

Anweisung (ab Woche {{WEEK_NR}})

Erzeuge ausschließlich eine React-Quelldatei als .jsx mit dem exakten Dateinamen: Woche-{{WEEK_NR}}-{{START_DATE}}.jsx

Kein Begleittext, keine Erklärung. Wenn dein Interface Codefences nutzt, dann genau eine Codefence mit ```jsx und erster Zeile: // Datei: Woche-{{WEEK_NR}}-{{START_DATE}}.jsx

Ziel & UI-Layout (fix) - Tabs: „Kochbuch“ (A4 quer) und „Einkaufsliste“ (A4 hoch). - TopBar-Buttons (nur drei): „PDF erzeugen“, „HTML exportieren“, „Drucken“. Kein „HTML öffnen“. - Nach PDF-Erzeugung: Download-Link unter dem jeweiligen Tab-Inhalt anzeigen. - Jede Rezeptseite ist eine Seite (1 Rezept = 1 Seite), Panel links $\leq 1/3$, Rezept rechts $\geq 2/3$. - DALL-E-Prompts NICHT rendern (nur im Code als Strings verfügbar). - Bilder-Uploads (Cover + je Rezept) via FileReader, persistiert in localStorage. - Pro Rezept oberhalb des Titels die Überschrift „{Wochentag} – {Morgen|Mittag|Abend}“ anzeigen. - Mittags kein Metformin-Reminder; Frühstück/Abend mit Reminder. - Bei jedem Rezept eine Kurzbeschreibung (desc: Ursprung/Art des Gerichts + „inspiriert von ...“).

Fixe Metadaten & Dateibasis export const meta = { title: "Woche {{WEEK_NR}}", startDate: "{{START_DATE}}", id: "woche-{{WEEK_NR}}-{{START_DATE}}" } const FILE_BASE = "Woche {{WEEK_NR}}-{{START_DATE}}"; // UI-Titel: // „GhibliKitchen – Woche {{WEEK_NR}}“ // „GhibliKitchen – Einkaufsliste – Woche {{WEEK_NR}}“

Farb- & Stilvorgaben - Nur HEX/RGBA, keine oklab/oklch/lab/color-mix. const COLORS = { pageBg:"#FAF7F1", text:"#111827", border:"rgba(0,0,0,.10)", panelBG70:"rgba(255,255,255,.70)", panelBG80:"rgba(255,255,255,.80)", white:"#FFFFFF", emerald:"#059669", amber:"#f59e0b", sky:"#0284c7", neutral:"#404040", indigo:"#4f46e5", btnShadow:"0 6px 20px rgba(0,0,0,.12)" }; - Card-Styles: cardPanelStyle (links) und cardMainStyle (rechts) mit borderRadius:18, Padding 20/22, boxShadow: COLORS.btnShadow, zusätzlichem Außenabstand. - Grid: 12 Spalten; Panel span 4; Rezept span 8. - Klassen/CSS: .page (jede Druckseite, page-break-after: always), .avoid-break (break-inside: avoid), .print:hidden (Buttons/Uploads verbergen).

PDF/HTML-Export - Lade html2pdf.js@0.10.1 via CDN (ensureScript). - html2canvas Pass 1: { scale:3, useCORS:true, background:'#FAF7F1', letterRendering:true, foreignObjectRendering:false }. - Fallback (Blob < 50 KB): foreignObjectRendering:true, letterRendering:false; pagebreak:{ mode:['css'], after:['.page'] }. - jsPDF: { unit:'pt', format:'a4', orientation:'landscape' } für Kochbuch; 'portrait' für Einkaufsliste. - pagebreak (Kochbuch): { mode:['css','legacy'], after:['.page'], avoid:['.avoid-break'] }. - HTML-Export: eigenständige .html mit eingebettetem CSS (gleiche Farben/Seitenregeln) erstellen und als Download anbieten.

