<!DOCTYPE html>

<html lang="ar" dir="rtl">

<head>

<meta charset="UTF-8">

<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">

<title>متابع التغذية</title>

<!-- تضمين Tailwind CSS من CDN -->

<script src="https://cdn.tailwindcss.com"></script>

<style>

@import url('https://fonts.googleapis.com/css2?family=Cairo:wght@400;700&display=swap');

body {

font-family: 'Cairo', sans-serif;

background-color: #f3f4f6;

}

.progress-bar-fill {

transition: width 0.5s ease-in-out;

}

/\* لتسهيل التنسيق عند استخدام الأيقونات \*/

.icon {

display: inline-block;

width: 1.25rem;

height: 1.25rem;

vertical-align: middle;

fill: currentColor;

}

</style>

</head>

<body class="bg-gray-100 flex items-center justify-center min-h-screen p-4">

<!-- الحاوية الرئيسية للتطبيق -->

<div class="bg-white rounded-3xl shadow-xl w-full max-w-2xl overflow-hidden p-8">

<!-- عنوان التطبيق -->

<header class="text-center mb-8">

<h1 class="text-4xl font-bold text-gray-800">متابع التغذية</h1>

<p class="text-gray-500 mt-2">راقب سعراتك الحرارية وحقق أهدافك</p>

</header>

<!-- لوحة معلومات ملخص اليوم -->

<section class="bg-emerald-50 rounded-2xl p-6 mb-8 border-2 border-emerald-200">

<h2 class="text-xl font-bold text-emerald-800 mb-4">ملخص اليوم</h2>

<div class="grid grid-cols-1 md:grid-cols-2 gap-4 text-center">

<!-- عرض السعرات الحرارية المستهلكة -->

<div class="bg-white rounded-xl p-4 shadow-md">

<p class="text-sm font-semibold text-gray-500">السعرات المستهلكة</p>

<p id="calories-consumed" class="text-3xl font-extrabold text-emerald-600 mt-1">0</p>

</div>

<!-- عرض السعرات الحرارية المتبقية -->

<div class="bg-white rounded-xl p-4 shadow-md">

<p class="text-sm font-semibold text-gray-500">السعرات المتبقية</p>

<p id="calories-remaining" class="text-3xl font-extrabold text-gray-800 mt-1">2000</p>

</div>

</div>

<!-- شريط التقدم -->

<div class="mt-6">

<p class="text-sm font-semibold text-gray-600 mb-2">التقدم اليومي (2000 سعرة حرارية)</p>

<div class="bg-gray-200 rounded-full h-3">

<div id="progress-bar" class="progress-bar-fill bg-emerald-500 h-3 rounded-full" style="width: 0%;"></div>

</div>

</div>

</section>

<!-- قسم إضافة وجبة جديدة -->

<section class="mb-8">

<h2 class="text-2xl font-bold text-gray-800 mb-4">أضف وجبة جديدة</h2>

<form id="add-meal-form" class="space-y-4">

<div class="flex flex-col">

<label for="meal-name" class="font-semibold text-gray-600 mb-1">اسم الوجبة</label>

<input type="text" id="meal-name" placeholder="مثال: الغداء" class="rounded-xl border-gray-300 focus:ring-emerald-500 focus:border-emerald-500">

</div>

<div class="flex flex-col">

<label for="meal-calories" class="font-semibold text-gray-600 mb-1">السعرات الحرارية</label>

<input type="number" id="meal-calories" placeholder="مثال: 500" class="rounded-xl border-gray-300 focus:ring-emerald-500 focus:border-emerald-500">

</div>

<button type="submit" class="w-full bg-emerald-600 text-white font-bold py-3 px-6 rounded-xl hover:bg-emerald-700 transition-colors shadow-lg">

