MANUAL DE CAN TRENTA

NOVA EDICIÓ PAS A PAS

FASCICLE 6

Sistema modular



Crear àpats reutilitzables i muntar dies complets amb calma.

Autor del programa: Joan Pont Bruñol

Edició revisada · agost de 2026

1. Com utilitzar aquest fascicle

El sistema modular es fa a poc a poc: primer un àpat, després un altre i finalment el dia complet.

1	Crea un mòdul per a un sol àpat.
2	Revisa les kcal, els avisos i el resum.
3	Desa el mòdul a l'historial quan et serveixi.
4	Repeteix-ho per als cinc àpats.
5	Munta un dia triant un mòdul de cada àpat.

LA IDEA MÉS IMPORTANT

Un mòdul és un àpat guardat. No és encara un dia complet. El dia es munta després combinant cinc mòduls.

Índex del fascicle · primera part

Apartat	Pàgina
Com utilitzar aquest fascicle	2
Índex per problemes	5
Què és el sistema modular	6
Obrir el menú modular	7
Els cinc botons modulars	8
Dieta modular per àpats	9
Percentatges i kcal	10
Marge d’ajust	11
Seleccionar un àpat	12
Crear el mòdul	13
Pantalla del mòdul	14
Objectiu de l’àpat	15
Afegir un aliment	16
Buscar pel nom	17
Categoria i subgrup	18
Seleccionar i comprovar filtres	19
Pes brut o net	20
Calculadora kcal/pes	21
Afegir al mòdul	22
Afegir oli	23
Veure el rebost	24
Eliminar un aliment	25
Calcular el mòdul	26

Índex del fascicle · segona part

Apartat	Pàgina
Entendre el semàfor	27
Falten o sobren kcal	28
Suggerir ajust	29
Afegir un suggeriment	30
Vitamines i minerals	31
Resum del mòdul	32
Desar a l’historial	33
Tancar el mòdul	34
Historial modular d’àpats	35
Filtrar l’historial	36
Veure mòduls guardats	37
Veure detall, exportar o eliminar	38
Muntar un dia des de l’historial	39
Triar els cinc mòduls	40
Muntar, resumir i guardar el dia	41
Comprovar el dia muntat	42
Historial modular de dies	43
Veure dies guardats	44
Detall d’un dia	45
Confirmació, bloqueig o exportar	46
Informes i exportació	47
Generar un informe	48
Consulta ràpida	49
Teclat i sortida segura	50
Errors habituals	51
Comprovació final	52

Índex segons el que et passa

Busca la frase que s’assembla més al teu dubte.

Què vull fer?	Pàgina
No sé què és un mòdul	6
Vull començar un esmorzar modular	12
No trobo un aliment	17
Vull buscar només formatges o fruita	18
No sé si posar pes brut o net	20
Em falten kcal	29
M’he passat de kcal	28
Vull veure què tinc a casa	24
Vull guardar aquest àpat per un altre dia	33
No trobo els àpats que havia guardat	35
Vull muntar un dia complet	39
Vull veure un dia antic	43
Vull enviar el dia a confirmació	46
Vull imprimir o exportar	47
Tinc por de tancar i perdre la feina	50

2. Què és el sistema modular

Pensa en peces de construcció: cada mòdul és un àpat que després es pot reutilitzar.

Exemple: guardes un esmorzar correcte, un dinar correcte i un sopar correcte. Més endavant els pots combinar amb altres mòduls per muntar un dia complet.

