

Korisnički vodič za NutriTrans

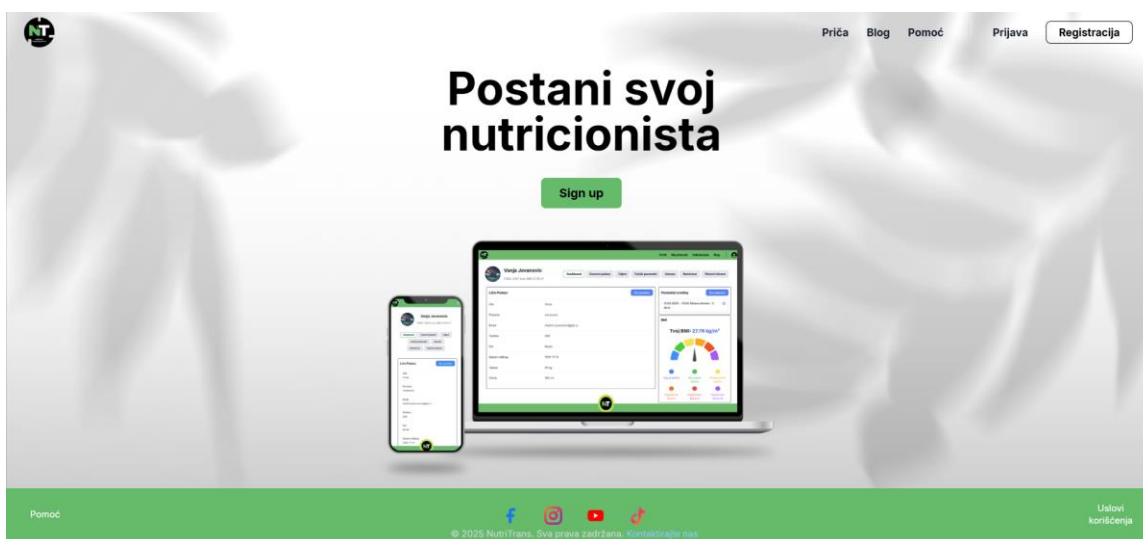
Dobrodošli u NutriTrans aplikaciju! Ovaj vodič će vam pomoći da brzo i jednostavno savladate osnovne funkcionalnosti i iskoristite sve prednosti aplikacije za postizanje vaših zdravstvenih i nutritivnih ciljeva.

1. Početna stranica i registracija

Kako da započnete sa NutriTrans?

1. Posetite početnu stranicu **NutriTrans**.
2. Kliknite na dugme "**Registracija**" u gornjem desnom uglu.
3. Unesite osnovne podatke: ime, prezime, email, lozinku i druge relevantne informacije.
4. Nakon potvrde emaila, prijavite se na platformu.

Prikaz početne stranice i blog sekcije:



2. Prvi koraci – Unos osnovnih podataka

Nakon prijave, sistem će tražiti unos vaših osnovnih informacija:

- **Ime i prezime**
- **Datum rođenja**
- **Pol**
- **Težina i visina**
- **Email i kontakt telefon (opciono)**

Ovi podaci su neophodni za personalizovane preporuke.

📌 **Prikaz ekrana za unos podataka:**

The screenshot displays the NutriTrans application interface. A modal form titled 'Neophodne informacije' (Required information) is centered on the screen, prompting the user to enter their personal data. The form includes fields for 'Ime' (Name), 'Prezime' (Surname), 'Datum rođenja korisnika' (Date of birth), 'Pol' (Gender), 'Trenutna težina' (Current weight), and 'Visina' (Height). A 'Sačuvaj' (Save) button is located at the bottom right of the form. In the background, the user's profile 'Veljko Milićević' is visible, along with a table of personal data and a BMI gauge.

