



dieta.ai

Sobre o projeto:

Dieta.ai foi desenvolvida para facilitar o controle do histórico de refeições e a contagem de calorias e macros.

Com integração direta no WhatsApp e Inteligência Artificial, permite que o usuário envie mensagens de áudio, fotos e textos para adicionar alimentos facilmente, sem precisar abrir um outro aplicativo, procurar por alimentos, mudar quantidade etc.

Além de funcionar off-line, você pode ir mandando suas refeições e quando estiver conectado, será calculado tudo!

A ideia é que seja bastante prático, intuitivo e que se encaixe no seu dia-dia.

Se você tiver alguma dúvida, entre em contato diretamente via email: contato@dieta.ai

⚠ Observações importantes:

- O serviço ainda esta em BETA, por isso, pode haver algumas instabilidades e erros.

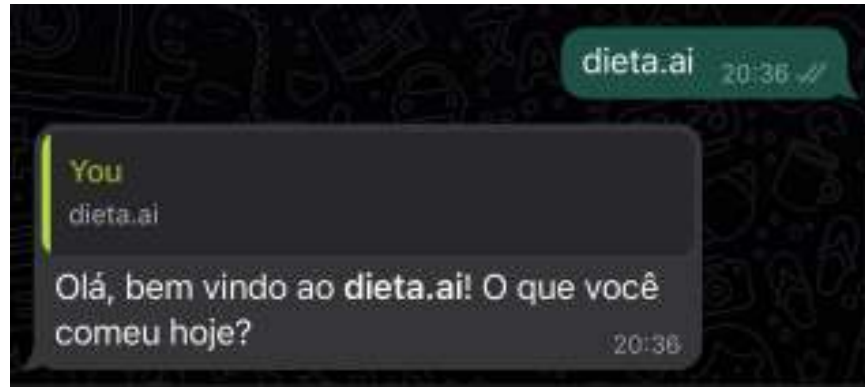
Instruções básicas:

1. Adicionando o primeiro alimento;
 - a. Alimentos básicos e personalizados ✓
 - b. Excluindo refeições e alimentos; ✓
 - c. Alterando; ✓
 - d. Detalhar macros e calorias ✓
 - e. Pedir revisão de macros e calorias ✓
2. Consultando relatório do dia
 - a. Digite: hoje ✓
 - b. Resumo de Ontem ✓
3. Informações de um alimento ✓
4. Sugestões de alimentos; ✓
5. Definindo metas ✓
 - a. Meta de Macro nutrientes ✓
 - b. Definindo meta de água ✓
 - c. Registrando copos de água ✓
6. Calculando Fibras e micronutriente ✓
7. Interação aberta com a IA ✓
8. Cadastrando uma Receita ✓
9. Resumos da Dieta ✓
10. Enviando fotos e perguntas abertas ✓
11. Registro de Exercícios ✓

1. Adicionando seu primeiro alimento

a) Alimentos básicos ou personalizados

Primeiro você precisa iniciar o [dieta.ai](#) no seu WhatsApp, tudo que você precisa fazer é enviar a palavra chave:



Pronto! Agora que você iniciou o [dieta.ai](#) você pode começar a computar as refeições. Exemplo:

| **Uma banana prata e 40g de Aveia de café da manhã**

Caso queria adicionar algum alimento industrializado, basta dizer:

Quantidade + nome + marca + período

Exemplo na prática:

| **100ml de leite de amêndoas silk café da manhã**

Alguns suplementos em inglês pode não ser detectado via mensagem de voz, nesses casos sugiro que envie texto mesmo!



b) Alterando ou removendo alimentos:

Envie:

Remover + nome do alimento

Caso tenha alimentos com mesmo nome em outras refeições, acrescente o nome da refeição, exemplo café da manhã, almoço etc.

Exemplo na prática:





Você também pode remover todos os alimentos digitando

Remover tudo



b) Alterando alimentos:

Você pode alterar as propriedades e até trocar ela de refeição:

Exemplo na prática:

Alterar whey protein pra 30g de proteína , 100kcal e mudar pro almoço

The image shows a side-by-side comparison of a nutrition tracking app interface. On the left, a meal titled 'Whey protein no café da manhã' is shown with a 'Total hoje' summary. On the right, the same meal is shown after being modified to 'Almoço' with updated protein and calorie values. A blue arrow points from the left to the right, indicating the change.

