

Gentile utente,

in questa guida vengono descritte le funzionalità principali dell'applicazione mobile Uniplate.

La guida è strutturata per singola sezione presente sull'applicazione mobile; in seguito l'indice degli argomenti trattati:

Uniplate – pagina Login

Uniplate – sezione Home

Uniplate – sezione Menù

Uniplate – sezione Lista della spesa

Uniplate – sezione Ricette

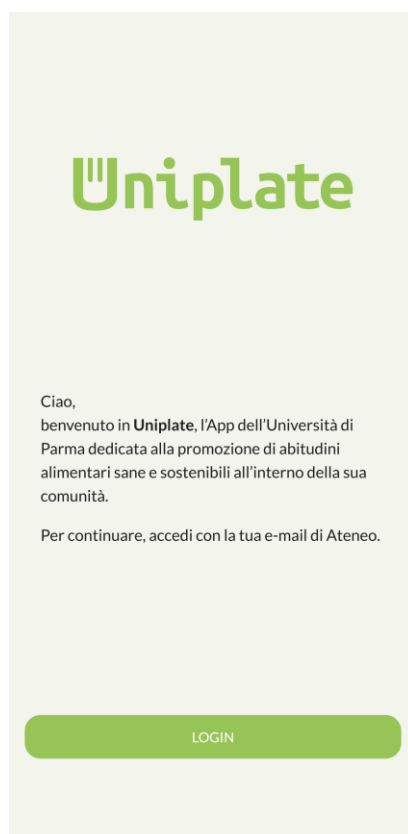
Uniplate – sezione Scopri

Uniplate – pagina Profilo

Uniplate – pagina Login

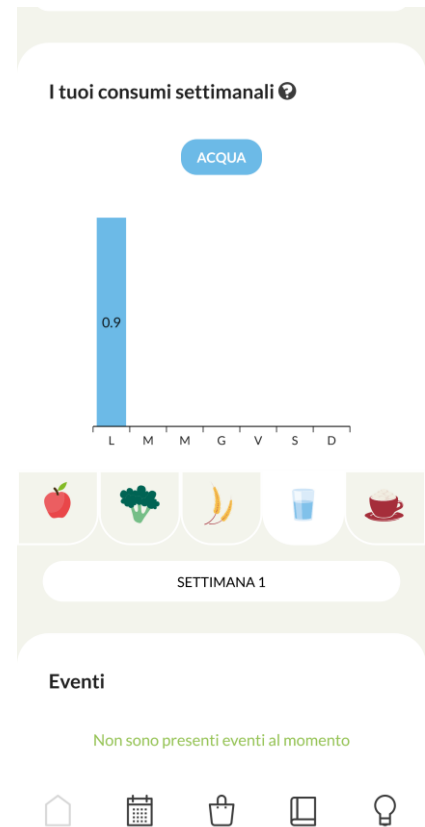
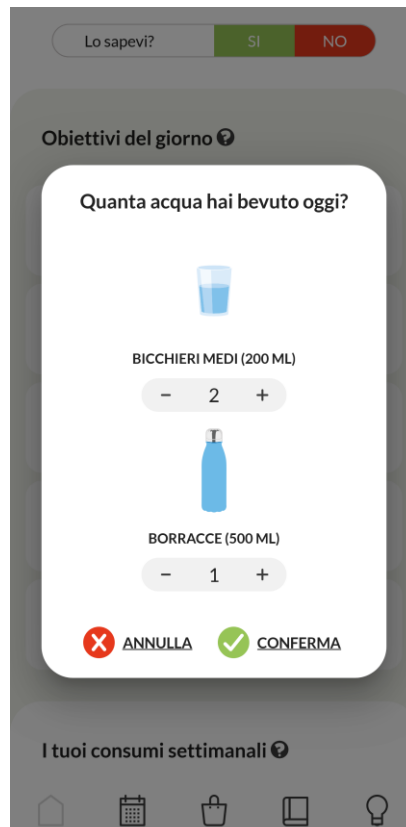
Uniplate – pagina impostazioni

Al primo avvio dell'App ti sarà richiesto di creare accedere con la tua e-mail e password di Ateneo.



## Uniplate – sezione Home

La sezione Home permette all'utente di monitorare i propri consumi e tracciare il raggiungimento degli obiettivi giornalieri durante la settimana, ovvero il consumo di 3 porzioni di frutta, 2 porzioni di verdura, 3 porzioni di cereali integrali, 2 litri di acqua e l'abitudine di fare colazione. Inoltre, in questa pagina è fornito tutti giorni un breve approfondimento sul tema della nutrizione umana e dell'impatto ambientale del cibo.