Lični Podaci	
Ime	Veljko
Prezime	Milićević
Email	veljkomilicevic@zd
Telefon	
Pol	Nema pola
Datum rođenja	
Težina	Nema težine
Visina	Nema visine

BMI

Tvoj BMI: 0 kg/m²

Ispod težine Normalna Prekomerna

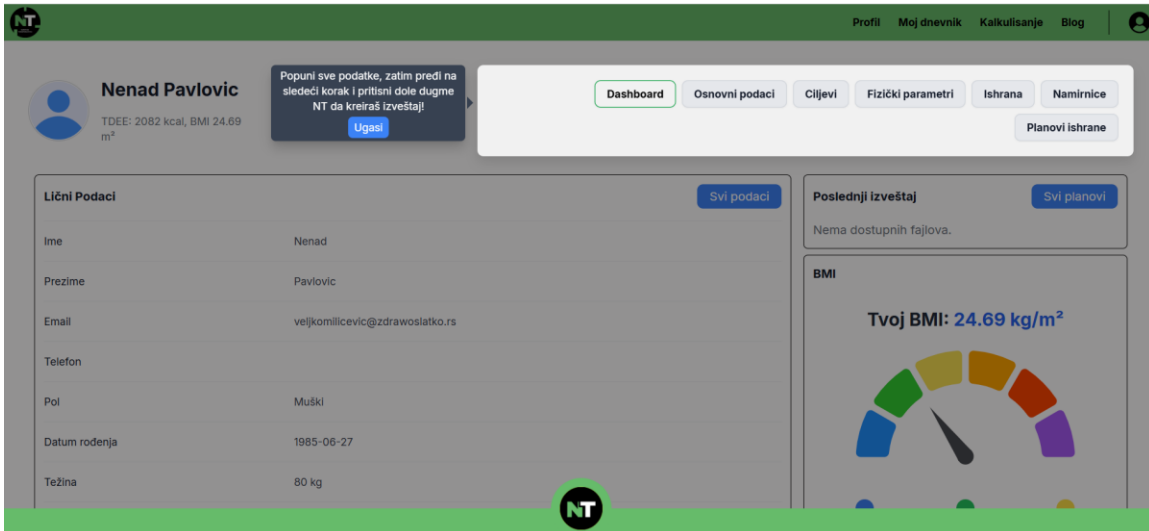
3. Navigacija kroz aplikaciju

NutriTrans ima intuitivan interfejs sa glavnim sekcijama:

- **Dashboard** – pregled svih podataka na jednom mestu.
- **Osnovni podaci** – mesto gde ažurirate lične informacije.
- **Ciljevi** – postavljanje i praćenje ciljeva (mršavljenje, održavanje težine, povećanje mišićne mase).
- **Fizički parametri** – analiza telesnih podataka.
- **Ishrana** – jelovnici, preporuke i dnevni unos kalorija.
- **Namirnice** – baza namirnica sa nutritivnim vrednostima.

- **Planovi ishrane** – generisanje personalizovanog plana.

Prikaz glavne navigacije:



Nenad Pavlovic
TDEE: 2082 kcal, BMI 24.69 m²

Popuni sve podatke, zatim predi na sledeći korak i pritisni dole dugme NT da kreiraš izveštaj!
[Ugasi](#)

Dashboard Osnovni podaci Ciljevi Fizički parametri Ishrana Namirnice Planovi ishrane

Lični Podaci [Svi podaci](#)

Ime	Nenad
Prezime	Pavlovic
Email	veljkomilicevic@zdrawoslatko.rs
Telefon	
Pol	Muški
Datum rođenja	1985-06-27
Težina	80 kg

Poslednji izveštaj [Svi planovi](#)