إضافة وجبة

</button>

</form>

</section>

<!-- قائمة الوجبات المضافة -->

<section>

<h2 class="text-2xl font-bold text-gray-800 mb-4">الوجبات المضافة</h2>

<ul id="meals-list" class="space-y-3">

<!-- سيتم إضافة الوجبات هنا بواسطة JavaScript -->

</ul>

</section>

</div>

<!-- JavaScript الخاص بالتطبيق -->

<script>

// المتغيرات الرئيسية

const form = document.getElementById('add-meal-form');

const mealNameInput = document.getElementById('meal-name');

const mealCaloriesInput = document.getElementById('meal-calories');

const mealsList = document.getElementById('meals-list');

const caloriesConsumedEl = document.getElementById('calories-consumed');

const caloriesRemainingEl = document.getElementById('calories-remaining');

const progressBar = document.getElementById('progress-bar');

// الهدف اليومي من السعرات الحرارية

const dailyCalorieGoal = 2000;

let meals = [];

// دالة لتحديث واجهة المستخدم

function updateUI() {

// حساب إجمالي السعرات الحرارية المستهلكة

const totalCalories = meals.reduce((sum, meal) => sum + meal.calories, 0);

// تحديث الأرقام على الشاشة

caloriesConsumedEl.textContent = totalCalories;

caloriesRemainingEl.textContent = Math.max(0, dailyCalorieGoal - totalCalories);

// تحديث شريط التقدم

let progressPercentage = (totalCalories / dailyCalorieGoal) \* 100;

// للتأكد من أن النسبة لا تتجاوز 100%

progressPercentage = Math.min(progressPercentage, 100);

progressBar.style.width = `${progressPercentage}%`;

// عرض الوجبات في القائمة

mealsList.innerHTML = ''; // مسح القائمة الحالية

meals.forEach((meal, index) => {

const listItem = document.createElement('li');

listItem.className = 'bg-white rounded-2xl shadow-md p-4 flex items-center justify-between transition-transform duration-200 hover:scale-[1.02]';

listItem.innerHTML = `

<div>

<p class="font-bold text-lg text-gray-800">${meal.name}</p>

<p class="text-sm text-gray-500">${meal.calories} سعرة حرارية</p>

</div>

<button class="delete-btn text-gray-400 hover:text-red-500 transition-colors" data-index="${index}">

<!-- أيقونة سلة المهملات -->

<svg class="icon" xmlns="http://www.w3.org/2000/svg" viewBox="0 0 24 24"><path d="M19,4H15.5L14.5,3H9.5L8.5,4H5V6H19M6,19A2,2 0 0,0 8,21H16A2,2 0 0,0 18,19V7H6V19Z" /></svg>

</button>

`;

mealsList.appendChild(listItem);

});

// إضافة مستمعي الأحداث لأزرار الحذف

document.querySelectorAll('.delete-btn').forEach(button => {

button.addEventListener('click', (event) => {

const index = event.currentTarget.getAttribute('data-index');

meals.splice(index, 1);

updateUI(); // إعادة تحديث الواجهة بعد الحذف

});

});

}

// معالج حدث لإرسال النموذج

form.addEventListener('submit', (event) => {

event.preventDefault(); // منع إعادة تحميل الصفحة

const mealName = mealNameInput.value;

const mealCalories = parseInt(mealCaloriesInput.value);

// التحقق من صحة المدخلات

if (mealName && !isNaN(mealCalories) && mealCalories > 0) {

// إضافة وجبة جديدة إلى المصفوفة

meals.push({ name: mealName, calories: mealCalories });

// إعادة تعيين حقول الإدخال

mealNameInput.value = '';

mealCaloriesInput.value = '';

// تحديث الواجهة

updateUI();

} else {

// يمكن إضافة رسالة خطأ هنا للمستخدم

alert('الرجاء إدخال اسم الوجبة والسعرات الحرارية بشكل صحيح.');

}

});

// تحديث الواجهة عند تحميل الصفحة لأول مرة

updateUI();

</script>

</body>

</html>