (versão gratuita):
  - Calcula **TMB** (Mifflin-St Jeor)
  - Aplica fator de atividade → TDEE
  - Define meta de emagrecimento ou ganho conforme objetivo

- Salva no Firestore:
  - os campos de entrada
  - tdee, gastoBasal, caloriasMeta, deficitOuSuperavit, velocidade etc.
  - dataRegistro

Esse TDEE depois é lido no painel (clube-area.html) no card “Meu TDEE”.

---

#### 5.4. tdee.html – TDEE gratuito

- Visual semelhante, mas:
    - **Não salva** nada no Firestore.
    - Mostra o resultado só na tela.
  - Se em algum momento você quiser copiar a lógica para outro lugar, é esse arquivo que tem a “versão base” da calculadora.
- 

#### 5.5. prato.html – Montador de prato gratuito

- É praticamente o mesmo montador que usamos em clube-prato.html, mas:
    - Sem parte de registrar no Clube.
    - Sem integrações com Firestore.
  - Serve como referência de lógica de cálculo simples.
- 

#### 5.6. Página de medidas corporais do Clube

(Resumo do que implementamos)

- Lista de campos por data:
  - Pescoço, Ombro, Peito, Cintura, Abdômen sup., Abdômen inf., Quadril
  - Braços, Antebraços, Coxas, Panturrilhas (esquerda/direita)
- Botão para salvar medidas do dia → grava em medidasCorporais com uid + data.
- Essa tela não tem muita lógica além de:
  - Validar que tem data

- Salvar os valores num doc único daquela data.
- 

## 5.7. relatorio.html – Relatório simples do Clube

### Topo da página

- Header do Clube com logo e chips de navegação:
  - “Minha área”
  - “Montar prato”
  - “Meta de emagrecimento”
  - “Sair do Clube”

### Passo 1 – Escolha o período

- Campos:
  - #dataInicial
  - #dataFinal
- Por padrão, preenche **últimos 7 dias**.
- Botões:
  - #btnGerarRelatorio – “Gerar relatório”
  - #btnBaixarPdf – “Baixar relatório em PDF”
  - #btnSalvarRelatorio – “Salvar relatório no meu Clube”
  - #btnCarregarRelatorio – “Carregar último relatório salvo”

### Ao clicar em **Gerar relatório**:

- Faz consultas no Firestore:
  - Pesos (pesos)
  - Consumos (consumosDiarios)
  - Medidas (medidasCorporais)
- Calcula métricas e monta:
  - Gráfico de peso no período
  - Gráfico de calorias por dia
  - **Gráfico de medidas corporais:**

- Existe um <select> onde você escolhe qual medida quer ver (cintura, abdômen, quadril etc.).
- Ao mudar esse select, ele redesenha o gráfico com aquela medida.
- Mostra tabelas de:
  - Peso por dia
  - Calorias por dia
  - Medidas (dependendo do que você quiser listar)

Ao clicar em **Baixar relatório em PDF:**

- Usa jsPDF/HTML2Canvas (ou semelhante) para:
  - Renderizar a área do relatório em PDF
  - Baixar o arquivo.

Ao clicar em **Salvar relatório no meu Clube:**

- Salva resumo desse relatório na coleção de relatórios do usuário.

---

## 6. Padrão de proteção das páginas (onde mexer se der problema)

Em TODA página que necessita login, você vai encontrar:

```
auth.onAuthStateChanged(async (user) => {
  if (!user) {
    window.location.href = "clube-login.html";
    return;
  }

  currentUser = user;
  currentUid = user.uid;

  // aqui chama as funções específicas da página
});
```

Se em alguma página você estiver caindo no login “do nada”, geralmente é porque:



- Essa função não está sendo chamada corretamente, ou
- O código fez `auth.signOut()` em algum lugar.

Então, quando for revisar, procure pra ver se não tem `auth.signOut()` fora do botão de “Sair”.

---

## 7. Dicas pra futuras alterações

Quando você me mandar um arquivo HTML no futuro, esse texto aqui vai ser seu mapa:

- **Quer mudar textos ou rótulos?**
  - Procure pelas tags `<h1>`, `<h2>`, `<small>` e `<p>` com o texto atual.
  - A estrutura visual está quase sempre dentro dos `.card`.
- **Quer mudar cores / tema?**
  - Alterar os valores em `:root { ... }` (variáveis CSS).
  - Isso muda o tema da página toda.
- **Quer mudar a forma de cálculo do prato?**
  - Abra ALIMENTOS e ajuste as calorias por porção.
  - Se quiser novos alimentos, é só adicionar novos itens.
- **Quer mudar o cálculo de TDEE/meta?**
  - Arquivo base: `tdee.html` → depois copiar as mudanças para `clube-tdee.html`.
- **Quer adicionar novos campos de medidas corporais?**
  - Adicionar os inputs na página de medidas.
  - Incluir os campos na gravação do Firestore.
  - Atualizar `relatorio.html` para ler e plotar o novo campo.
- **Quer entender de onde sai um dado do Clube (resumo, gráfico, tabela)?**
  - Veja primeiro qual card está exibindo (ID da `<section>` ou `<div>`).
  - Procure no JS por esse ID ou texto.
  - Vai te levar à função que:
    - faz o `db.collection(...)`

- monta o HTML ou o gráfico.

---

Se você quiser, no futuro a gente ainda pode transformar esse texto em um PDF bonitinho (índice, seções etc.), mas em termos de conteúdo, isso aqui já é seu “manual oficial” do sistema Prato & Peso – Clube 🧠📅

Quando você vier em outra conversa e me mandar:

- este texto
- - os arquivos HTML atualizados

eu consigo me localizar rapidinho e saber:

“Ah, isso aqui é o card X do clube-area, que busca dado da coleção Y, salvo lá na tela Z.”

Se quiser, no próximo passo posso fazer um mini-diagrama (em texto ou desenhado em ASCII) mostrando “quem fala com quem”: páginas ↔ coleções do Firestore.

Pensando

O ChatGPT pode cometer erros. Confira informações important