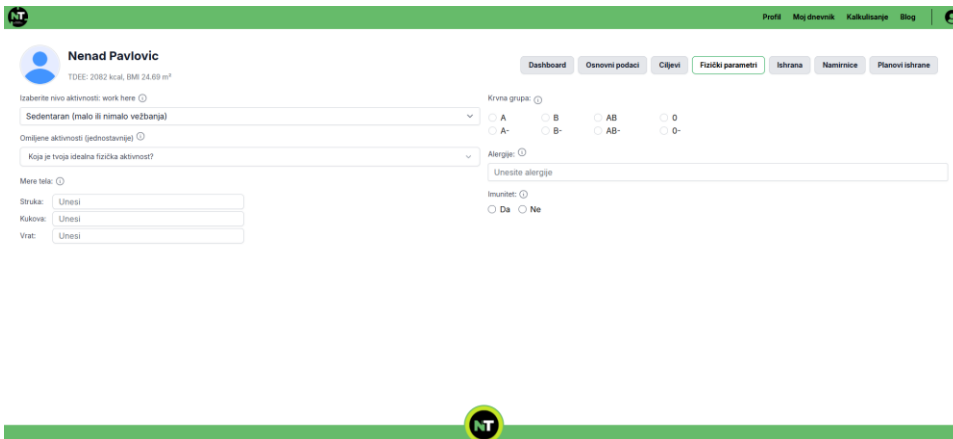
Nema dostupnih fajlova.

BMI

Tvoj BMI: 24.69 kg/m²

Fizički parametri

Unos fizičkih podataka kao što su visina, težina, mere tela, krvna grupa i nivo fizičke aktivnosti.



Nenad Pavlovic
TDEE: 2082 kcal, BMI 24.69 m²

Dashboard Osnovni podaci Ciljevi **Fizički parametri** Ishrana Namirnice Planovi ishrane

Izaberi nivo aktivnosti: work here ⓘ
Sedentaran (malo ili nimalo vežbanja) ▼

Omiļjene aktivnosti (jednostavnije) ⓘ
Koja je tvoja idealna fizička aktivnost? ▼

Mere tela: ⓘ
Struka: Umеси
Kukove: Umеси
Vrat: Umеси

Krvna grupa: ⓘ
☐ A ☐ B ☐ AB ☐ 0
☐ A- ☐ B- ☐ AB- ☐ 0-

Alergije: ⓘ
Unesi te alergije

Imunitet: ⓘ
☐ Da ☐ Ne

Ishrana

Personalizacija načina ishrane, unos broja obroka dnevno i beleženje nutritivnih navika.

NT

Profil Moj dnevnik Kalkulacije Blog

Nenad Pavlovic
TDEE: 2062 kcal, BMI 24.69 m²

Dashboard Osnovni podaci Ciljevi Fizički parametri **Ishrana** Namirnice Planovi ishrane

Vaš stil ishrane
Tvoja ishrana
Broj obroka dnevno
Doručak, Ručak, Večera
Opis navika u ishrani
Vaša ishrana sa dijelima

Konzumirate li alkohol?
☐ Da ☒ Ne
Pijete li?
☐ Da ☒ Ne
Da li imate alergije na hranu?
☐ Da ☒ Ne
Da li ste alergični na neku namirnicu?
☐ Da ☒ Ne

NT

Namirnice

Spisak dostupnih namirnica, odabir omiljenih i izbegavanih namirnica za personalizovani plan ishrane.

NT

Profil Moj dnevnik Kalkulacije Blog

Nenad Pavlovic
TDEE: 2062 kcal, BMI 24.69 m²

Dashboard Osnovni podaci Ciljevi Fizički parametri Ishrana **Namirnice** Planovi ishrane

Omiljene namirnice (odvojite ih zarezom)
Namirnice koje izbegavate (odvojite ih zarezom)


Spisak dostupnih namirnica
Voće
Citrus
☒ Narandža
☒ Limun
☒ Grejfrut
☒ Mandarina
Bobičasto
☒ Jagoda
☒ Malina
☒ Borovnica
☒ Kupina
☒ Ribizla
☒ Kostiunjicavo
☒ Breskva

NT


4. Podešavanje ciljeva i praćenje napretka

- U sekciji "**Ciljevi**" definišite šta želite da postignete.
- Sistem analizira vaše podatke i nudi plan ishrane i aktivnosti.
- Napredak se meri kroz grafikone i izveštaje.