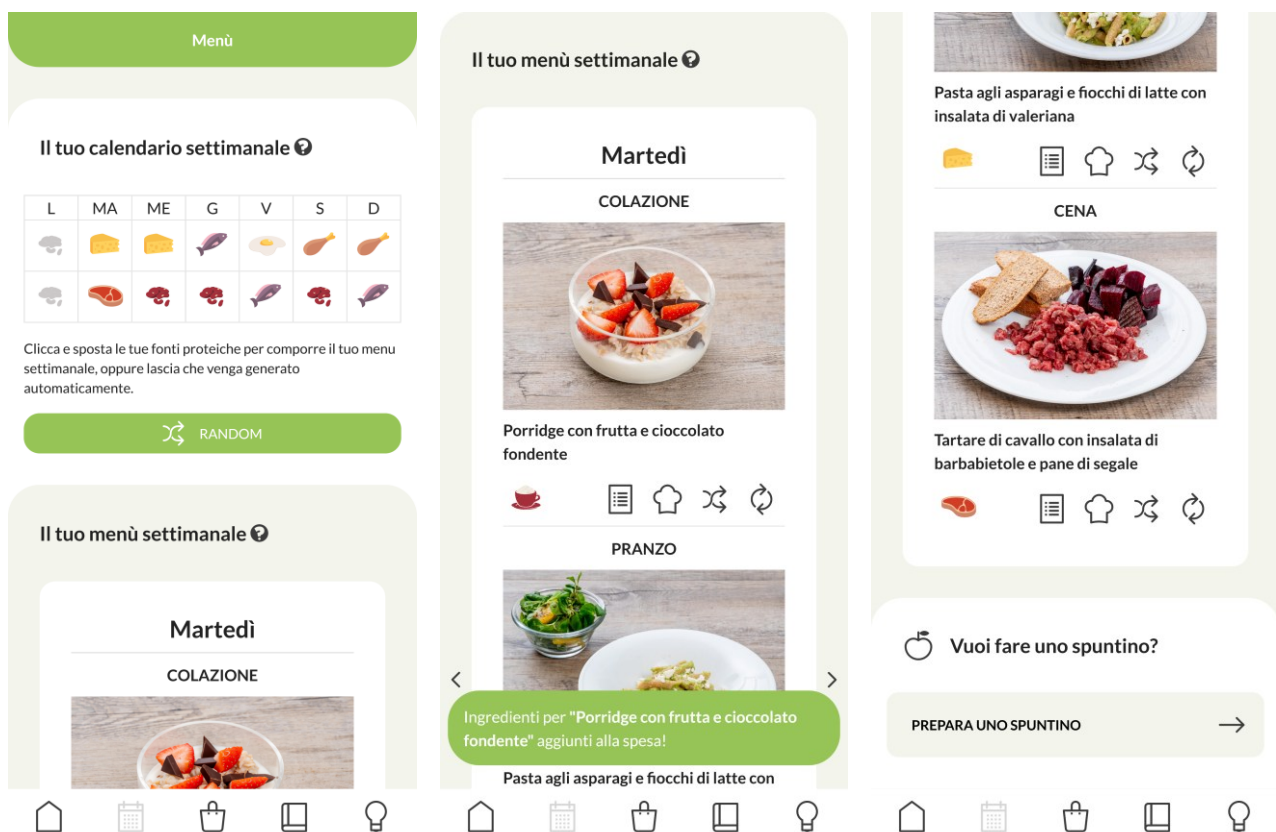
## Uniplate – sezione Menù

La sezione Menù permette all'utente la pianificazione del proprio menu settimanale.

Il sistema fornisce dei suggerimenti di ricette per pranzi e cene rispettando le raccomandazioni delle Linee Guida Italiane per una Sana Alimentazione, dando priorità alla varietà e alla corretta alternanza delle fonti proteiche nell'arco della giornata e della settimana. L'utente può modificare la fonte proteica prevista per la giornata nel calendario settimanale in due modi: utilizzando il tasto RANDOM oppure spostando manualmente le singole icone tramite la funzione di drag and drop. Se la modifica manuale non rispetta le frequenze giornaliere raccomandate, l'app invierà un avviso, che l'utente potrà decidere se seguire o ignorare.

