



# Guía de Usuario: SmartMenu Allala's

Bienvenido a **SmartMenu Allala's**, la aplicación definitiva de planificación nutricional inteligente. Esta guía detalla el funcionamiento de cada pestaña, botón y función de la app para que domines tu alimentación al 100%.

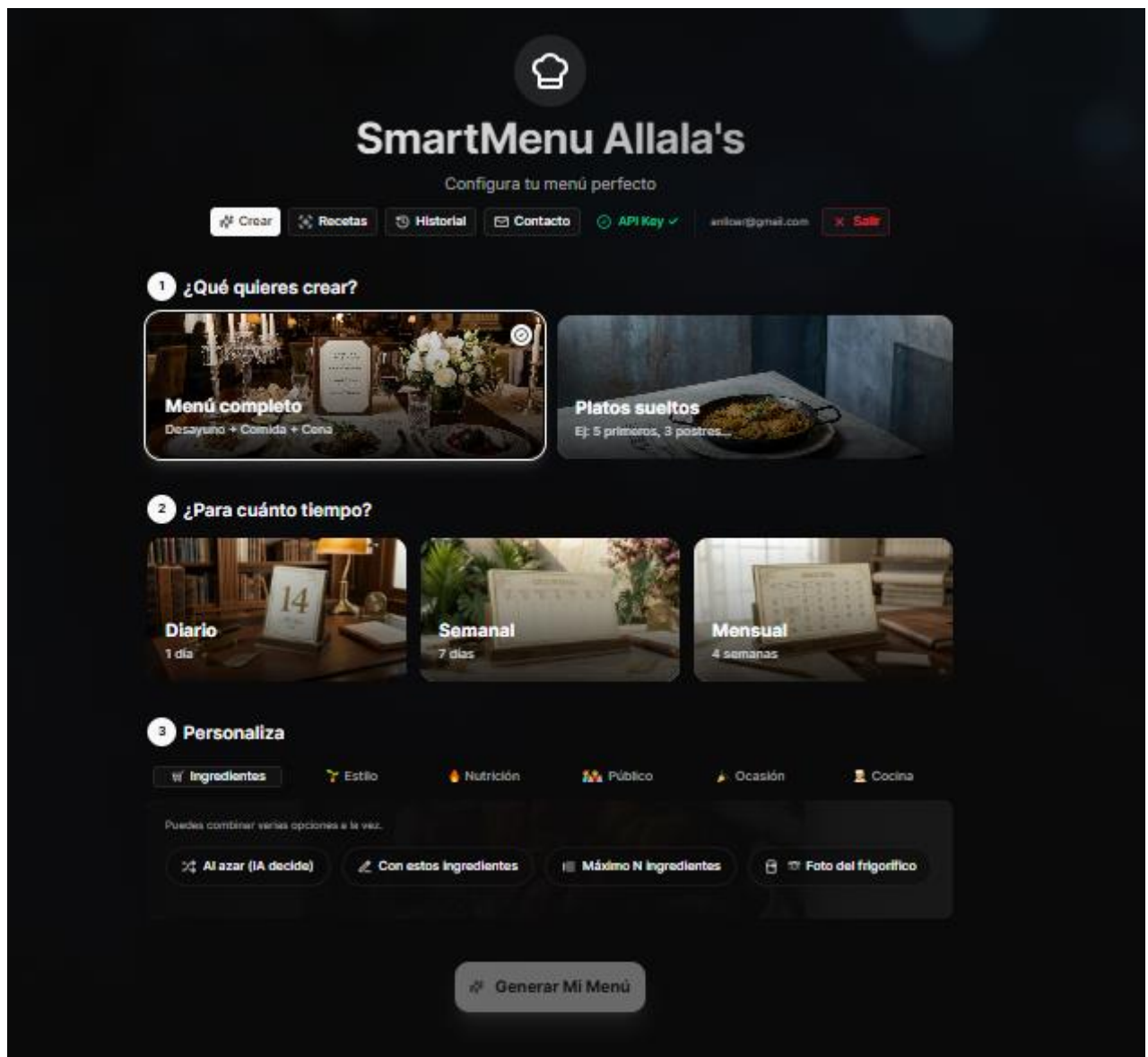
---



## 1. ¿Qué es esta app realmente?

No es un simple recetario. Es un **Sistema de Inteligencia Nutricional** que utiliza el modelo **Gemini de Google** para razonar sobre tus necesidades físicas, gustos y restricciones.

