

# Meal Planner

Günümüzde sağlıklı beslenme ve zaman yönetimi, yoğun yaşam temposunda birçok kişi için önemli bir ihtiyaç haline gelmiştir. Bu proje, kullanıcıların günlük öğünlerini kolayca planlamasına, sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmasına ve alışveriş sürecini verimli hale getirmesine yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiştir.

## Projenin Amacı:

Bu uygulamanın temel amacı, kullanıcıların beslenme hedeflerine uygun şekilde öğün planı oluşturmasını ve takip etmesini sağlamaktır. Aynı zamanda sağlıklı yaşamı destekleyen tarif önerileri ve kalori hesaplama araçlarıyla kullanıcı deneyimini zenginleştirmeyi hedefler.

## Uygulamanın Özellikleri:

- Günlük ve haftalık öğün planlama
- Basit ve kullanıcı dostu arayüz
- Kalori ve besin değeri takibi
- Sağlıklı tarif önerileri

## Hedef Kitle:

Sağlıklı yaşam hedefi olan bireyler.

## Kullandığım Araç:

Glide : Anlaşılması kolay ve data veri oluşturma aracı oldukça düzgün çalışıyor.

MealPlanner

<https://main-window-8821.glide.page/>

Daily Meals

ekle

ara

tarih  
yemek  
kalori

tarih  
yemek  
kalori

tarih  
yemek  
kalori

tarih  
yemek  
kalori

Dishes

ekle

ara

kalori  
yemek ismi  
malzemeler

kalori  
yemek ismi  
malzemeler

kalori  
yemek ismi  
malzemeler

kalori  
yemek ismi  
malzemeler

isim

malzemeler

kalori

pişirme süresi

resim

açıklama

iptal

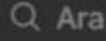
kaydet

12:26



## Daily Meals

+ Add



Ara



17 EKIM 2025

**A delicious homemade breakfast.**



Home kitchen



18 EKIM 2025

**A refreshing and healthy lunch salad.**



Park picnic area



19 EKIM 2025

**A hearty and savory dinner.**



Restaurant



20 EKIM 2025

**A flavorful and exotic international dish.**



Market food stall



21 EKIM 2025

**A rich and indulgent dessert.**



Bakery



22 EKIM 2025

**A warm and comforting meal.**



Cabin



Daily Meals



Dishes

12:27



## Dishes

+ Add

🔍 Ara



250,00

### Grilled Chicken

chicken, salt, pepper, garlic powder, olive oil



200,00

### Veggie Stir Fry

bell peppers, onions, broccoli, carrots, soy sauce, olive oil



180,00

### Baked Salmon

salmon fillet, lemon juice, garlic powder, olive oil



150,00

### Roasted Vegetables

carrots, Brussels sprouts, sweet potatoes, olive oil, salt, pepper



Daily Meals



Dishes

12:28



## Dishes

+ Add

Öge ekle



Name

Ingredients

CalorieCount

PreparationTime

Image



Bir resim seç...

Description

İptal

Kaydet