Prikaz podešavanja ciljeva:



ProfilMoj dnevnikKalkulisanjeBlog



Nenad Pavlovic
TDEE: 2082 kcal, BMI 24.69 m³

DashboardOsnovni podaci**Ciljevi**Fizički parametriIshranaNamirnicePlanovi ishrane

Osnovni ciljevi

Mršavljenje

Blago smanjenje

Cilj: Postepeni gubitak težine, obično 0.25-0.5 kg nedeljno
Idealno za: Osobe koje žele sporiji, održiviji gubitak težine ili koje imaju manju količinu kilograma za gubljenje

Besplatno

Umereno smanjenje

Cilj: Umeren gubitak težine, obično 0.5-1 kg nedeljno
Idealno za: Osobe koje teže bržem vidljivom gubitku težine u kratkom vremenskom okviru, dok istovremeno održavaju zdrav i održiv pristup.

Plaćena verzija

Agresivno smanjenje

Cilj: Brži gubitak težine, obično 1-1.5 kg nedeljno
Idealno za: Osobe sa većim viškom kilograma koje žele brže rezultate, ali je važno napomenuti da ovakvo smanjenje može biti teže za održavanje na duži rok

Plaćena verzija

Idealno za: Osobe sa jasno definisanim ciljem

Cilj: Gubitak težine po vašoj meri
Idealno za: Osobe sa jasno definisanim ciljem

Plaćena verzija

Dodatni ciljevi

Bolesti i Zdravstveni Problemi

☐ Regulacija insulinske rezistencije

☐ Poboljšanje funkcije štitne žlezde (hipotireoza, hipertireoza)

☐ Smanjenje krvnog pritiska (hipertenzija)

☐ Regulacija nivoa holesterola

☐ Upravljanje dijabetesom tipa 2

☐ Poboljšanje stanja kod autoimunih bolesti (Hashimoto, lupus, reumatsidni artritis)

☐ Smanjenje upala u telu

☐ Poboljšanje probave i rešavanje problema sa varenjem (nadimanje, IBS)

☐ Podrška kod sindroma policističnih jajnika (PCOS)