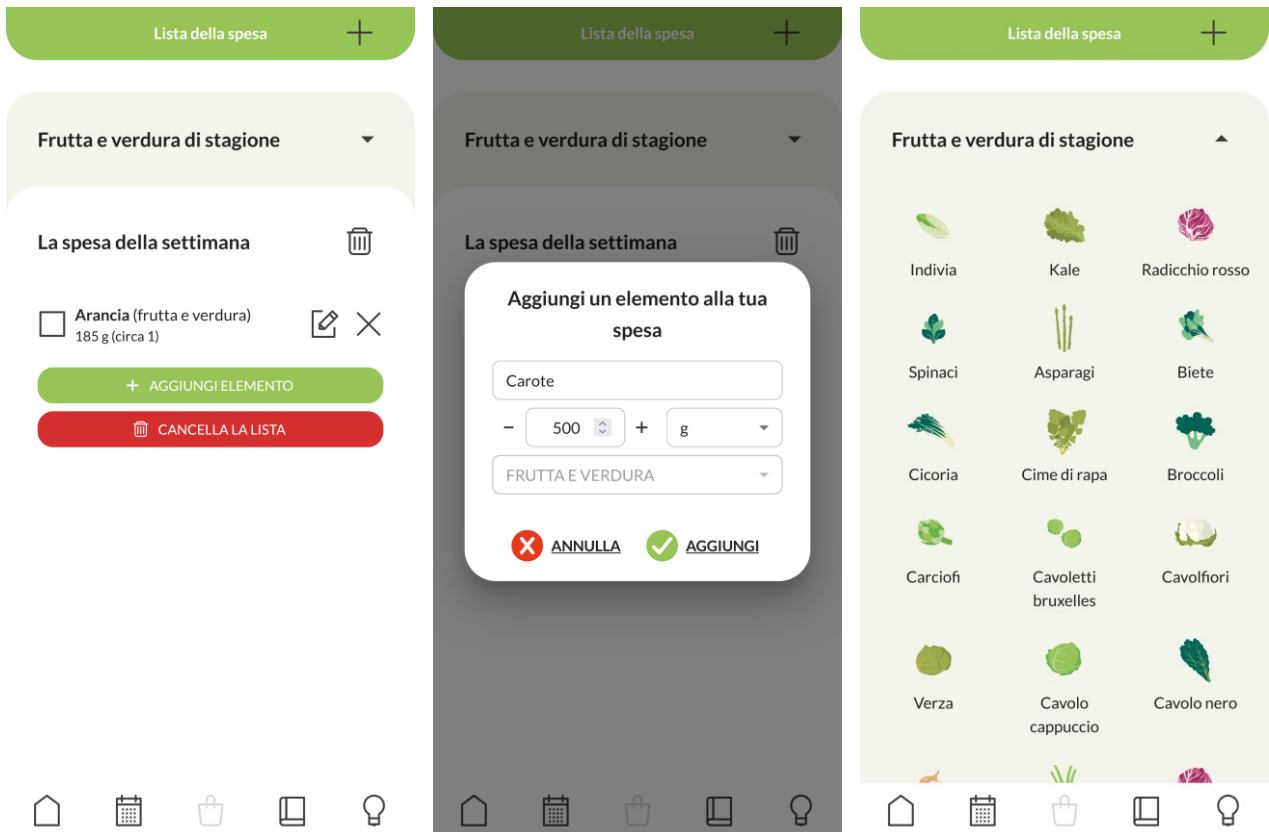
Oltre ai piatti proposti come pranzi o cene, nella sezione Il tuo menù settimanale, l'app propone diverse idee di colazioni sfiziose e bilanciate. Inoltre, suggerimenti per uno spuntino sano sono forniti alla fine della sezione.

Le ricette proposte in questa sezione possono essere visualizzate cliccando sul cappello da chef, cambiate in maniera specifica o casuale cliccando sulle due rispettive icone. Inoltre, i piatti proposti possono essere selezionati tramite l'icona della lista della spesa in modo che gli ingredienti che le compongono vengano aggiunti alla sezione Lista della Spesa.



