



ABfit – Aperçu des fonctions

Ton app de nutrition : enregistrer facilement, comprendre, garder le cap

ABfit est une app personnelle de nutrition et de suivi. Elle fonctionne comme web-app dans le navigateur et sur l'écran d'accueil de l'iPhone, de l'iPad et de l'ordinateur, et réunit au même endroit alimentation, activité, poids et médicaments. Voici ce que tu peux faire avec :

Cockpit

La page d'accueil : grand anneau de calories (« il reste ... kcal »), quatre anneaux pour protéines, glucides, lipides et eau, une carte avec poids, pas et progrès, l'astuce médicament et le bouton jaune « Ajouter un repas ».

Résumé du jour

Repas, macros, bilan, poids et semaine pour un jour – touche l'anneau de calories dans le Cockpit ou va dans Plus → Résumé du jour.

Journal & repas

Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner, Snacks – avec anneau de calories, macros (protéines, glucides, lipides), sucre, fibres et sel.

Recherche d'aliments

Ta propre base de données plus Open Food Facts ; récemment mangé, favoris, portions et quantités rapides.

Scanner de code-barres

Scanne un emballage ou saisis le numéro – les valeurs nutritionnelles arrivent automatiquement.

Tableau nutritionnel en photo

Si ABfit ne connaît pas un emballage, photographie simplement son tableau nutritionnel : l'IA lit les valeurs et crée l'aliment pour toi.

Repas en photo (IA)

Photographie ton assiette : l'IA reconnaît les composants et estime les quantités ; tu vérifies et tu enregistres d'une touche.

Photographier les restes

Tu n'as pas tout mangé ? Photographie l'assiette après le repas : l'IA estime ce qu'il reste, tu affines avec des curseurs – les calories baissent, avec Annuler.

Parler / dictée

« Deux petits pains avec du beurre et un café » – reconnu, associé et présenté pour vérification.

Recettes à partir d'un texte

Colle une recette (d'un site web, d'un blog ou d'un chat IA) : les ingrédients sont associés à des aliments, les valeurs par portion sont calculées, et une portion va directement dans ton journal.

Recette en photo

Photographie une recette d'un livre de cuisine, d'un magazine ou d'une capture d'écran : l'IA lit le titre, les ingrédients, les quantités et les portions – tu vérifies et tu enregistres.

Aliments perso

Des produits que tu crées toi-même avec valeurs nutritionnelles, portion et code-barres – ils apparaissent dans la recherche avec l'étiquette « perso ».

Poids & masse grasse

Courbe de 30 jours jusqu'à « Tout », tendance, saisie à la main ou automatique depuis Apple Health.

Barre de la semaine

Sept jours d'un coup d'œil : calories par jour, eau et évaluation – dans le Cockpit via la carte « Progrès » ou dans le Résumé du jour.

Bilan du jour

Résumé de la journée avec budget, bonus d'activité et calories restantes.

🌟 Évaluation par l'IA

Fais évaluer une journée ou un seul repas : feu tricolore, note, ce qui était bien, ce qu'il faut surveiller, un conseil concret.



Eau

Enregistre des litres rapidement d'une touche ; cela alimente le bilan du jour et l'évaluation.



Médicaments

Une page à part – accessible via l'astuce médicament dans le Cockpit ou sous Plus : enregistre produit, dose, site, note et effets secondaires ; courbe de dose avec poids, rythme et prochaine prise – un simple journal, sans recommandation.



Activité

Pas, kcal actives et entraînements peuvent aussi être saisis à la main ; la dernière valeur saisie compte jusqu'à l'arrivée d'un vrai transfert Santé. Les calories actives augmentent le budget quotidien.

♥ Synchro Apple Health

Le raccourci « ABfit Sync » envoie pas, kcal actives, poids, masse grasse et entraînements – automatiquement plusieurs fois par jour si tu veux ; anciennes données via un export ZIP.



Six langues

Deutsch, English, ไทย (thai), Français, Italiano et Español – au choix par appareil et par compte sous Plus → Réglages.



Mode sombre

Clair, Sombre ou Automatique (suit ton appareil) – sous Réglages → Apparence.



