

Уеб сайт на хранителни режими

Ивайла Димитрова Радева

20331

Специалност: Системно програмиране
Ръководител: инж. Елена Първанова

Увод и цели

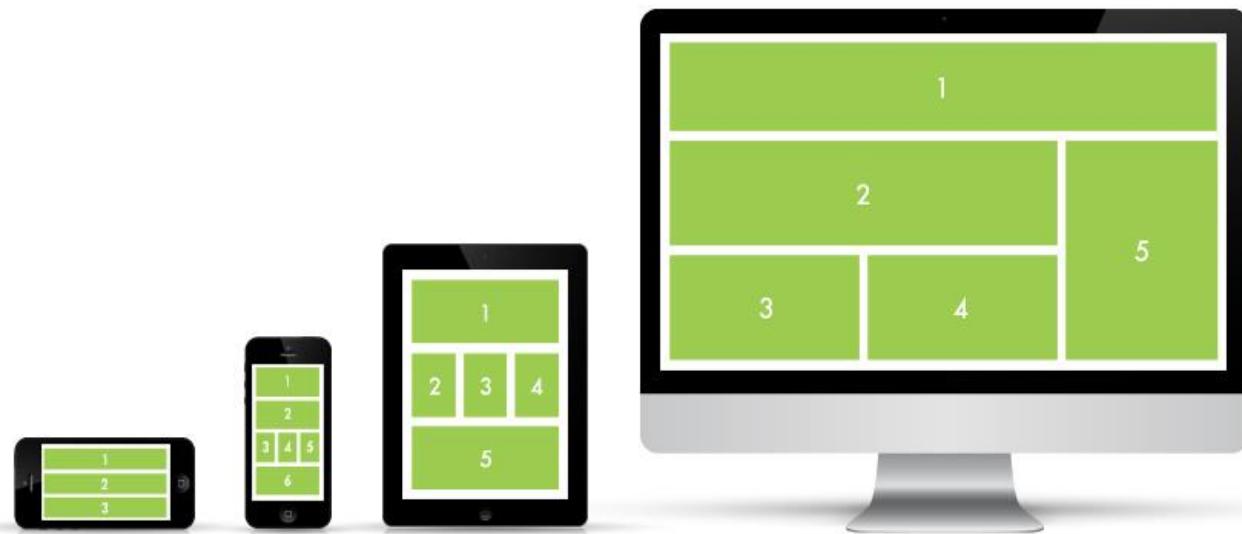
- Целта на проекта е да улесни потребителите при създаване на персонализиран хранителен режим.
- Сайтът предлага автоматично изчисление на нужните калории според лични данни.
- Генерира цял седмичен план с рецепти, които съответстват на нужния калориен прием.
- Има и администраторски панел за управление на съдържанието.



Използвани технологии

- HTML, CSS – за структура и стил
- JavaScript – за динамични елементи (валидация, меню)
- PHP – за логика на сайта и работа със сесии
- MySQL – за база данни
- XAMPP – локален сървър
- Visual Studio Code – основен редактор

Дизайн на сайта (RWD)



- Сайтът използва **responsive** дизайн – изглежда и функционира добре и на телефон, и на компютър.
- Навигацията се променя в падащо “hamburger” меню при малки екрани.
- Използвани са гъвкави блокове (flexbox) и медийни заявки в CSS.