Item	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Calorias (kcal)
Whey Protein 30g (Left)	22	2	1	118
Whey Protein 30g (Right)	30	2	1	100

Total hoje (Left):
Proteínas: 22 g / 186 g (164 g)
Carboidratos: 2 g / 326 g (324 g)
Gorduras: 1 g / 71 g (70 g)
Calorias: 118 kcal / 2621 kcal (2503 kcal)

Total hoje (Right):
Proteínas: 30 g / 186 g (156 g)
Carboidratos: 2 g / 326 g (324 g)
Gorduras: 1 g / 71 g (70 g)
Calorias: 100 kcal / 2621 kcal (2521 kcal)

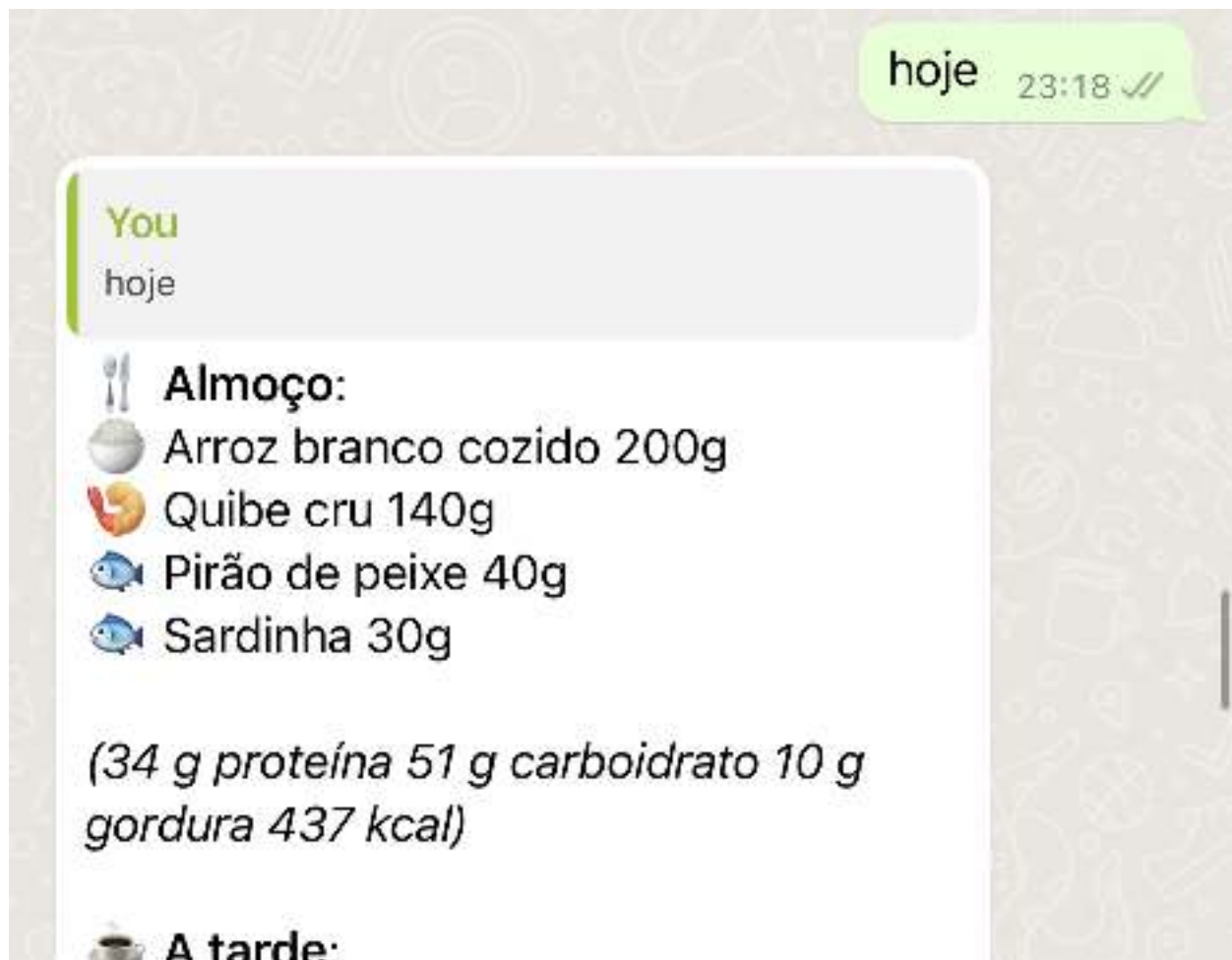
d) Detalhar macros e calorias dos alimentos



