# ****Projeto de Cardápio Familiar Saudável****

## ****Introdução****

Este projeto foi concebido para, a partir da utilização de apoio de olução de inteligência artificial do Google – Gemini - ajudar na elaboração de um cardápio familiar semanal mais saudável para uma falmília.

## ****Objetivos****

* Promover hábitos alimentares saudáveis.
* Facilitar o planejamento de refeições equilibradas.
* Reduzir o consumo de alimentos industrializados.
* Aumentar a variedade de alimentos naturais na dieta diária.



## ****Metodologia****

Utilizaremos um algoritmo de IA para analisar preferências alimentares, restrições dietéticas e objetivos nutricionais, gerando um cardápio personalizado que inclui:

* **Café da Manhã:** Rico em fibras e proteínas, com opções como iogurte natural, frutas e ovos.
* **Almoço:** Focado em vegetais, grãos integrais e fontes magras de proteína, como frango grelhado ou peixe.
* **Lanche da Tarde:** Snacks saudáveis como nozes, sementes e smoothies de frutas.
* **Jantar:** Leve e nutritivo, com uma variedade de legumes, saladas e proteínas vegetais.

## ****Benefícios Esperados****

* Melhoria na saúde e bem-estar geral.
* Maior economia e redução de desperdícios.
* Otimização do tempo com planejamento de compras e preparo de refeições.

## ****Conclusão****

Este projeto visa facilitar a vida de famílias que buscam uma alimentação mais saudável, utilizando a tecnologia de IA para personalizar refeições que sejam tanto nutritivas quanto deliciosas.

Espero que este esboço ajude a iniciar seu projeto de cardápio familiar saudável. Se precisar de mais detalhes ou quiser ajustar algo, estou à disposição para ajudar!