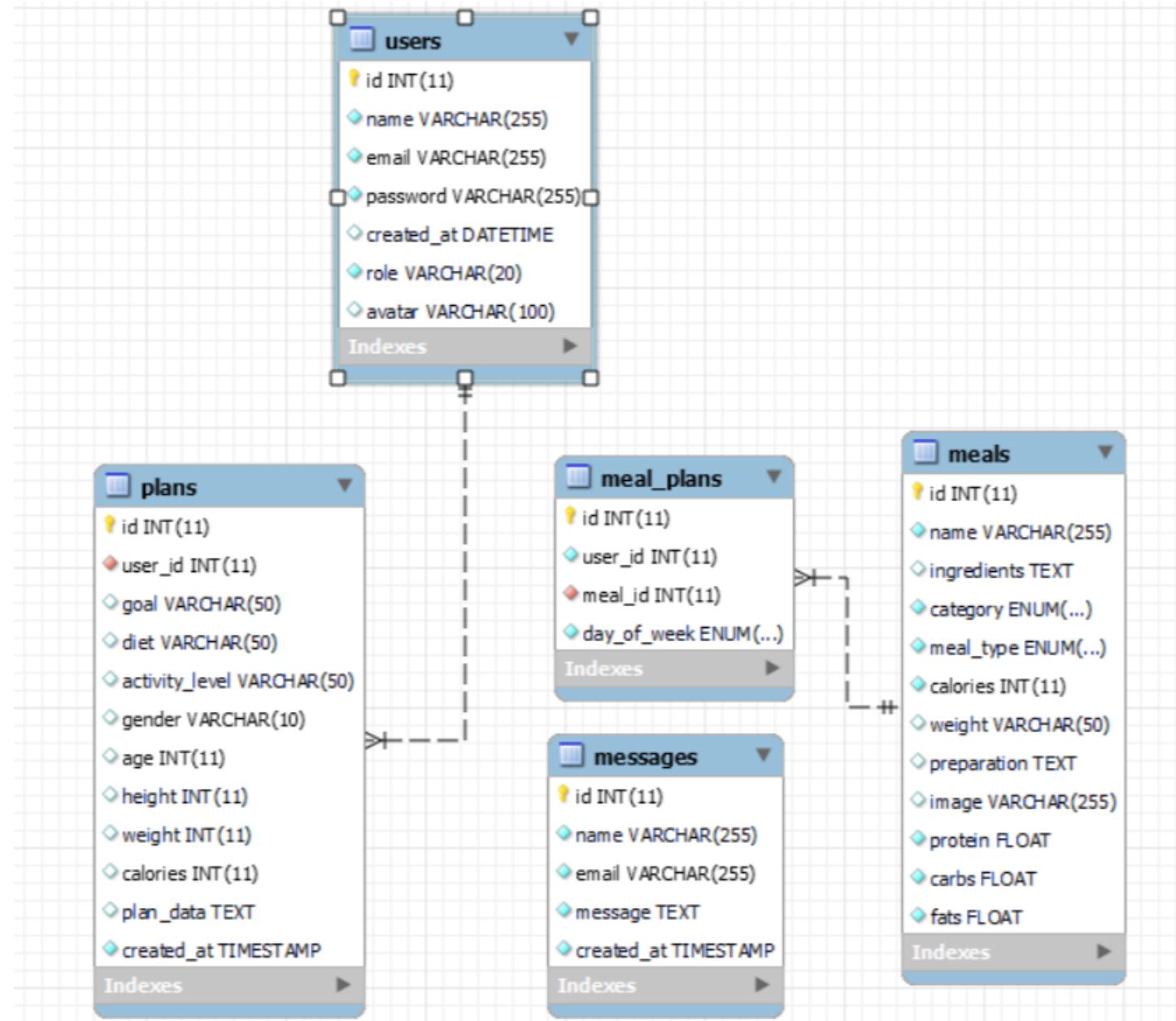
База данни

❖ Таблици в базата данни:

- **users** – съдържа данни за потребителите: id, name, email, password, created_at, role, avatar
- **plans** – съдържа създадените хранителни планове: id, user_id, goal, diet, activity_level, gender, age, height, weight, calories, plan_data, created_at
- **meals** – съхранява рецепти: id, name, ingredients, category, meal_type, calories, protein, carbs, fats, weight, preparation, image
- **meal_plans** – свързва потребителите с рецепти по дни: id, user_id, meal_id, day_of_week
- **messages** – запазва съобщения от контактния формуляр: id, name, email, message, created_at

База данни (ER диаграмма)

