

Уеб сайт на хранителни режими Ивайла Димитрова Радева 20331

Специалност: Системно програмиране
Ръководител: инж. Елена Първанова

Увод и цели

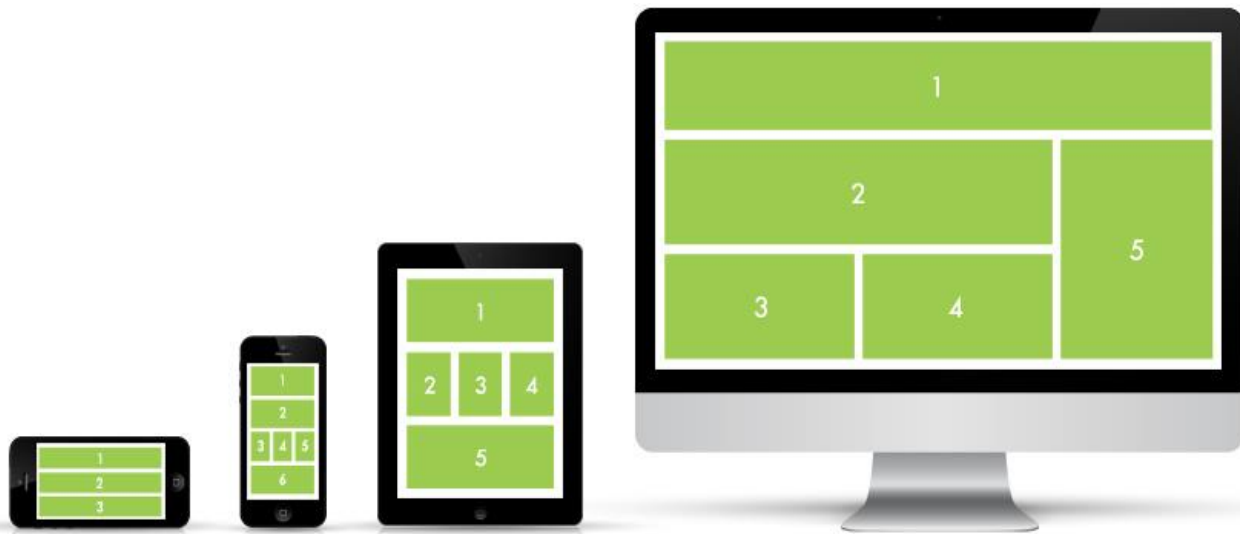
- Целта на проекта е да улесни потребителите при създаване на персонализиран хранителен режим.
- Сайтът предлага автоматично изчисление на нужните калории според лични данни.
- Генерира цял седмичен план с рецепти, които съответстват на нужния калориен прием.
- Има и администраторски панел за управление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

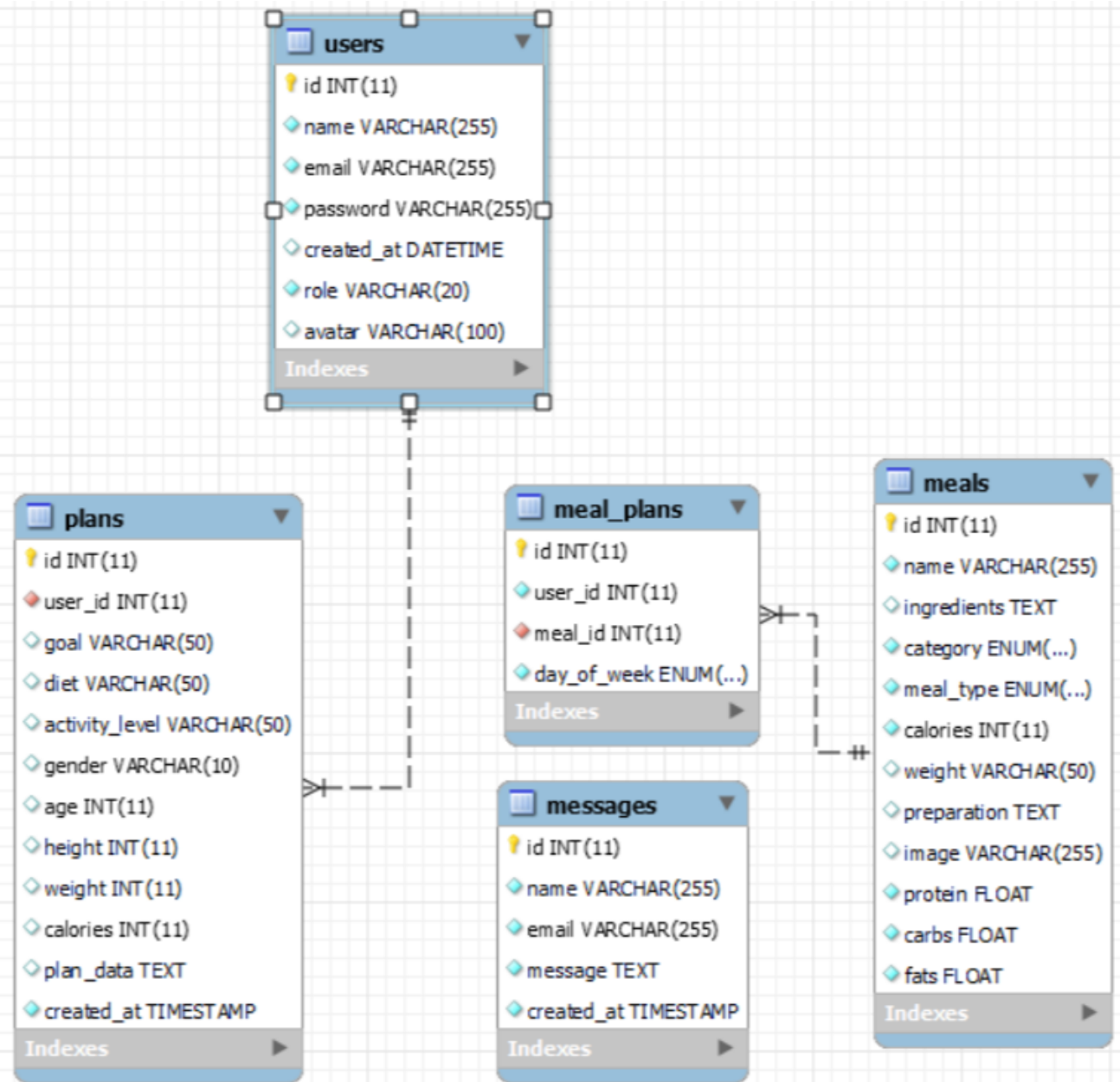


❖ Таблици в базата данни:

- **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 диаграма)

Фигура: ER диаграма на базата данни



Логика и реализация на уеб сайта



Основни функционалности

- Регистрация и вход
- Формуляр 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



Заклучение

- 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.

```
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     if (iLength < 4) {  
30         again = true;  
31         continue;  
32     } else if (sInput[iLength - 3] != '.')  
33     {  
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 }
```