MÒDUL = UN ÀPAT

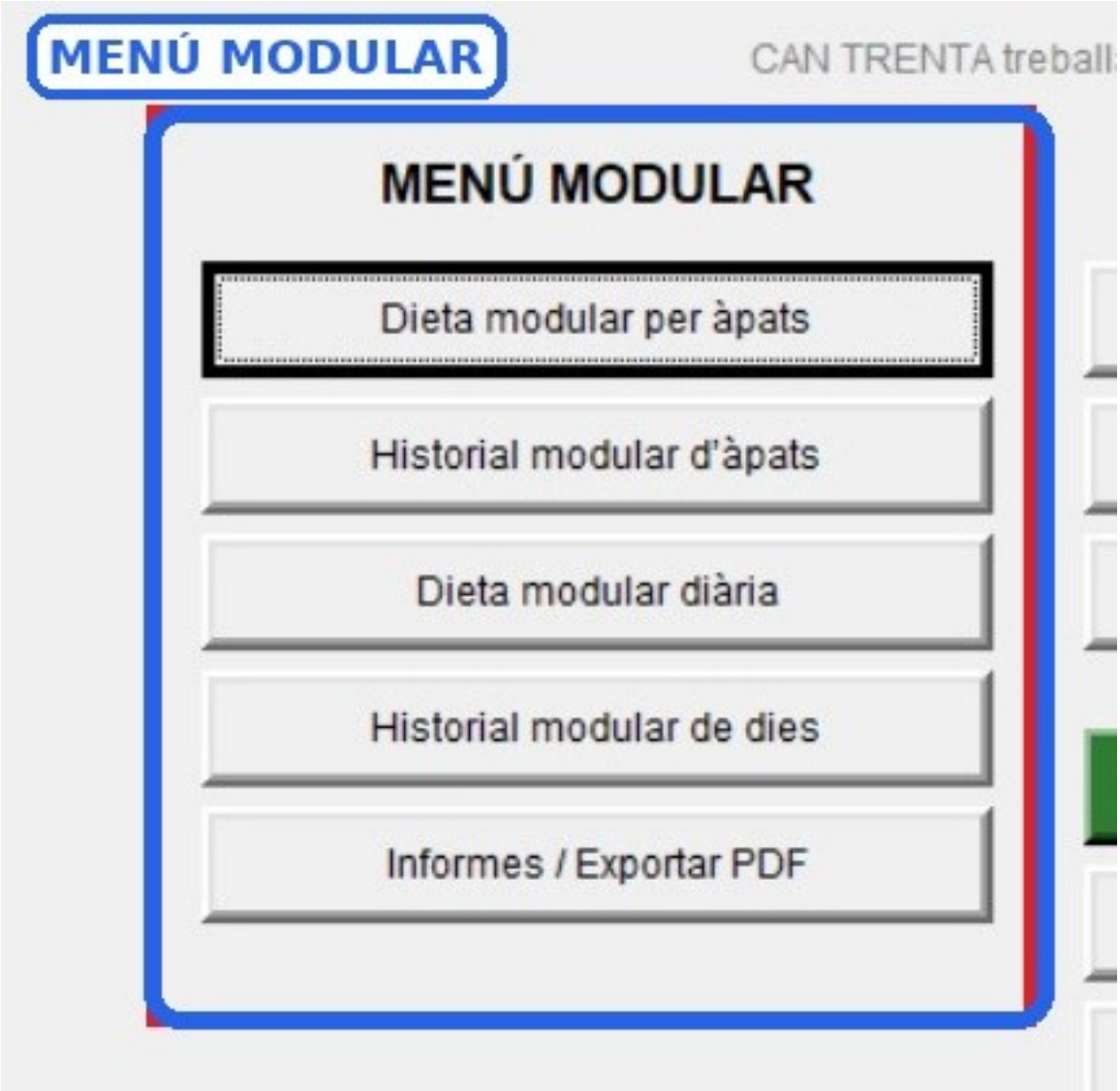
Esmorzar, mig matí, dinar, berenar o sopar. Cada mòdul conserva aliments, grams, kcal i estat.

DIA MODULAR = CINC MÒDULS

Per muntar el dia tries un mòdul de cadascun dels cinc àpats.

3. Obrir el menú modular

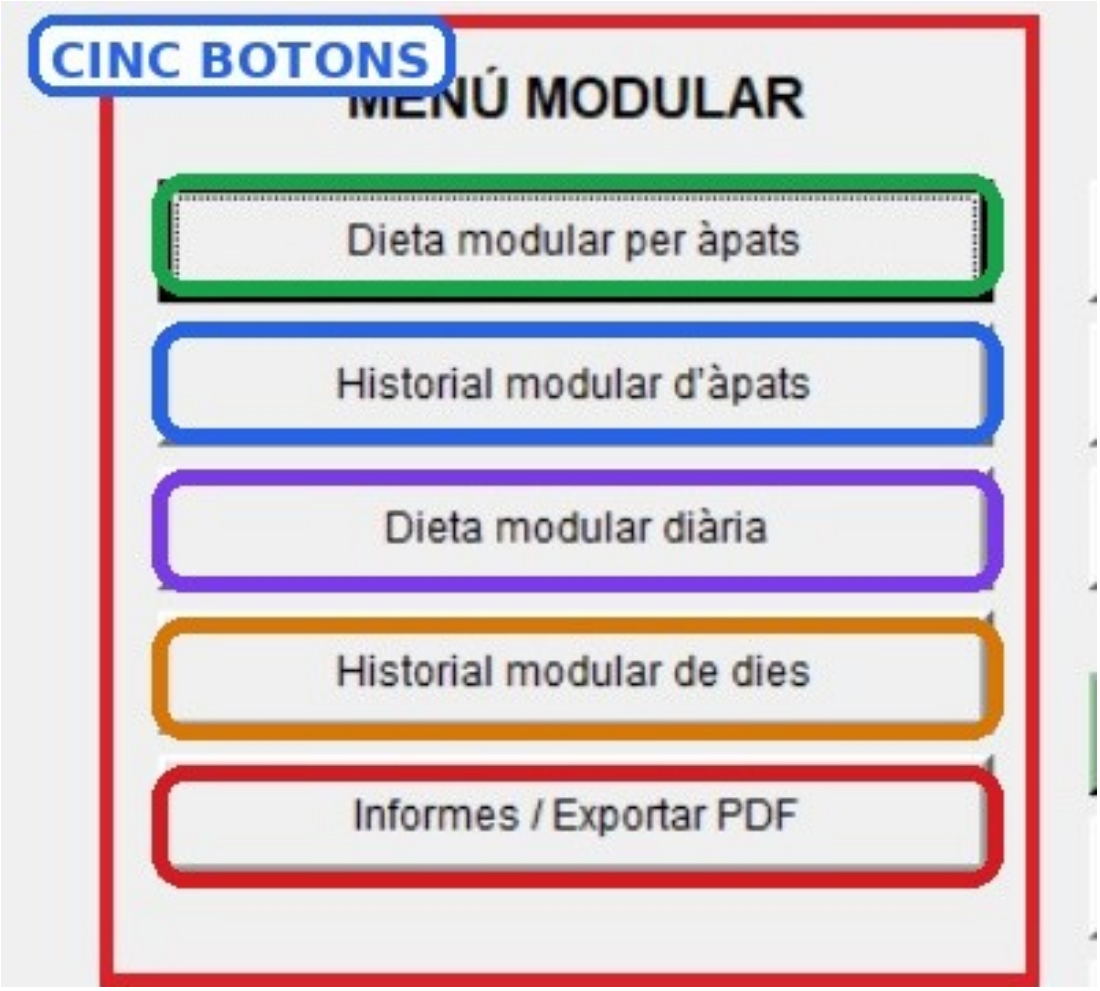
Des del menú principal, mira la columna de l’esquerra.