2. Consultar histórico do dia

Digite a palavra “**hoje**” para ver todas as suas refeições do dia, total de macros , calorias junto com suas metas (se estiver definida). Caso queira ver o que você consumiu ontem, basta digitar “ontem”. Para datas específicas, digite no formato: dd/mm exemplo: 31/12 para 31 de Dezembro

Exemplo na prática



b) Para ter o resumo de ontem:

Basta digitar:

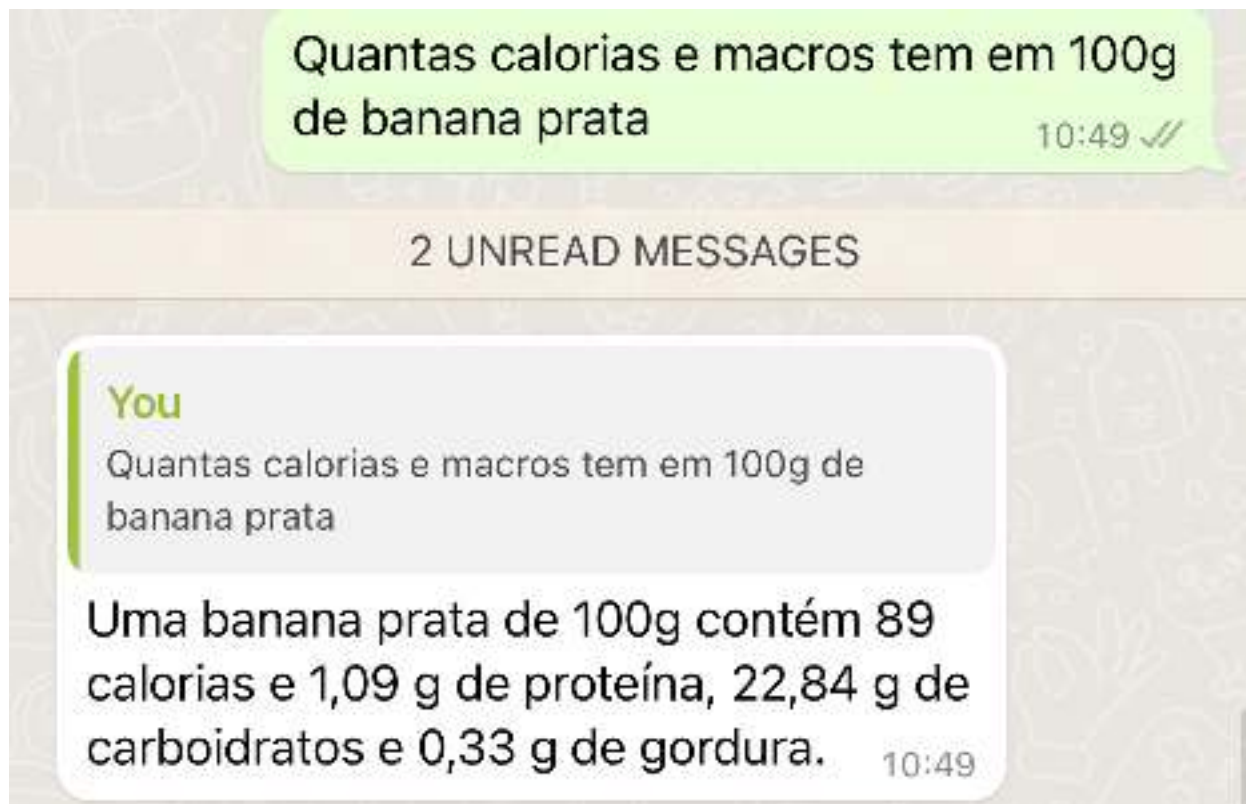
ontem

3. Consultar calorias e macros de um alimento

Você pode consultar antes de adicionar na sua refeição.

Exemplo na pratica:

Quantas calorias e macros tem em 100g de banana prata ?