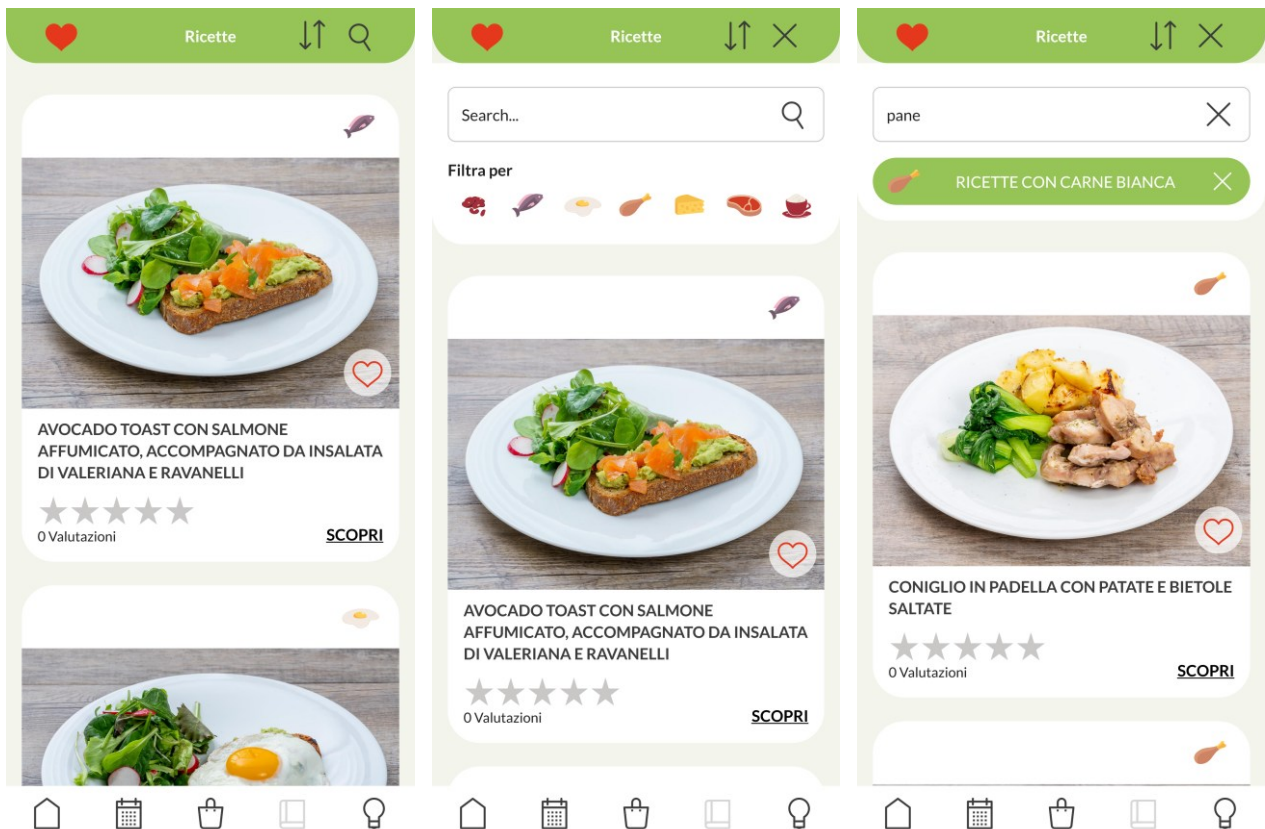
## Uniplate – sezione Lista della spesa

La sezione Lista della spesa aiuta l'utente a pianificare la spesa partendo dalle materie prime necessarie per cucinare le ricette scelte. In questa sezione è inoltre possibile modificarne le quantità, aggiungere altri elementi che si desidera comprare e consultare il calendario della frutta e verdura del mese corrente.



## Uniplate – sezione Ricette

La sezione Ricette include un ricettario di piatti semplici e nutrizionalmente equilibrati, facilmente consultabili grazie ad un sistema di ricerca che permette di ordinare secondo diversi criteri e filtrare per fonte proteica, tipologia di pasto (es. colazione), o parole chiave, e ordinare per nome. Al fine di suggerire ricette sane e sostenibili, tutte le ricette inserite sono state valutate per il loro equilibrio in termini di macronutrienti e impronta idrica e carbonica. L'utente può votare le ricette e visualizzare la media delle votazioni degli altri utenti. Le ricette possono inoltre essere salvate tra i preferiti utilizzando il cuore.