1	Entra amb el teu usuari.
2	Busca la columna MENÚ MODULAR.
3	Comença per Dieta modular per àpats.

4. Els cinc botons modulars

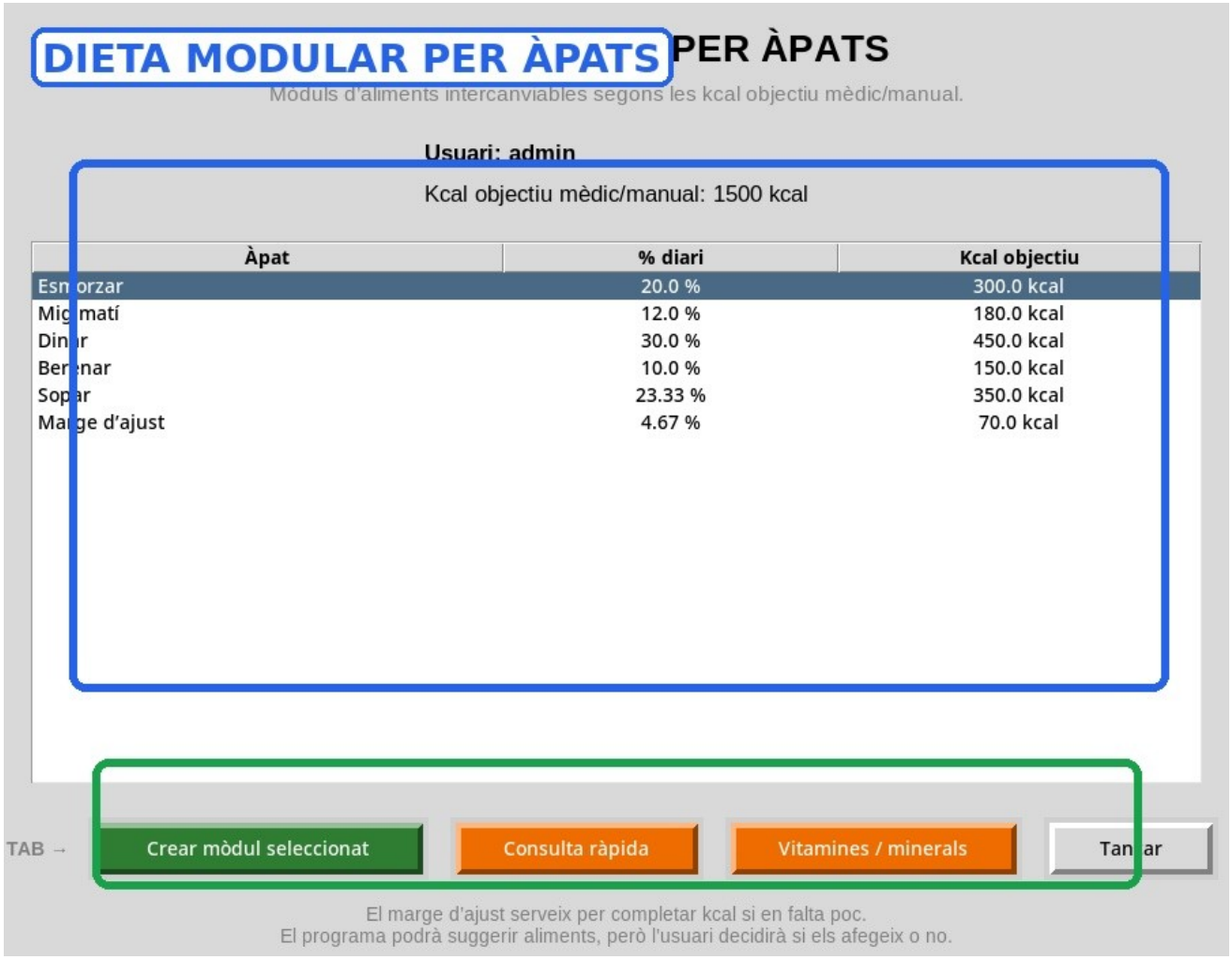
Cada botó correspon a una etapa diferent.