⚠️ A base de alimentos ainda não está atualizada, então pode divergir de outras fontes

4. Sugestões de alimentos

Digite: "sugestões para completar 2000 kcal" para nossa inteligencia artificial criar uma sugestão de refeição para completar as calorias restantes.

5. Definir meta de macronutriente

Defina a meta diária de macro nutrientes, então toda vez que enviar algum alimento ou digitar hoje, o dieta.ai vai calcular quanto resta para atingir a meta.

```
Definir metas:  
Proteina: 140g  
Carbo: 200g  
Calorias: 1500kcal
```

** Utilize os macros que o seu nutricionista indicou. Caso não saiba, você pode calcular gratuitamente pelo site: <https://tdeecalculator.net/>*

Definir meta proteína 140g carbo
200g gordura 50g
Calorias 2000

18:30 ✓✓

Um momento, estou calculando as
calorias 🕒

18:30

🎯 **Meta definida com sucesso!**

🔥 Calorias: 2000

🥩 Proteína: 140g

🍞 Carboidrato: 200g

🥑 Gordura: 50g


18:30


< 55




dieta.ai

(84 g proteína 95 g carboidrato 49 g gordura 1205 kcal)

 **Lanche da tarde:**


1x Noz 

140g Morango 

(2 g proteína 12 g carboidrato 3 g gordura 79 kcal)

 **Total hoje:**

 Proteínas: 103 g / 140 g (37 g)

 Carboidratos: 125 g / 200 g (76 g)

 Gorduras: 66 g / 50 g (-16 g)

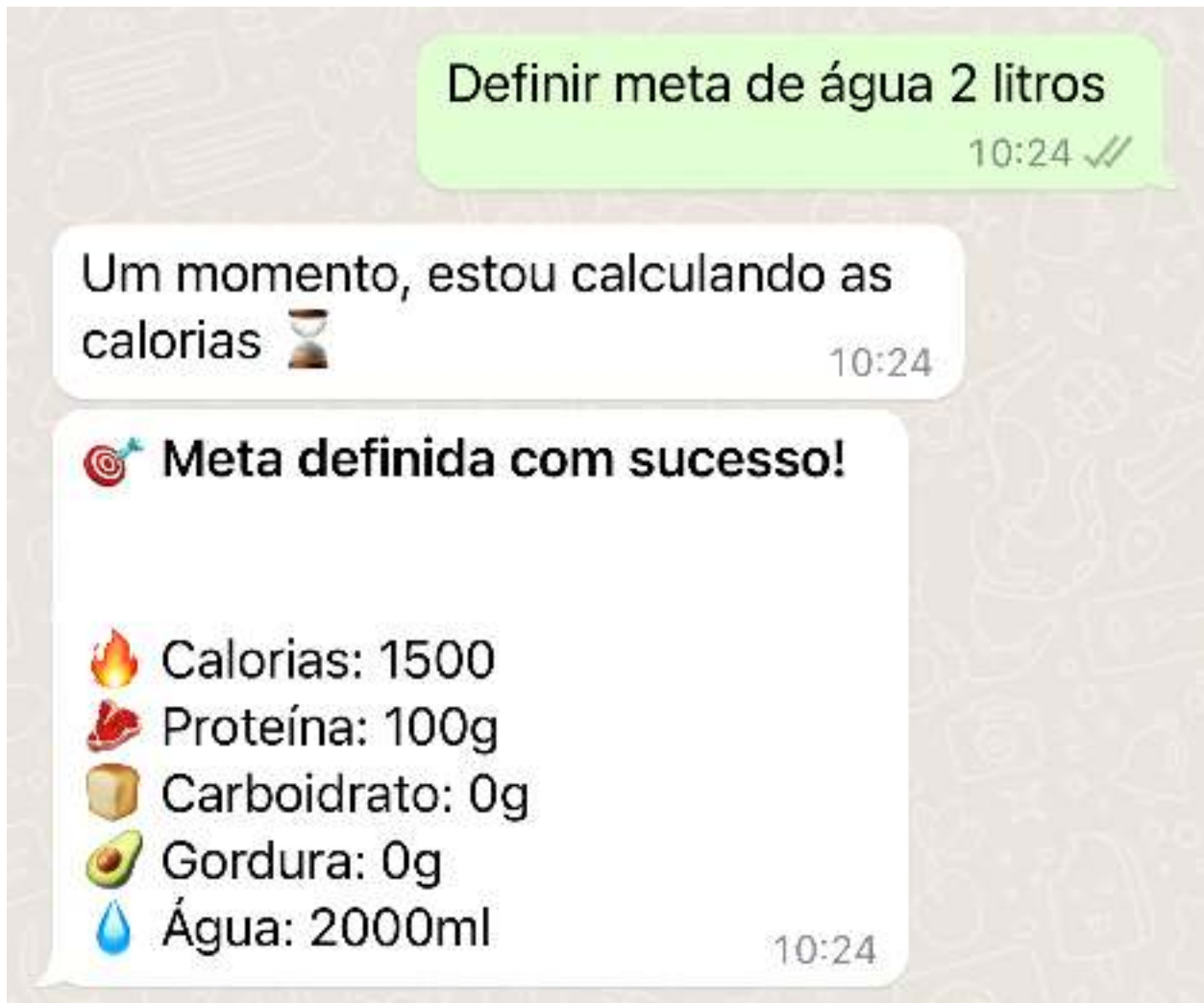
 Calorias: 1549 kcal / 2000 kcal
(451 kcal)

