

## Bevezetés

Az EatSmartApp egy felhasználóbarát alkalmazás, melynek célja a napi kalória- és makronutriens-bevitel nyomon követése, segítve ezzel a felhasználót a személyes fitneszcéljai (súlytartás, fogyás, izomtömeg növelés) elérésében.

## 2. Főoldal (Dashboard)

Ez a képernyő azonnali áttekintést nyújt az aktuális nap statisztikáiról:

Személyes Cél: A kiszámított napi kalóriakeret.

Hátralévő kalória (kcal): A keretből még felhasználható mennyiségeg.

Makrók: A kördiagram és a szöveges adatok mutatják a bevitt fehérje, szénhidrát és zsír mennyiségett.

Vízfogyasztás: Lehetőség a napi folyadékbevitel rögzítésére.

Étel Hozzáadása: Az "+ Új étel rögzítése" gombbal navigálhatsz a bevitel képernyőre.

## 3. Étel Hozzáadása ("Mit ettél?")

Ezen a képernyőn tudod bevinni az ételeket a naplódba.

Étkezés Típusa: Válaszd ki az étkezés típusát (Reggeli, Ebéd, stb.).

Adatok Kitöltése: Add meg az étel nevét, kalóriáját.

Mentés: A Hozzáadás gombbal rögzítheted a naplóba.

## 4. Naptár

A naptár ikonra kattintva vagy a Vissza (←) gombbal éred el a Naptár nézetet.

Dátumválasztó: Kiválaszthatod a dátumot, melynek adatait látni szeretnéd.

Összesítés: Megmutatja az adott napra vonatkozó teljes kalóriabevitelt.

Részletes lista: Megtekintheted a bejegyzésekét (étel neve, kalória, makrók).

Törlés: A lista bejegyzései mellett lévő piros 'X' ikonnal törölheted az adott ételbejegyzést.

## 5. Beállítások és Téma

A Profil nézetben (amely a Dashboardról érhető el) tudod szerkeszteni a súly, magasság, kor adataidat, a célpontaidat, valamint lehetőséged van a szín téma (dark mode, light mode, stb.) megváltoztatására.