- **Grounding:** La app no inventa cosas al azar; usa tus documentos y preferencias como fuente de verdad.
  - **IA Visual:** Capaz de "ver" tus alimentos a través de la cámara para sugerir recetas.
  - **Sincronización:** Todo se guarda de forma segura en **Supabase** bajo tu cuenta de usuario.
-

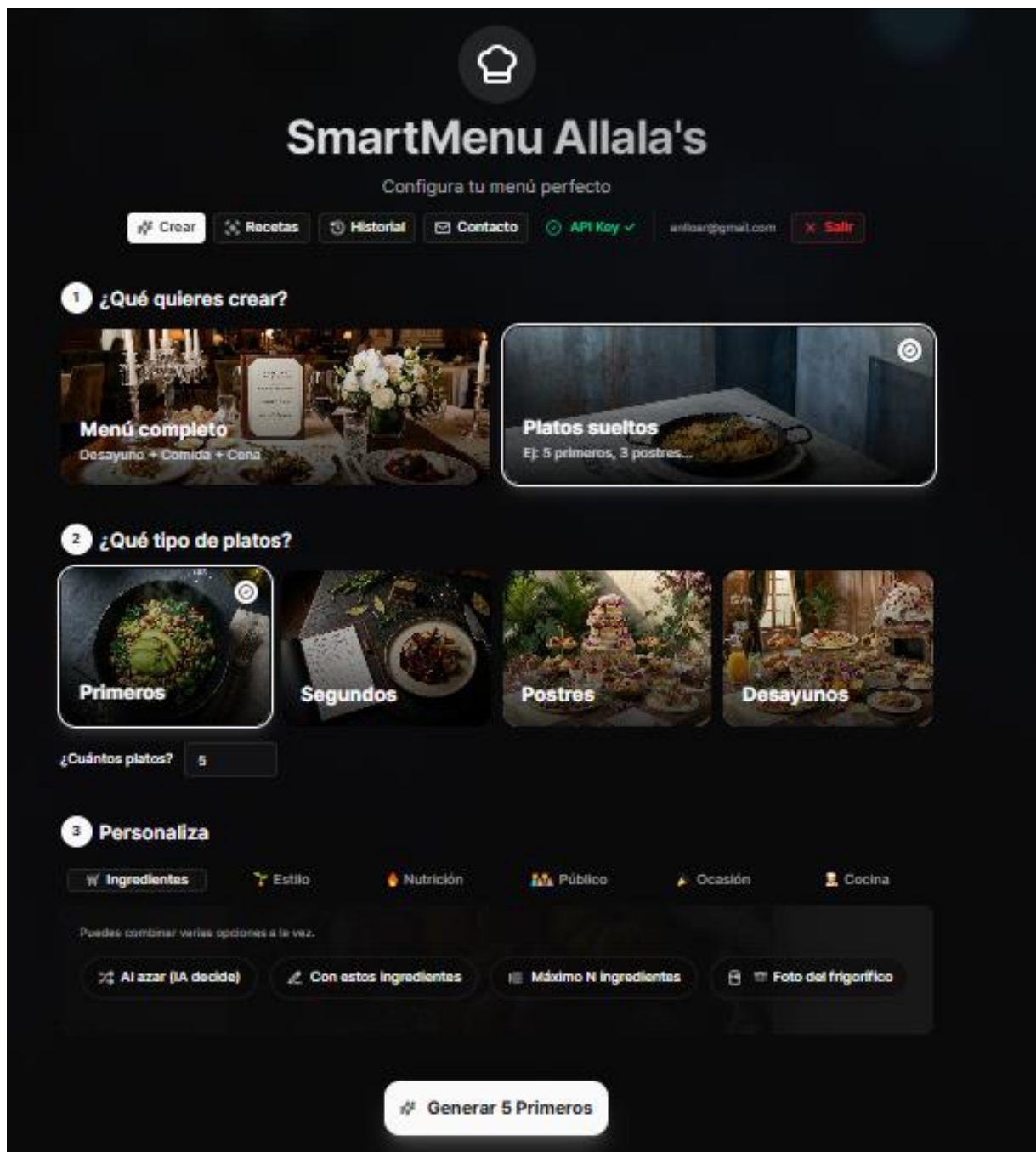


## 2. Pestaña: Crear (The Wizard)

Es la pestaña principal donde ocurre la magia. El **Wizard** te guía en la creación de planes personalizados.

