



ABfit – Panoramica delle funzioni

La tua app di alimentazione: registrare facilmente, capire, restare in linea

ABfit è un'app personale di alimentazione e progressi. Funziona come web app nel browser e nella schermata Home di iPhone, iPad e computer, e riunisce in un unico posto alimentazione, attività, peso e farmaci. Ecco cosa puoi fare:

Cockpit

La pagina iniziale: grande anello delle calorie (« restano ... kcal »), quattro anelli per proteine, carboidrati, grassi e acqua, una scheda con peso, passi e progressi, il suggerimento farmaco e il pulsante giallo « Aggiungi pasto ».

Riepilogo del giorno

Pasti, macro, chiusura, peso e settimana di un giorno – tocca l'anello delle calorie nel Cockpit oppure vai su Altro → Riepilogo del giorno.

Diario e pasti

Colazione, Pranzo, Cena, Snack – con anello delle calorie, macro (proteine, carboidrati, grassi), zucchero, fibre e sale.

Ricerca alimenti

Il tuo database di base più Open Food Facts; mangiati di recente, preferiti, porzioni e quantità rapide.

Scanner codice a barre

Scansiona una confezione o digita il numero – i valori nutrizionali arrivano automaticamente.

Etichetta nutrizionale con foto

Se ABfit non conosce una confezione, fotografa semplicemente la sua etichetta nutrizionale: l'IA legge i valori e crea l'alimento per te.

Pasto con foto (IA)

Fotografa il tuo piatto: l'IA riconosce i componenti e stima le quantità; tu controlli e registri con un tocco.

Fotografa gli avanzi

Non hai finito? Fotografa il piatto dopo aver mangiato: l'IA stima cosa resta, tu rifinisci con i cursori – le calorie scendono, con Annulla.

Parla / dettatura

« Due panini con burro e un caffè » – riconosciuto, abbinato e mostrato per il controllo.

Ricette da testo

Incolla una ricetta (da un sito, un blog o una chat IA): gli ingredienti vengono abbinati agli alimenti, i valori per porzione vengono calcolati e una porzione va direttamente nel diario.

Ricetta con foto

Fotografa una ricetta da un libro di cucina, una rivista o uno screenshot: l'IA legge titolo, ingredienti, quantità e porzioni – tu controlli e salvi.

Alimenti personalizzati

Prodotti che crei tu con valori nutrizionali, porzione e codice a barre – compaiono nella ricerca con l'etichetta « proprio ».

Peso e massa grassa

Curva da 30 giorni fino a « Tutto », tendenza, inserimento a mano o automatico da Apple Health.

Barra della settimana

Sette giorni a colpo d'occhio: calorie al giorno, acqua e valutazione – nel Cockpit tramite la scheda « Progressi » o nel Riepilogo del giorno.

Chiusura giornata

Riepilogo della giornata con budget, bonus attività e calorie rimanenti.

Valutazione IA

Fai valutare una giornata o un singolo pasto: semaforo, voto, cosa è andato bene, a cosa fare attenzione, un consiglio concreto.

Acqua

Registra i litri rapidamente con un tocco; confluisce nella chiusura giornata e nella valutazione.

Farmaci

Una pagina a sé – raggiungibile dal suggerimento farmaco nel Cockpit o da Altro: registra prodotto, dose, sito, nota ed effetti collaterali; curva della dose con peso, ritmo e prossima assunzione – solo un registro, nessuna raccomandazione.

Attività

Passi, kcal attive e allenamenti si possono inserire anche a mano; conta l'ultimo valore inserito finché non arriva un vero trasferimento da Salute. Le calorie attive aumentano il budget giornaliero.

Sync Apple Health

Il comando « ABfit Sync » invia passi, kcal attive, peso, massa grassa e allenamenti – se vuoi automaticamente più volte al giorno; dati vecchi tramite esportazione ZIP.

Sei lingue

Deutsch, English, ไทย (thailandese), Français, Italiano ed Español – selezionabili per dispositivo e account in Altro → Impostazioni.

Modalità scura

Chiaro, Scuro o Automatico (segue il dispositivo) – in Impostazioni → Aspetto.