18:30

a. Definir meta de água

Para definir a quantidade de meta de água por dia, envie a mensagem:

Definir meta de água 2 litros



b. Registrando copos de água

Tomei dois copos de água no almoço

10:29 ✓✓

Um momento, estou calculando as calorias 🕒

10:29

MENSAGEM NÃO LIDA: 1

🍽️ **Almoço:**

2 Copos Água 💧

(0 g proteína 0 g carboidrato 0 g gordura 0 kcal)

🎯 **Total hoje:**

🍗 Proteínas: 0 g / 100 g (100 g)

🍞 Carboidratos: 0 g

🥩 Gorduras: 0 g

💧 Água: 500 ml / 2000 ml (1500 ml)

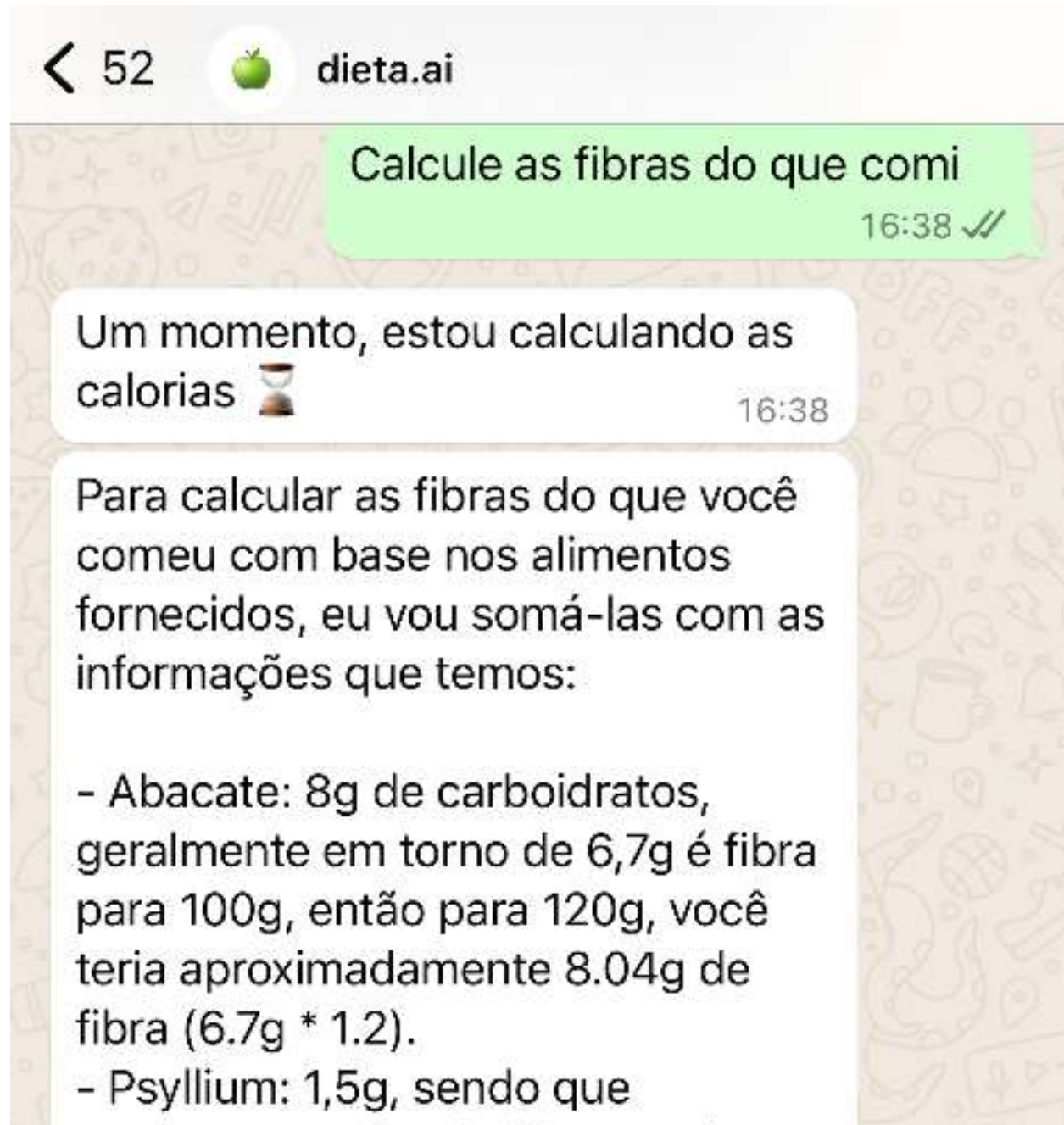
🔥 Calorias: 0 kcal / 1500 kcal (1500 kcal)