1	Dieta modular per àpats: crea i guarda àpats.
2	Historial modular d'àpats: consulta els àpats guardats.
3	Dieta modular diària: combina cinc àpats.
4	Historial modular de dies: consulta dies complets guardats.
5	Informes / Exportar PDF: crea informes dels dies guardats.

5. Dieta modular per àpats

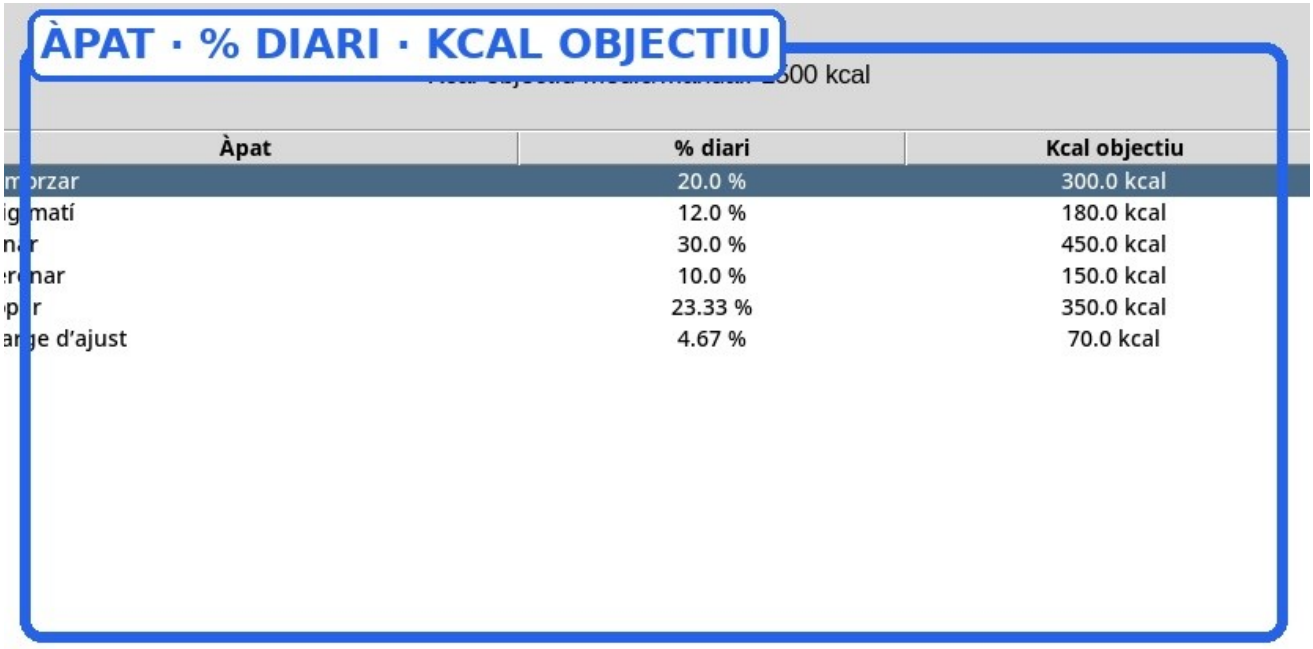
Aquesta és la porta d’entrada per crear cada mòdul.



La taula reparteix les kcal del dia entre els cinc àpats. A sota tens ajudes de consulta i el botó per crear el mòdul seleccionat.