Balayage

Balaye vers la gauche ou la droite pour passer entre les quatre onglets Cockpit, Repas, Historique et Plus ; un léger effet élastique apparaît aux bords.



iPad & ordinateur

Disposition à deux colonnes à partir d'environ 768 px de large, avec barre latérale à partir d'environ 1024 px – les mêmes données que sur l'iPhone.



Mot de passe & compte

Change toi-même ton mot de passe (au moins 8 caractères) et supprime complètement ton compte si tu le souhaites – sous Réglages → Compte.



Tout supprimer d'un coup

Par repas, touche « Sélectionner », coche plusieurs entrées et supprime-les ensemble – avec Annuler.



Plusieurs utilisateurs

Chaque personne a son propre accès et des données, objectifs et recettes entièrement séparés.



Objectifs & profil

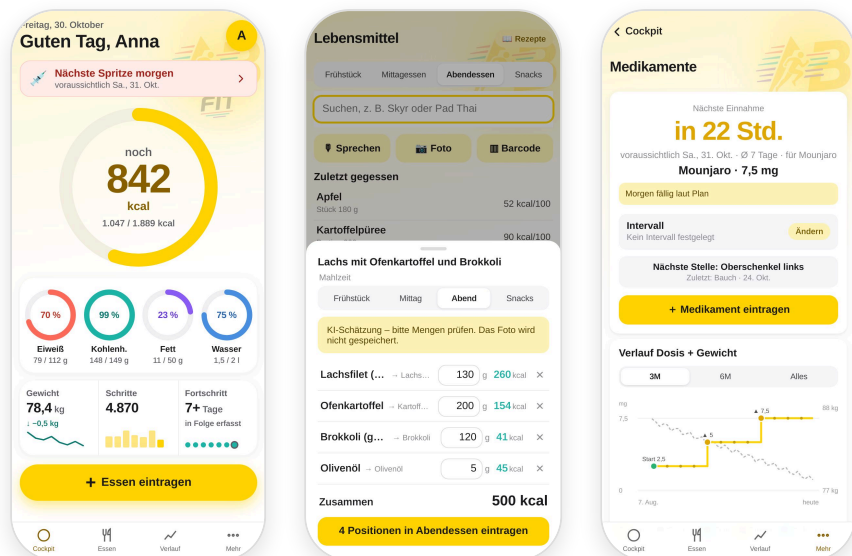
Objectif quotidien calculé automatiquement d'après la taille, le poids, l'âge, l'activité quotidienne et le rythme – ou fixé par toi ; répartition des macros librement réglable.



Web-app

Fonctionne dans le navigateur et comme app sur l'écran d'accueil, sans l'App Store ; rapide et compacte.

À quoi ressemble ABfit



Cockpit avec anneau de calories

Repas en photo

Médicaments : courbe de dose

Les captures montrent l'app en allemand (langue par défaut). Change la langue sous Plus → Réglages → Langue (section 15 du guide).

Les quatre onglets

Cockpit

Page d'accueil : anneau de calories (touche = Résumé du jour), anneaux pour protéines, glucides, lipides et eau, poids, pas, progrès, astuce médicament et « Ajouter un repas ».

Plus

Résumé du jour, Bilan du jour, Médicaments, Aide, Réglages (Profil, Apple Health & Sync, Langue, Apparence, Compte), Déconnexion.

Repas

Recherche, code-barres, photo, parler, tableau nutritionnel, aliments perso, récemment mangé – et « Recettes » en haut à droite.

Historique

Poids, masse grasse, activité (pas, entraînements) et tendance dans le temps.

Où est passé quoi ? L'ancien « Aperçu » s'appelle désormais **Résumé du jour** : touche l'anneau de calories dans le Cockpit ou va dans **Plus** → **Résumé du jour**. Les **Médicaments** s'ouvrent via l'astuce médicament dans le Cockpit ou sous **Plus** → **Enregistrer un médicament** ou **Journal & courbe de dose**.

Confidentialité : tes données vivent sur ton propre serveur, pas dans le cloud de quelqu'un d'autre. Les photos pour l'IA (repas, recette, tableau nutritionnel) sont envoyées seulement pour analyse, sans être conservées – sauf « Photographier les restes » : les photos avant/après restent avec le repas dans ton compte. Images : compte d'exemple, données fictives. ABfit ne donne aucun conseil médical.