10:29

6. Calculando Fibras e micronutriente

Apenas digite:

Calcule as fibras/micronutriente do que eu comi



7. Interação aberta com a IA

Utilizando barra “/” antes da pergunta, você pode dialogar com a inteligência artificial e realizar perguntas sobre sua dieta e metas.

Exemplo:

```
/Monte uma refeição com os ingredientes que eu já tenho para bai
```

/Monte uma refeição com os ingredientes que eu já tenho para bater a meta calórica

17:22 ✓✓

Um momento, estou calculando as calorias 🕒

17:22

Para ajudar você a bater sua meta calórica do dia, com um total de 894 kcal já consumidas e uma meta de 1700 kcal, você precisa de um adicional de 806 kcal. Vamos montar uma refeição usando ingredientes similares aos que você já utilizou hoje, mas aumentando as quantidades onde possível para atingir as calorias faltantes.

Jantar:

- 200g Frango desfiado: Mais proteína para ajudar a atingir sua meta.
- 200g Purê: Aumentando a quantidade de carboidratos da sua refeição.
- 150g Mix de legumes e brócolis: Legumes são nutritivos e baixos em calorias, mas podemos aumentar um pouco a quantidade.



8. Cadastrando alimentos/receitas na IA

Você pode cadastrar alimentos/produtos para utilizar no futuro, fazendo cálculos proporcionais, dessa maneira você “treina” a IA para que as próximas refeições sejam mais próximas do que você come, quanto mais usa, melhor.

Você informa o nome do alimento e informa os macros daquele ali

Exemplo:

30g de Whey da growth: 25g de proteina, 1g carbo e 114kcal

Nas próximas vezes que pedir para adicionar o "Whey da Growth", as proporções cadastradas anteriormente para adequar os nutrientes

https://prod-files-secure.s3.us-west-2.amazonaws.com/bfbf05a1-e51b-49d2-b50f-ada455e418d6/a3518776-ca87-41b6-8ae6-a824d661131b/WhatsApp_Video_2023-12-06_at_18.16.53.mp4

Para cadastrar **via foto da tabela nutricional**, basta tirar foto da tabela nutricional do alimento, recortar a imagem para focar nas informações nutricionais e adicionar na legenda da foto assim:

“Dar o nome de Whey protein da growth”

https://prod-files-secure.s3.us-west-2.amazonaws.com/bfbf05a1-e51b-49d2-b50f-ada455e418d6/79060270-25a6-4406-b40b-2179b39b270f/copy_B513A58F-EF35-4402-A632-23FB5C2F3C97.mov

Importante:

- recortar a tabela nutricional pra IA ler melhor
- escrever ***dar o nome de: <nome do alimento>*** na legenda da foto para utilização no futuro

9. Pedindo resumos de dieta para a IA

A IA pode fornecer um relatório informando o que foi cadastrado como alimento em um período de acordo com a necessidade do usuário.