Фигура: ER диаграмма на базата данни



Логика и реализация на уеб сайта



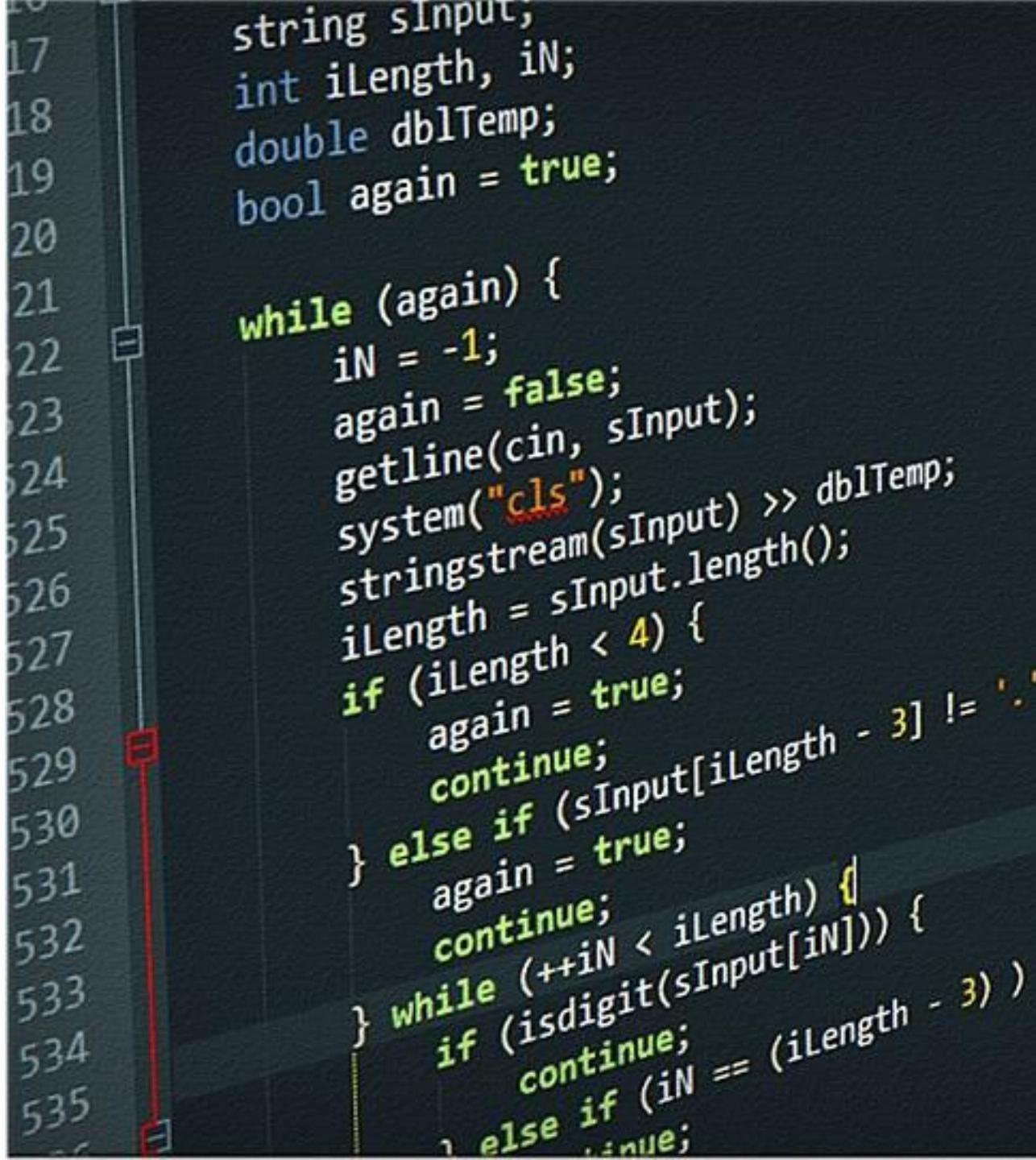
Основни функционалности

- Регистрация и вход
- Формулар за създаване на режим
- Автоматично изчисляване на калории
- Избор на рецепти от база данни
- Запазване на план в профила
- Профил с аватар и списък с планове
- Админ панел за управление на потребители, рецепти и планове



Заключение

- Nutrio е практичен и модерен уеб сайт с реална полза.
- Обединява знания от уеб програмиране, бази данни и алгоритми.
- Проектът показва, че мога самостоятелно да създам цялостна система.
- Работата по Nutrio ме подготви за реални задачи в програмирането.



A screenshot of a code editor showing a snippet of C++ code. The code is used for reading input from the standard input stream (cin). It includes declarations for a string variable `sInput`, an integer `iLength`, a double `dblTemp`, and a boolean `again`. A `while` loop runs as long as `again` is `true`. Inside the loop, it reads a line of input from `cin` into `sInput`, clears the screen with `system("cls")`, and checks if the length of `sInput` is less than 4. If so, it sets `again = true` and continues. Otherwise, it checks if the character at index `iLength - 3` is a digit. If it is, it increments `iLength` and continues. If not, it sets `again = true` and continues. The code ends with a closing brace for the `if` statement.

```
17     string sInput;
18     int iLength, iN;
19     double dblTemp;
20     bool again = true;
21
22     while (again) {
23         iN = -1;
24         again = false;
25         getline(cin, sInput);
26         system("cls");
27         stringstream(sInput) >> dblTemp;
28         iLength = sInput.length();
29
30         if (iLength < 4) {
31             again = true;
32             continue;
33         } else if (sInput[iLength - 3] != '.')
34             again = true;
35             continue;
36         } while (++iN < iLength) {
37             if (isdigit(sInput[iN])) {
38                 continue;
39             } else if (iN == (iLength - 3))
40                 continue;
41         }
42     }
43 }
```