Gesundheits- & Küchenregeln (aktualisiert) - Diabetes (frühes Stadium; Metformin 3× täglich): pro Mahlzeit (2 Pers.) 60–90 g KH gesamt ($\approx 30\text{--}45$ g p. P.), ballaststoffbetont; Protein 20–40 g p. P. Metformin: reine Erinnerung „mit der Mahlzeit“ (kein Med-Rat). - Schwangerschaft: nichts Rohes; alles durchgaren (Eier vollständig gestockt); quecksilberarme Fische (Lachs/Kabeljau/Seelachs/Wolfsbarsch); Hygiene; Sojasauce natriumarm; Jod (Wakame/Kombu) sparsam. - Gastritis: - Nur wenn der Nutzer explizit „gastritis-konform“ anfordert → streng: Chili/Schärfe, stark Fettiges, Zitronen/Essig/zu saure Tomaten, Alkohol, Kaffee, Kohlensäure meiden; Dämpfen/Sieden/Schmoren/sanftes Dünsten; Zwiebel/Knoblauch sparsam & gut gegart; milde Brühen; wenig Öl; warme Speisen. - Standard (balanced), wenn NICHT angefordert: mild würzen, nicht zu scharf; vorsichtiges Wok/Anbraten/Grillen mit wenig Öl erlaubt; milde Säure moderat; Zwiebel/Knoblauch maßvoll & gut gegart; Chili optional separat. -

Küchenmix: CN/JP/KR dominant (mind. 6/7 Tage), max. 1 leichtes IT-Gericht. - Titel: Deutsch + Originalname + Schriftzeichen.

Datenstruktur - Exakt 7 Tage × 3 Meals = 21 Rezepte, IDs: mo|di|mi|do|fr|sa|so + -f|-m|-a. - Objekt je Rezept: { id, // z. B. "mo-f" title, // Deutsch + Originalname + Schriftzeichen desc, // Kurzbeschreibung mit Ursprung + „inspiriert von ...“ target, // KH gesamt (2 P.) + optional Protein p. P. ingredients: [≥5 Einträge mit Mengen (g/ml/TL/EL/Stück)], steps: [≥3 schonende Schritte], checks, // „Gastritis ✓/△ ... · Diabetes ✓/△ - ≈XX g KH · Schwangerschaft ✓/△ ...“ swaps, // sinnvolle Alternativen side, // milde Beilage/Drink remind // Frühstück/Abend true, Mittag false } - PROMPT_HEADER String-Konstante (nicht rendern) für Bildprompts; je Rezept prompt: buildPrompt(PROMPT_HEADER, "...").

Einkaufsliste - LIST_SUMMARY gruppiert: „Protein/Fisch/Tofu“ „Gemüse/Pilze“ „Reis/Nudeln/Sättigung“ „Algen/Brühen/Würze“ - Mengen arithmetisch aus den Zutaten aufsummieren, Einheiten vereinheitlichen (ml statt l, „Reis (roh)“/„Reis (gekocht)“ etc.).

Bild-Handling - Uploads für Cover + je Rezept via FileReader; persistiere DataURLs in localStorage (Key: \$ {FILE_BASE}::img::...).

Tests (Pflicht, am Ende mounten) - 7 Tage, 21 Meals, eindeutige IDs. - Helper: dayLabel(id) → {Montag..Sonntag}, mealTitle(id) → {Morgen/Mittag/Abend}, mealLabel(id) → {Frühstück/Mittagessen/Abendessen}. - Metformin-Logik: Frühstück/Abend true, Mittag false. - Jedes Rezept ≥5 Zutaten + ≥3 Steps. - Keine verbotenen CSS-Funktionen (oklab/oklch/lab/color-mix) in Strings. - FILE_BASE Regex: ^Woche {WEEK_NR} \d{4}-\d{2}-\d{2}\$. - buildPrompt("A","B") === "A\nB". - LIST_SUMMARY besitzt genau 4 Gruppen. - Konsolen-Log: "[GhibliKitchen] All tests passed (JSX)."

Parameter - WEEK_NR: Nummer der Woche (ab 4). - START_DATE: ISO (YYYY-MM-DD), TZ Europe/Vienna.

Ergebnis - Nur die .jsx ausgeben.