### Paso 1: ¿Qué quieres crear?

- **Menú Completo:** Desayuno, Comida y Cena estructurados por días.
- **Platos Suelos:** Ideas específicas (ej: solo 5 cenas o 3 postres).



## Paso 2: Tiempo y Cantidad

- **Periodo (Menús):** Elige entre **Diario** (1 día), **Semanal** (7 días) o **Mensual** (4 semanas).
- **Tipo de Plato (Platos Suelos):** Elige entre **Primeros**, **Segundos**, **Postres** o **Desayunos**.
- **¿Cuántos platos?:** Define el número exacto (2 a 20) si usas el modo de platos sueltos.

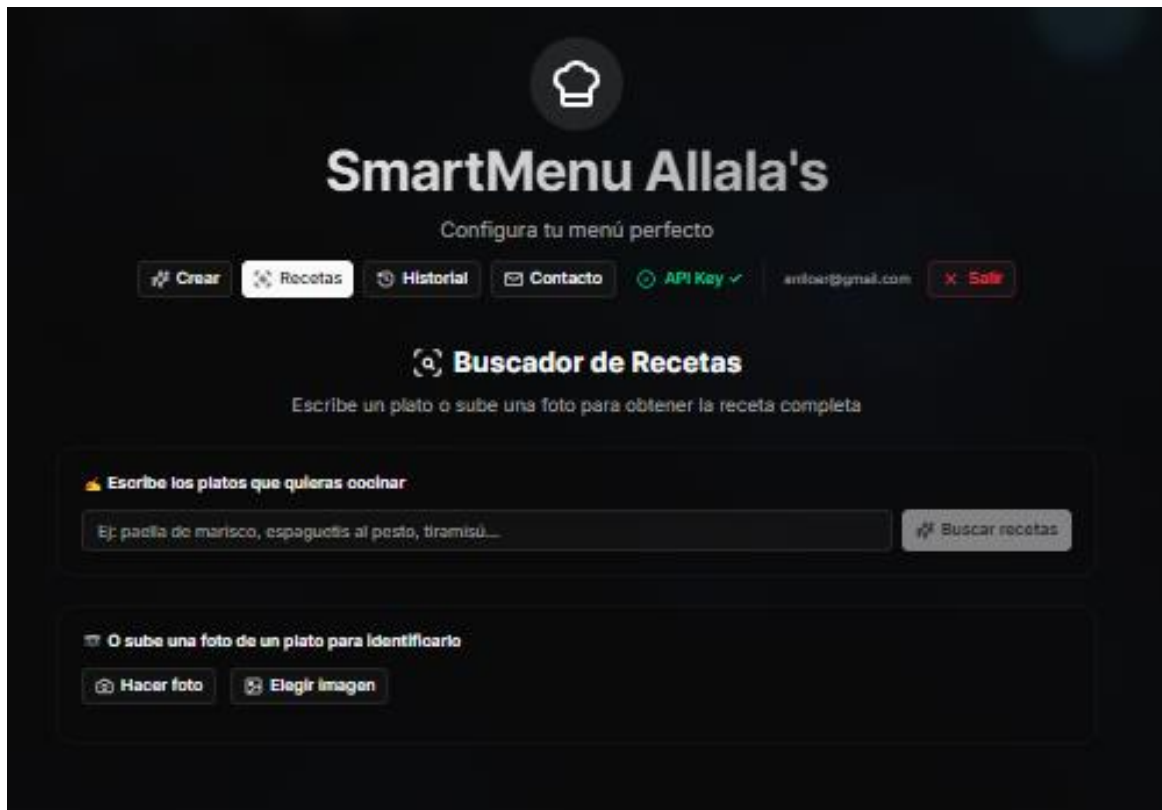
## Paso 3: Personalización Total (Filtros)

Navega por las sub-pestañas para precisar tu búsqueda:

1.  **Ingredientes (Multimodal):**
    - **Al azar:** IA libre para elegir.
    - **Con estos ingredientes:** Escribe manualmente o usa el **micrófono** (icono **Mic**) para dictar.
    -  **Foto del Frigorífico:** Haz una foto de tu nevera. La IA analizará los productos y creará recetas basadas en ellos.
    - **Nº Máximo:** Limita la complejidad de los platos eligiendo cuántos ingredientes usar como máximo.
    -
  2.  **Estilo de Dieta:** Desde **Mediterránea** y **Keto** hasta **Pescetariano** o **Carnívoro**. Cada opción incluye una descripción detallada pulsando el icono **(i)**.
  - 3.
  4.  **Nutrición:** Objetivos como **Alto en proteínas**, **Bajo en sodio** o **Anti-inflamatorio**.
    -  **Alergias:** Si marcas esta opción, se despliega un panel crítico. Puedes elegir alergias comunes (Gluten, Marisco, etc.) o escribir una personalizada. La IA garantizará que **ningún** plato contenga trazas de esos elementos.
  5.  **Público:**
    - **Para niños:** Recetas con nombres amigables y sabores suaves.
    - **Nº Comensales:** Ajusta las cantidades de los ingredientes automáticamente.
    - **País:** Adapta la gastronomía a una región específica (ej: México para platos picantes, Japón para umami).
  6.  **Ocasión:** Adapta el menú para un **Tupper de oficina**, una **Barbacoa**, o incluso época de **Exámenes** (nutrición cerebral).
  7.  **Cocina:** Elige tu herramienta (Ej: **Air Fryer**, **Thermomix**, **Horno**) o pide platos de **menos de 30 minutos**.
-

### 3. Pestaña: Recetas (Vision & Search)

Ideal para cuando tienes un plato o un nombre en mente pero no sabes cómo cocinarlo.



1. **Buscador Inteligente:** Escribe "Paella valenciana" o "Tacos al pastor". La IA generará una **Receta Maestra** con imagen visual original.
2. **Identificación por Foto:**
  - Haz una foto a un plato que estés comiendo o a una imagen de una revista.
  - La IA identificará el plato y te explicará cómo replicarlo, dándote la receta completa al instante.