6. Entendre els percentatges i les kcal

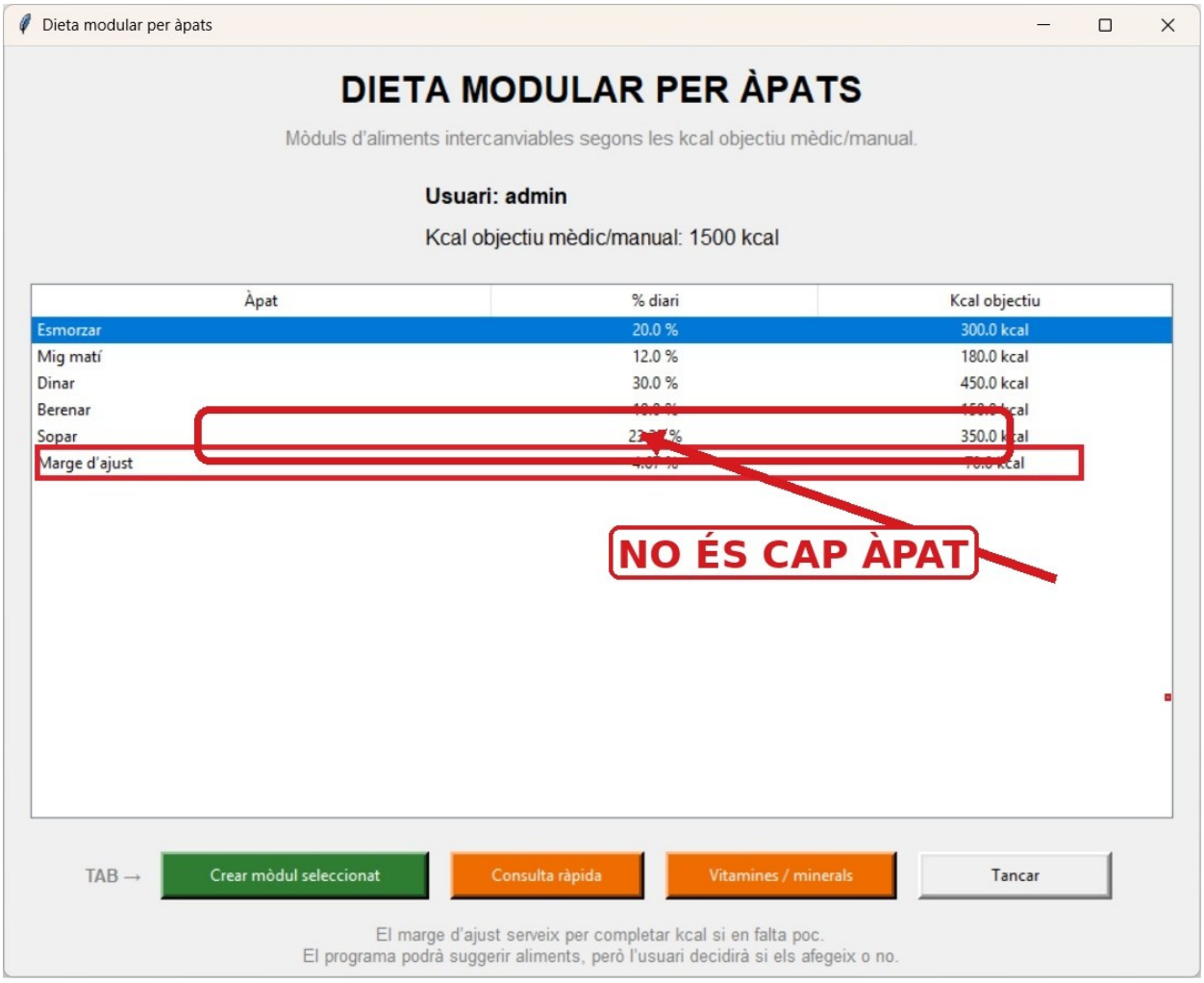
Cada fila mostra la part del dia reservada a aquell àpat.



1	Àpat: esmorzar, mig matí, dinar, berenar o sopar.
2	% diari: part de les kcal del dia.
3	Kcal objectiu: quantitat aproximada que hauria de tenir aquell mòdul.

7. El marge d’ajust

La fila Marge d’ajust no és cap àpat.

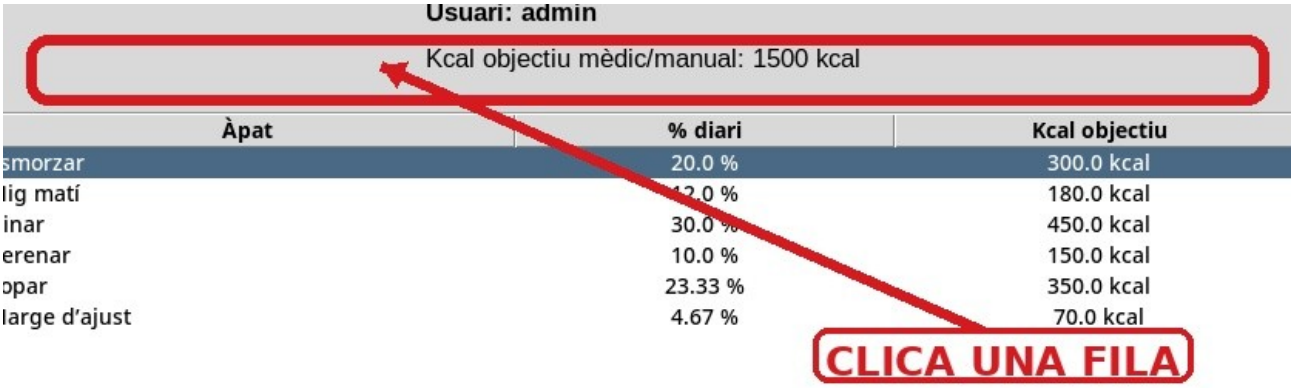


NO EL SELECCIONIS PER CREAR UN MÒDUL

Serveix perquè el dia pugui acabar una mica per sota de l’objectiu i per completar petites diferències.