☐ Upravljanje anemijom i poboljšanje nivoa gvožđa

Mentalno Zdravlje i Psihološki Aspekti

☐ Smanjenje stresa i anksioznosti kroz ishranu

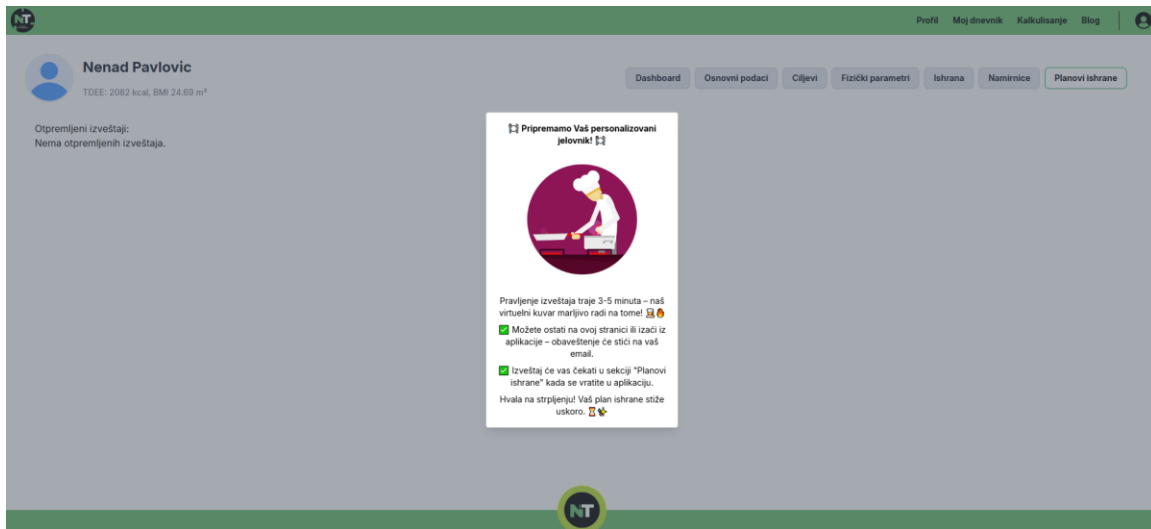
☐ Poboljšanje kvaliteta sna

5. Personalizovani planovi ishrane

NutriTrans koristi veštačku inteligenciju da kreira planove ishrane na osnovu vaših podataka.

- Kada generišete plan, sistem ga priprema u roku od nekoliko minuta.
- Možete pratiti obaveštenje i preuzeti plan u sekciji "**Planovi ishrane**".

Prikaz kreiranja plana ishrane:



6. Kalkulatori i analiza parametara

NutriTrans nudi različite kalkulatore:

- **BMI (Indeks telesne mase)**
- **BMR (Bazalni metabolizam)**
- **TDEE (Ukupna dnevna potrošnja energije)**

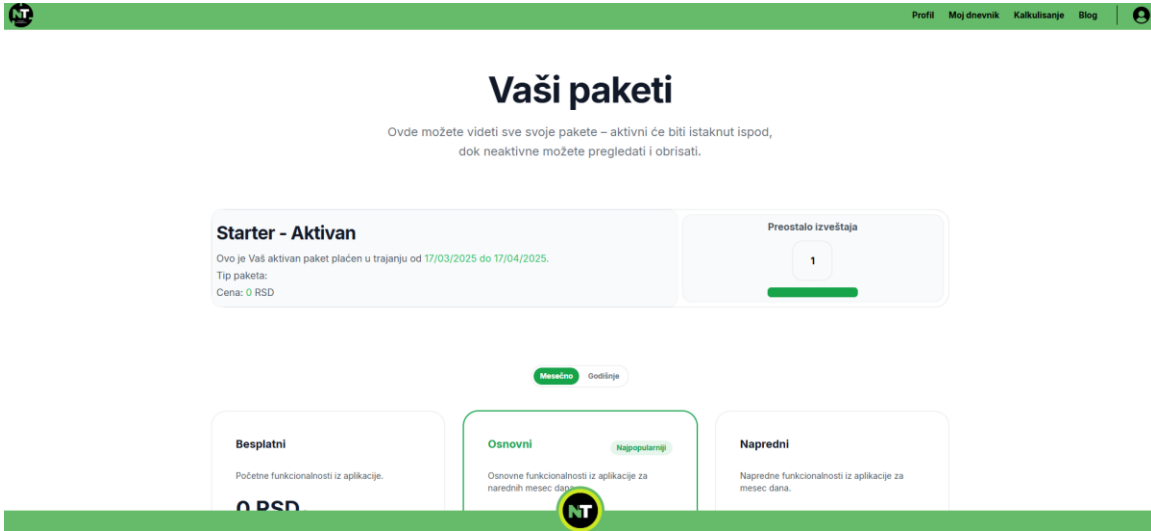
📌 **Prikaz kalkulatora i fizičkih parametara:**

7. Pretplata i dostupni paketi

NutriTrans nudi besplatnu verziju, ali i napredne funkcionalnosti kroz plaćene pakete.

- U sekciji "**Pretplata**" možete pregledati dostupne pakete.
- Paketi uključuju osnovne i napredne funkcije sa različitim nivoima podrške.

 **Prikaz pretplate i opcija:**



8. Blog i edukacija

NutriTrans blog donosi savete i informacije o ishrani, zdravlju i fitnessu.