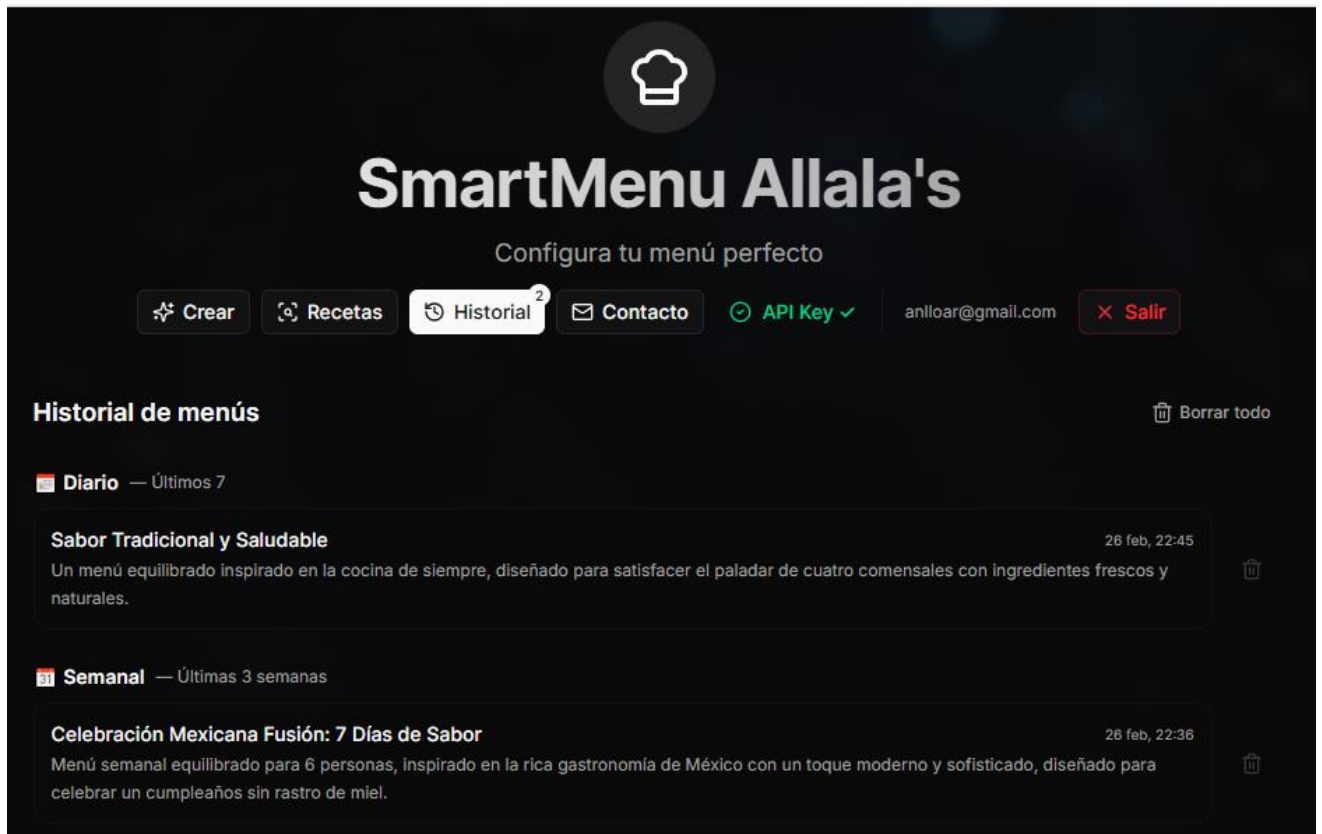
---

### 4. Pestaña: Historial

Tu archivo personal de salud.

- **Categorías:** Los menús se guardan por su tipo (**Diario, Semanal, Mensual, Platos o Recetas**).
- **Acción:** Al pulsar sobre un elemento del historial, se carga en la pantalla principal con todos sus detalles.

- **Gestión:** Puedes borrar elementos individuales con el icono **Papelera** o limpiar todo el historial.