8. Seleccionar un àpat

Començarem per l’esmorzar.



1	Fes un clic damunt d’Esmorzar.
2	La fila quedarà marcada.
3	Amb teclat també pots moure’t amb les fletxes.

9. Crear el mòdul seleccionat

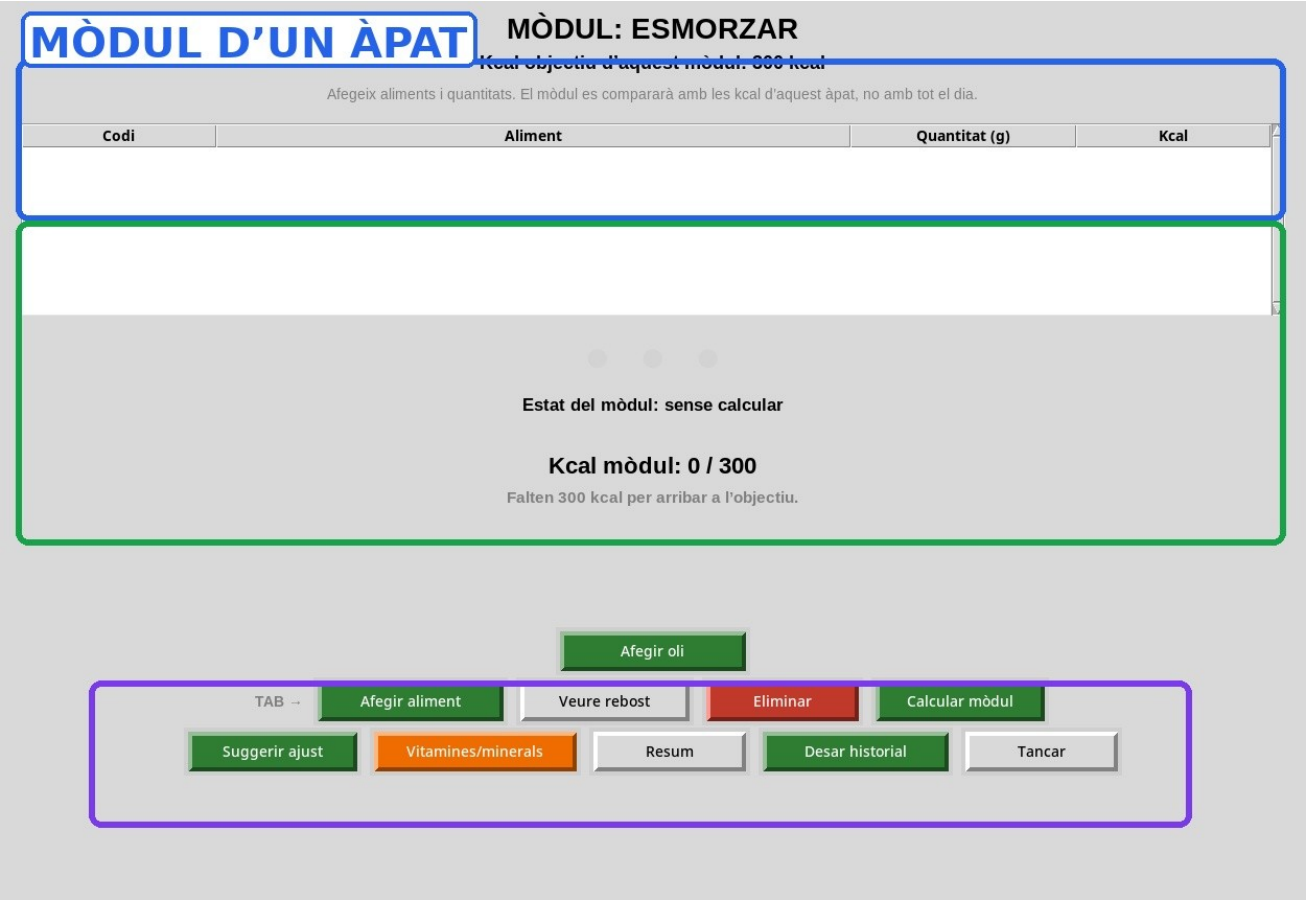
Quan la fila estigui marcada, prem el botó verd.



També pots prémer Enter quan la fila de l'àpat està seleccionada.