- Možete pretraživati blogove po kategorijama.
- Svaki blog je prilagođen korisnicima koji žele da nauče više o zdravom načinu života.

Prikaz blog sekcije:


NT

ProfilMoj dnevnikKalkulisanjeBlog

Naši blogovi

Ovde možete videti sve naše blogove o nutricionizmu.


☐ Zdravlje☐ Mrsavljenje☐ Lepota



Vaša dijeta možda ne deluje zbog neočekivanog faktora – stresa

Mrsavljenje
Zdravlje


Autor: Veljko
Datum: 17. 2. 2025.



Tajne uspešnog planiranja ishrane: Kako pravilno postaviti ciljeve i postići rezultate

Mrsavljenje
Zdravlje


Autor: Veljko
Datum: 17. 2. 2025.



Da li imate neobjašnjive simptome? Možda su paraziti krivi!


Zdravlje

Autor: Veljko
Datum: 4. 2. 2025.




Da li je DORUČAK Inak NAJVAŽNIJI OBROK u toku

<https://nutritrans.rs/dash/blogu/67a210e687a16fc2745d9927>



Efikasno ublažavanje opstojnosti



Zdrava ishrana za decu

9. Najčešće postavljena pitanja (FAQ)

Ako imate nedoumice, u sekciji **"Pomoć"** možete pronaći odgovore na najčešća pitanja:

- Kako da se registrujem?
- Kako da otkažem pretplatu?
- Da li su moji podaci sigurni?

Prikaz FAQ sekcije:

NT

PričaBlogPomoćPrijavaRegistracija

Najčešće postavljena pitanja

Kako se registrovati na NutriTrans platformu?

1. Kliknite na dugme "Registracija" u gornjem desnom uglu početne stranice.
2. Unesite svoje osnovne informacije: email adresu i kreirajte lozinku.
3. Potvrdite svoju email adresu klikom na link koji ćemo vam poslati.
4. Nakon potvrde, prijavite se i započnite s korištenjem NutriTransa.




Da li je NutriTrans besplatan za korištenje?

NutriTrans nudi osnovnu verziju koja je potpuno besplatna i omogućava vam osnovno praćenje unosa hrane i aktivnosti. Također nudimo Premium pretplatu koja uključuje napredne funkcije kao što su personalizirani planovi ishrane, detaljne analize i pristup stručnim savjetima.

Mogu li prilagoditi svoj nutritivni plan?

1. Postavite svoje ciljeve (gubitak težine, povećanje mišićne mase, održavanje težine).
2. Unesite svoje prehrambene preferencije i eventualne alergije.

Pomoć



© 2025 NutriTrans. Sva prava zadržana. Kontaktirajte nas

Uслови korišćenja

[Priča](#)[Blog](#)[Pomoć](#)[Prijava](#)[Registracija](#)

2. Unesite svoje prehrambene preferencije i eventualne alergije.
3. Naša platforma će generirati plan ishrane prilagođen vašim potrebama.

Kako mogu otkazati svoju pretplatu?

1. Prijavite se na svoj račun i idite na "Pretplate".
2. Odaberite opciju "Otkazati pretplatu"
3. Slijedite upute za potvrdu otkazivanja.
4. Napomena: Nakon otkazivanja, i dalje ćete imati pristup Premium funkcijama do kraja plaćenog perioda.

Da li su moji podaci sigurni?

1. Koristimo napredne sigurnosne mere za zaštitu vaših podataka.
2. Vaši podaci su enkriptirani tokom prijenosa i skladištenja.
3. Ne delimo vaše lične informacije s trećim stranama bez vašeg pristanka.
4. Više detalja pronadite u našoj Politici privatnosti.

[Pomoć](#)

© 2025 NutriTrans. Sva prava zadržana. Kontaktirajte nas

[Uслови korišćenja](#)