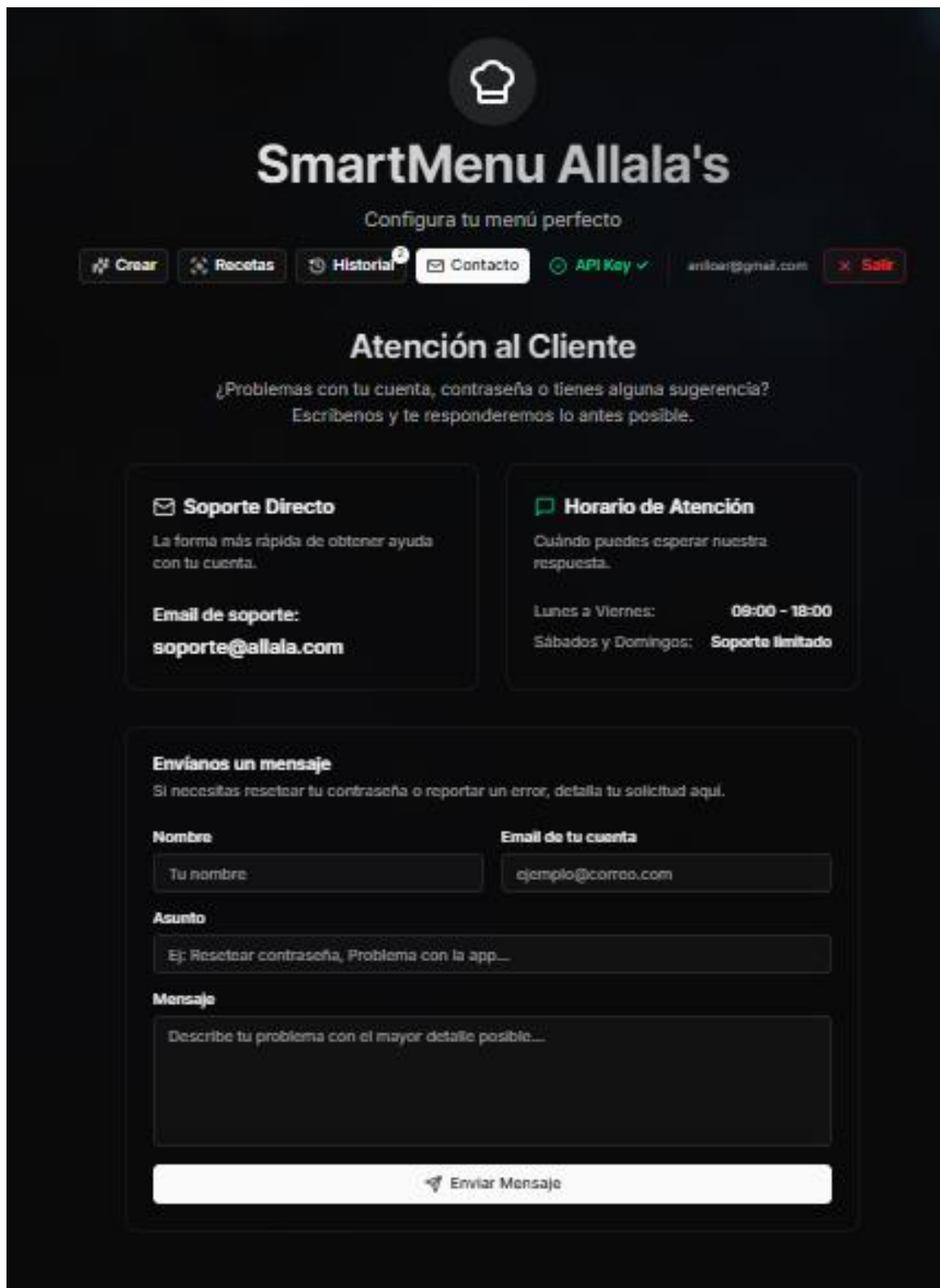


---

## 5. Pestaña: Contacto (Soporte)

Para cualquier problema técnico o dudas sobre tu suscripción:

- **Soporte Directo:** Escríbenos a [sosporte@allala.com](mailto:sosporte@allala.com).
- **Formulario:** Envía directamente desde la app tu nombre, email y asunto (ej: "Resetear contraseña" o "Sugerencia de nueva dieta").
- **Horario:** Estamos activos de Lunes a Viernes (09:00 - 18:00).



---

## 6. Exportar y Compartir (ExportBar)

Al final de cada menú o receta generada, verás la barra de acciones:



-  **PDF / Imprimir:** Genera un documento visual y limpio listo para imprimir y colgar en la nevera.
-  **Copiar:** Copia el menú como texto estructurado para pegarlo donde quieras.
-  **Compartir:**
  - **WhatsApp / Telegram:** Envía el plan de dieta a tus contactos.
  - **Fragmentación Inteligente:** Si el menú es muy largo (ej: mensual), la app lo dividirá automáticamente en **Partes (1, 2, 3...)** para que quepa en un mensaje de chat sin cortarse.

## Sabor Tradicional y Saludable

Un menú equilibrado inspirado en la cocina de siempre, diseñado para satisfacer el paladar de cuatro comensales con ingredientes frescos y naturales.

1 día

### Hoy


**Desayuno**

**Tostadas de pan de hogaza con tomate, jamón y Café con Leche**

Pan artesanal tostado con tomate natural rallado, aceite de oliva virgen extra y lascas de jamón serrano, acompañado de una taza de café con leche cremosa.

 Ver receta  Sustituir


**Comida**

**PRIMERO**

**Garbanzos con espinacas y huevo duro**

Olla tradicional de legumbres con espinacas frescas, un sofrito de ajos y pimentón de la Vera, servido con huevo cocido picado por encima.

 Ver receta  Sustituir

**SEGUNDO**

**Filetes de ternera con patatas panadera**

Ternera de primera calidad a la plancha en su punto, acompañada de patatas cortadas en rodajas y horneadas con cebolla y un chorrito de vino blanco.

 Ver receta  Sustituir

**POSTRE**

**Manzanas asadas al horno con canela**

Manzanas reineta asadas suavemente con un toque de azúcar moreno y canela en rama, servidas templadas.

 Ver receta  Sustituir


**Cena**

**PRIMERO**

**Crema de calabacín y puerro**

Puré suave de verduras de temporada, elaborado con calabacín, puerro y un toque de queso crema para mayor untuosidad.

 Ver receta  Sustituir

**SEGUNDO**

**Pescadilla a la plancha con ensalada mixta**

Lomos de pescadilla fresca con ajo y perejil, acompañados de una ensalada de lechuga, tomate y cebolleta aliñada con vinagre de Jerez.

 Ver receta  Sustituir

**POSTRE**

**Yogur natural con pera fresca**

Yogur cremoso sin azúcar con trozos de pera de temporada cortados en dados.

 Ver receta  Sustituir

 Generar Lista de la Compra Automática

Exportar / Compartir:  Compartir  Imprimir  PDF  Word  Copiar



## ⚙️ 7. Configuración de la API (Settings)

Imprescindible para activar la Inteligencia Artificial:

1. Haz clic en el icono **Engranaje** (Settings).
2. Introduce tu **Gemini API Key**.
3. Pulsa **Verificar**. El sistema te confirmará con un check verde si la clave es válida y funcional.