10. La pantalla del mòdul

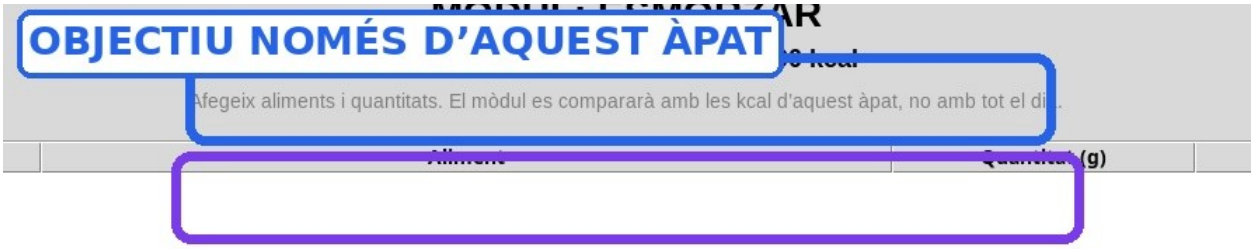
Ara només treballes amb un àpat.



1	A dalt veus el nom de l'àpat i les kcal objectiu.
2	Al centre apareixeran els aliments.
3	A sota tens el semàfor, les kcal i els botons d'ajuda.

11. L’objectiu és només d’aquest àpat

No comparis aquest número amb les kcal de tot el dia.



EXEMPLE

Si l’esmorzar té 300 kcal objectiu, el mòdul es compara amb 300. El total del dia es comprovarà més endavant.

12. Afegir un aliment

Prem el botó verd Afegir aliment.



S’obrirà una finestra nova. Encara no s’ha afegit res fins que triïs aliment, pes i grams.

13. Buscar l’aliment pel nom

Escriu només una part del nom.



1	Fes clic al quadre Buscar aliment.
2	Escriu, per exemple, poma.
3	La llista s’actualitza sola.
4	Fes clic damunt de l’aliment correcte.

14. Buscar per categoria i subgrup

Serveix per reduir una llista massa llarga.



Exemple: Categoria Làctics i Subgrup Formatges. Pots combinar aquests camps amb el nom.

15. Seleccionar l’aliment i comprovar filtres

Marca una línia de la llista. La cerca ja té en compte els filtres actius de l’usuari.



1	Els aliments incompatibles amb filtres estrictes no apareixen a la cerca normal.
2	Una al·lèrgia o intolerància estricta no es pot forçar ni saltar.
3	“Fix” significa que el generador no substituirà aquell aliment.
4	Confirmació tornarà a revisar el dia amb els filtres actuals.

REVISIÓ NECESSÀRIA

En dietes clíniques o quan aparegui qualsevol avís, revisa l’aliment i segueix el criteri professional. El bloqueig estricte protegeix les al·lèrgies; la revisió humana continua sent important.

16. Triar pes brut o net i escriure els grams

Aquesta part determina les kcal reals de l’aliment.



1	Tria Brut si peses l’aliment tal com el compres.
2	Tria Net si peses només la part comestible.
3	Escriu els grams amb números.
4	Can Trenta guardarà el pes final en cru i brut.

17. Utilitzar la calculadora kcal/pes

És útil quan coneixes les kcal o vols convertir pes brut i net.



Prem Calculadora kcal/pes. Fes el càlcul, torna a aquesta finestra i comprova els grams abans d'afegir.

NO T'HO INVENTIS

Quan un aliment té closca, pell o os, la conversió brut/net pot canviar molt la quantitat.

18. Afegir l’aliment al mòdul

Quan tot sigui correcte, prem Afegir al mòdul.



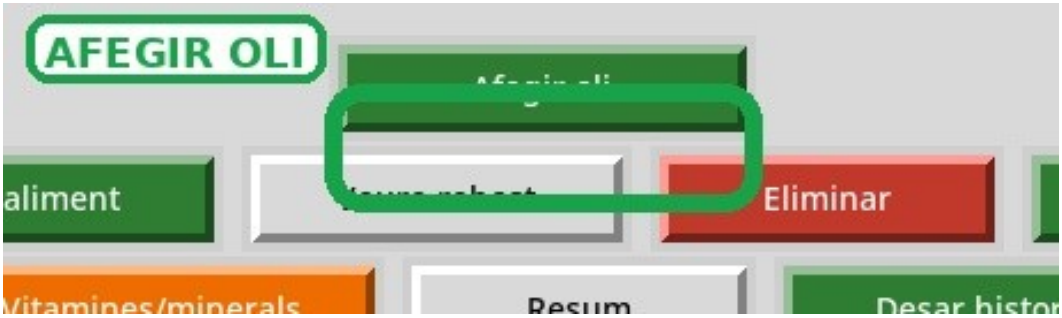
La finestra es tancarà i l’aliment apareixerà a la taula del mòdul amb el codi, els grams i les kcal.

EN PRÉMER AFEGIR AL MÒDUL

L’aliment seleccionat queda fix dins d’aquest mòdul, però no queda fora dels controls. La cerca ja ha eliminat els incompatibles estrictes i, abans del registre real, Confirmació tornarà a validar el dia.

19. Afegir oli

L’oli té un botó propi perquè aporta moltes kcal amb pocs grams.