Ricette



★★★★★  
0 Valutazioni

**Bowl con spinaci, broccoli, quinoa, uovo e semi**


INGREDIENTI

- Quinoa 120 g
- Broccoli 120 g
- Spinaci 80 g
- Uova 100 g

QUANTITÀ PER  
+  
4

Home, Calendar, Shopping, Copy, Lightbulb icons

Ricette



Ti è piaciuta questa ricetta?

☆☆☆☆☆

ANNULLA  CONFERMA

0

**Bowl con spinaci, broccoli, quinoa, uovo e semi**

INGREDIENTI

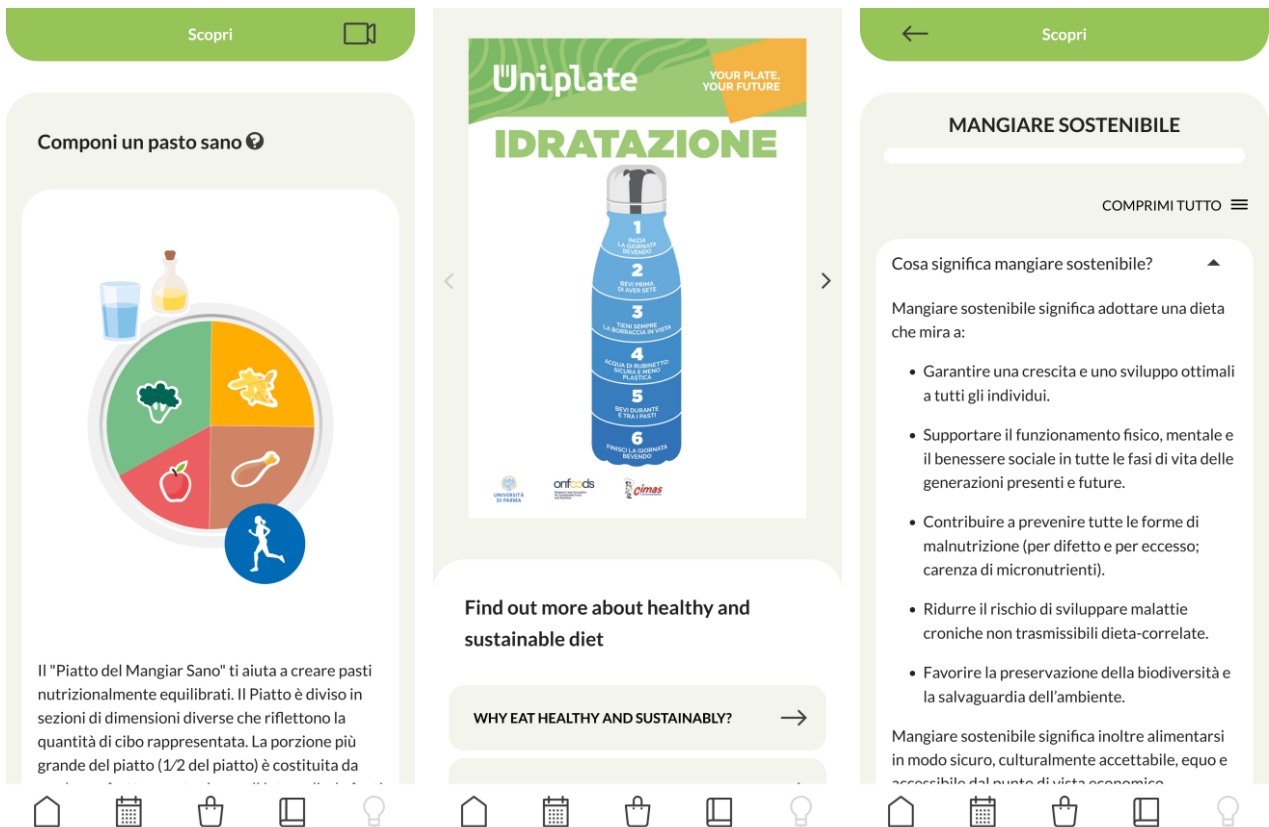
- Quinoa 120 g
- Broccoli 120 g
- Spinaci 80 g
- Uova 100 g

QUANTITÀ PER  
+  
4

Home, Calendar, Shopping, Copy, Lightbulb icons

## Uniplate – sezione Scopri

La sezione Scopri offre diversi contenuti educativi per approfondire i diversi aspetti legati al tema dell'alimentazione sana e sostenibile, sfruttando il formato Q&A in modo da consentire all'utente una consultazione più agile e declinata in base ai propri interessi. Inoltre, l'app include un carosello di immagini con infografiche facilmente consultabili e 18 video-pillole per migliorare le conoscenze degli utenti sulla preparazione e conservazione degli alimenti.