Exemplo:Re

Resumo semanal

Resumo dos últimos X dias

17:45

29

< 64 Dieta.ai

Um momento, estou calculando as calorias 🕒

17:44

📅 08/12/2023:

🔥 Kcal: 1278
🥩 Proteína: 141
🍞 Carboidrato: 89
🥑 Gordura: 31

📅 09/12/2023:

🔥 Kcal: 1532
🥩 Proteína: 131
🍞 Carboidrato: 101
🥑 Gordura: 60

+ **Total:**

🔥 Kcal: 2810
🥩 Proteína: 272
🍞 Carboidrato: 189
🥑 Gordura: 91

📊 **Média por dia:**

📅 **Total de dias:** 2
🔥 Kcal: 1405 (83% da meta de 1700kcal)
🥩 Proteína: 136
🍞 Carboidrato: 95
🥑 Gordura: 45

17:45



10. Usando a interação aberta com a IA junto a fotos

Agora quando você envia imagens para o [Dieta.ai](#), utilizando barra "/" antes da pergunta, você pode dialogar com a inteligência artificial e realizar perguntas sobre sua dieta e metas relacionado ao conteúdo da imagem que você enviou.

https://prod-files-secure.s3.us-west-2.amazonaws.com/bfbf05a1-e51b-49d2-b50f-ada455e418d6/72ed2e6f-53a4-48f7-97a1-33d998511707/WhatsApp_Video_2023-12-23_at_19.05.39.mp4

11. Interface para edição rápida

Agora quando você envia um alimento para cadastro dentro do Dieta.ai, você terá a opção de editar os alimentos por uma interface externa do whatsapp, disponível por um botão na parte de baixo da mensagem do Dieta.ai.

1. Interface Acessível via WhatsApp:
 - A nova interface é acessada clicando em um botão no WhatsApp
2. Remoção de Alimentos:
 - Vocês podem remover qualquer alimento de seu plano alimentar interface.
3. Reorganização dos Alimentos:
 - É possível mudar a ordem dos alimentos, como transferir um : para o almoço.
4. Alteração da Quantidade de Alimentos:
 - Vocês têm a opção de ajustar a quantidade dos alimentos com
5. Modificação dos Macronutrientes:
 - A interface permite alterar os macronutrientes (proteínas, c

cada alimento.

6. Cálculo Proporcional Automático:

- Ao mudar a quantidade ou os macronutrientes de um alimento, automaticamente as calorias de forma proporcional.

https://prod-files-secure.s3.us-west-2.amazonaws.com/bfbf05a1-e51b-49d2-b50f-ada455e418d6/ddc9a311-a299-458a-90c2-fcfa94c52f0/WhatsApp_Video_2023-12-25_at_17.53.35.mp4

12. Registrando exercicios no Dieta.ai

Agora, além de registrar seus exercícios, você pode monitorar as calorias queimadas em tempo real e descobrir o seu déficit calórico.

- 1 Digite o exercício que realizou.
- 2 Informe o tempo dedicado.
- 3 Adicione a quantidade de calorias gastas durante esse tempo.

Ex: 30 minutos de esteira gastante 300kcal

Caso não saiba quantas calorias são gastas para um certo exercício perguntar ao Dieta.ai com um "/" antes do texto, para ter uma métrica antes do seu registro.

Ex: /Quantas calorias são gastas em 30 minutos de esteira?

Ao final, descubra o seu déficit de calorias! Aprimore sua rotina e alcance seus objetivos com mais precisão!

https://prod-files-secure.s3.us-west-2.amazonaws.com/bfbf05a1-e51b-49d2-b50f-ada455e418d6/d7176fc2-1926-4709-a7e1-66e6de1f8806/WhatsApp_Video_2023-12-28_at_11.06.28.mp4

13. Registrando refeições antigas

Caso você tenha comido algo, e esqueceu de registrar no [Dieta.ai](#) por qualquer motivo, agora é possível, retroativamente, cadastrar esse alimento.

Exemplo:

Adicionar 1 banana no café da manhã do dia 03/01/2024

É importante especificar a data nesse formato, com o ano!