Scorrimento

Scorri a sinistra o a destra per passare tra le quattro schede Cockpit, Pasti, Storico e Altro; ai bordi c'è un leggero effetto elastico.

iPad e computer

Layout a due colonne da circa 768 px di larghezza, con barra laterale da circa 1024 px – gli stessi dati dell'iPhone.

Password e account

Cambia da solo la password (almeno 8 caratteri) ed elimina completamente il tuo account, se vuoi – in Impostazioni → Account.

Elimina più voci

Per ogni pasto tocca « Seleziona », spunta più voci ed eliminale insieme – con Annulla.

Più utenti

Ogni persona ha il proprio accesso e dati, obiettivi e ricette completamente separati.

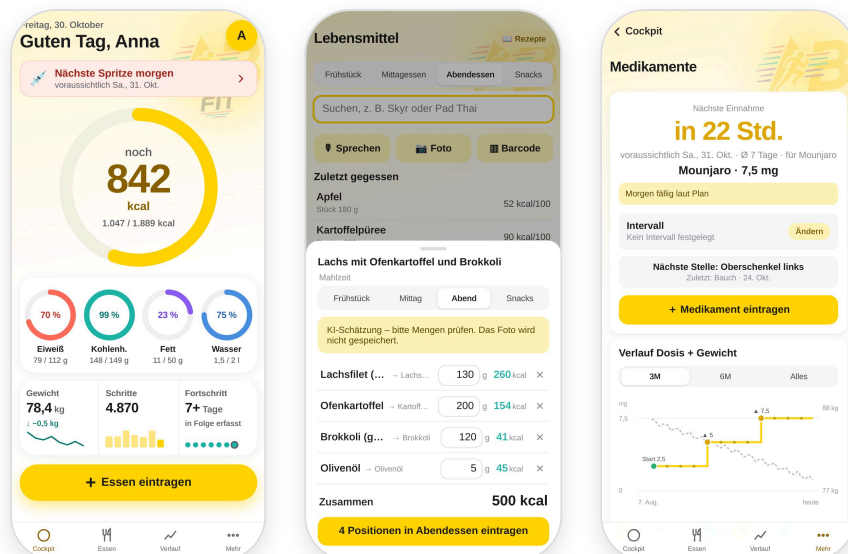
Obiettivi e profilo

Obiettivo giornaliero calcolato automaticamente da altezza, peso, età, attività quotidiana e ritmo – oppure impostato da te; distribuzione dei macro liberamente scelta.

Web app

Funziona nel browser e come app nella schermata Home, senza App Store; veloce e compatta.

Come si presenta ABfit



Cockpit con anello delle calorie

Pasto con foto

Farmaci: curva della dose

Gli screenshot mostrano l'app in tedesco (lingua predefinita). Cambia la lingua in Altro → Impostazioni → Lingua (sezione 15 della guida).

Le quattro schede

Cockpit

Pagina iniziale: anello delle calorie (tocco = Riepilogo del giorno), anelli per proteine, carboidrati, grassi e acqua, peso, passi, progressi, suggerimento farmaco e « Aggiungi pasto ».

Altro

Riepilogo del giorno, Chiusura giornata, Farmaci, Aiuto, Impostazioni (Profilo, Apple Health e Sync, Lingua, Aspetto, Account), Esci.

Pasti

Ricerca, codice a barre, foto, parla, etichetta nutrizionale, alimenti personalizzati, mangiati di recente – e « Ricette » in alto a destra.

Storico

Peso, massa grassa, attività (passi, allenamenti) e andamento nel tempo.

Dov'è finito cosa? La vecchia « Panoramica » ora si chiama **Riepilogo del giorno**: tocca l'anello delle calorie nel Cockpit oppure vai su **Altro** → **Riepilogo del giorno**. I **Farmaci** si aprono dal suggerimento farmaco nel Cockpit o da **Altro** → **Registra farmaco** oppure **Registro e curva dose**.

Privacy: i tuoi dati vivono sul tuo server, non nel cloud di qualcun altro. Le foto per l'IA (pasto, ricetta, etichetta) vengono inviate solo per l'analisi, senza essere conservate – tranne « Fotografa gli avanzi »: le foto prima/dopo restano con il pasto nel tuo account.

Immagini: account di esempio, dati inventati. ABfit non fornisce consigli medici.