Scopri

Uniplate

Ep.1

Come fare la lista della spesa perfetta in 5 passi

### EP.1: COME FARE LA LISTA DELLA SPESA PERFETTA IN 5 PASSI

In questo video verranno illustrati 5 semplici passi per fare la spesa in modo organizzato, così da pianificare la settimana ed evitare sprechi. I passaggi sono:

[LEGGI DI PIÙ](#)

[SCOPRI](#)

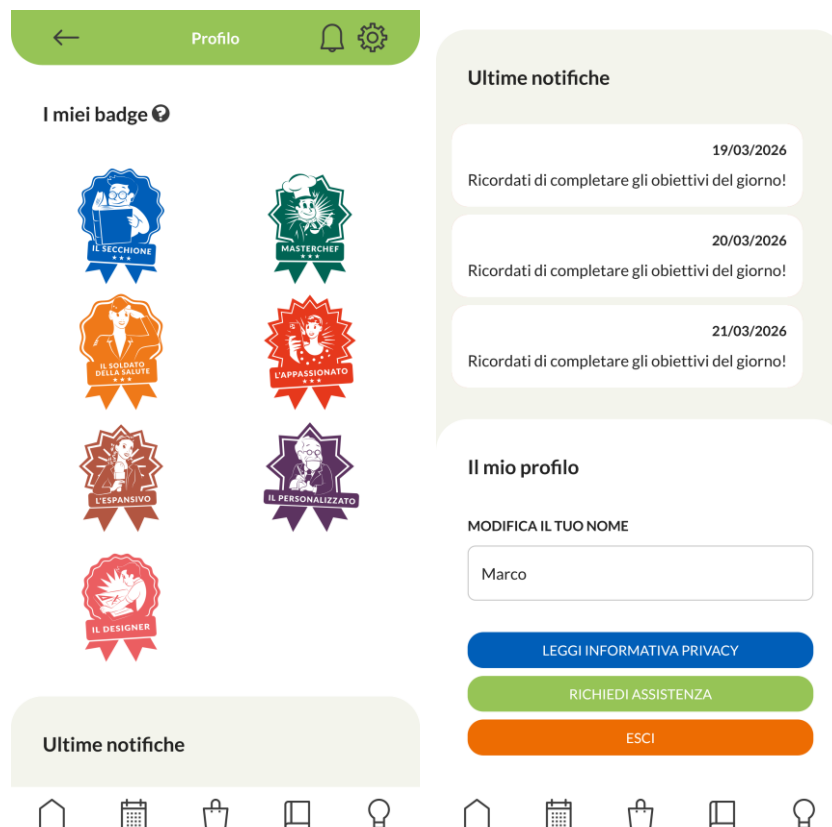
Uniplate



## Uniplate – pagina Profilo

Infine, consultando il Profilo, l'utente può vedere i badge raggiunti, vedere le ultime notifiche e modificare le informazioni personali. I badge sono delle icone colorate pensati per motivare l'utente a raggiungere gli obiettivi giornalieri e a provare le ricette. Ogni badge è infatti associato a una diversa funzione dell'App.

In questa sezione è inoltre possibile leggere le notifiche ricevute, modificare il proprio nome utente, fare il logout o eliminare il proprio account.



## Uniplate – pagina impostazioni

In questa sezione è possibile cambiare la lingua tra italiano e inglese, abilitare le notifiche facendo anche una selezione per tipologia, e modificare il numero di persone predefinito per cui fornire la quantità di ingredienti proposti.



Questa iniziativa nasce nell'ambito del progetto ONFOODS, finanziato dall'Unione Europea tramite il programma NextGenerationEU e il Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR) - Missione 4, Componente 2, Investimento 1.3, come specificato nell'Avviso n. 341 del 15 marzo 2022 del Ministero dell'Università e della Ricerca. Il progetto è identificato dal codice PE00000003 ed è stato formalmente approvato con il Decreto Direttoriale di concessione del finanziamento MUR n. 1550 dell'11 ottobre 2022, con il CUP D93C22000890001. Il titolo completo del progetto è "ON Foods - Research and innovation network on food and nutrition Sustainability, Safety and Security – Working ON Foods".