1	Prem Afegir oli.
2	Tria el tipus d’oli.
3	Escriu els grams.
4	Prem Afegir oli dins la finestra petita.

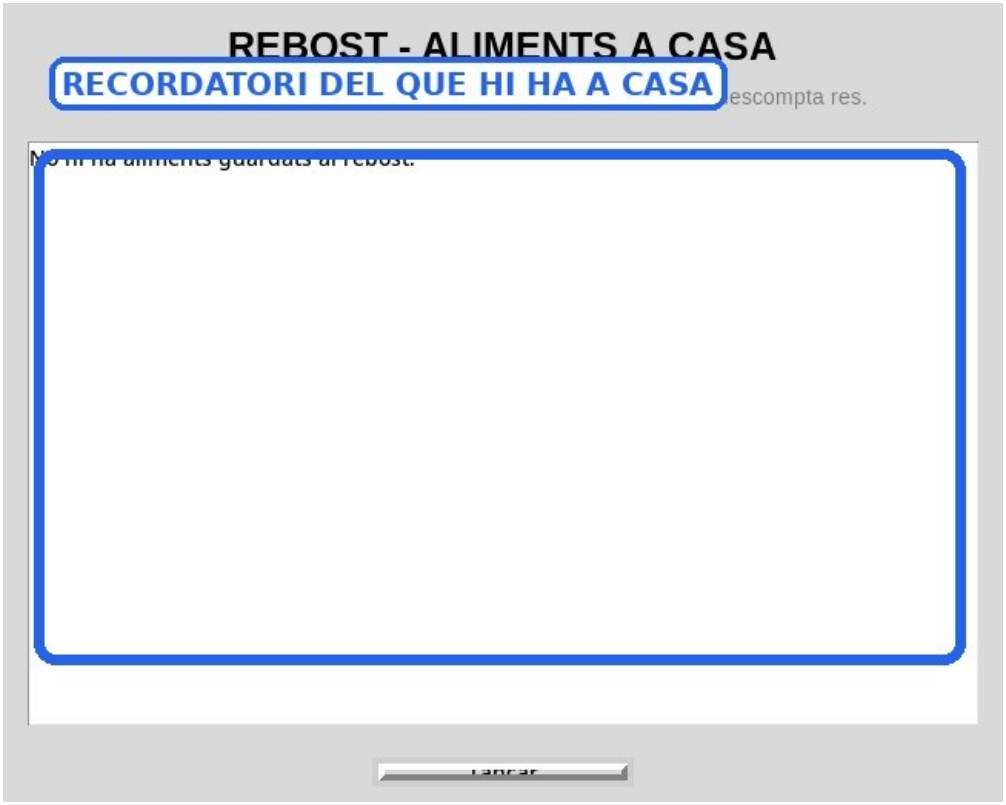
CONTROL DE SEGURETAT DE L’OLI

Cada tipus d’oli correspon a un aliment real de la base de dades. Si l’oli triat no és compatible -per exemple, oli de soja amb al·lèrgia a la soja-, Can Trenta el bloqueja i indica quin filtre ha fallat.

20. Veure el rebost

El rebost és un recordatori del que tens a casa.





EL REBOST NO GUARDA QUANTITATS

Només indica quins aliments hi ha disponibles. No descompta grams quan els utilitzes.

21. Eliminar un aliment del mòdul

Primer has de marcar la línia que vols treure.

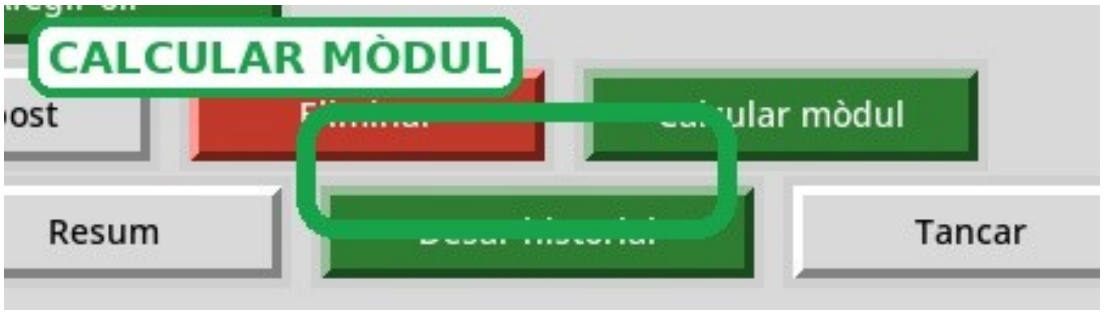


1	Fes clic damunt de l'aliment.
2	Prem Eliminar.
3	Torna a calcular el mòdul.

Amb teclat també pots utilitzar Supr o Retrocés.

22. Calcular el mòdul

Fes-ho després d’afegir, eliminar o canviar aliments.



Can Trenta suma les kcal, actualitza el semàfor i mostra si falten o sobren kcal.

23. Entendre el semàfor

El color et diu com queda el mòdul respecte de les kcal objectiu.



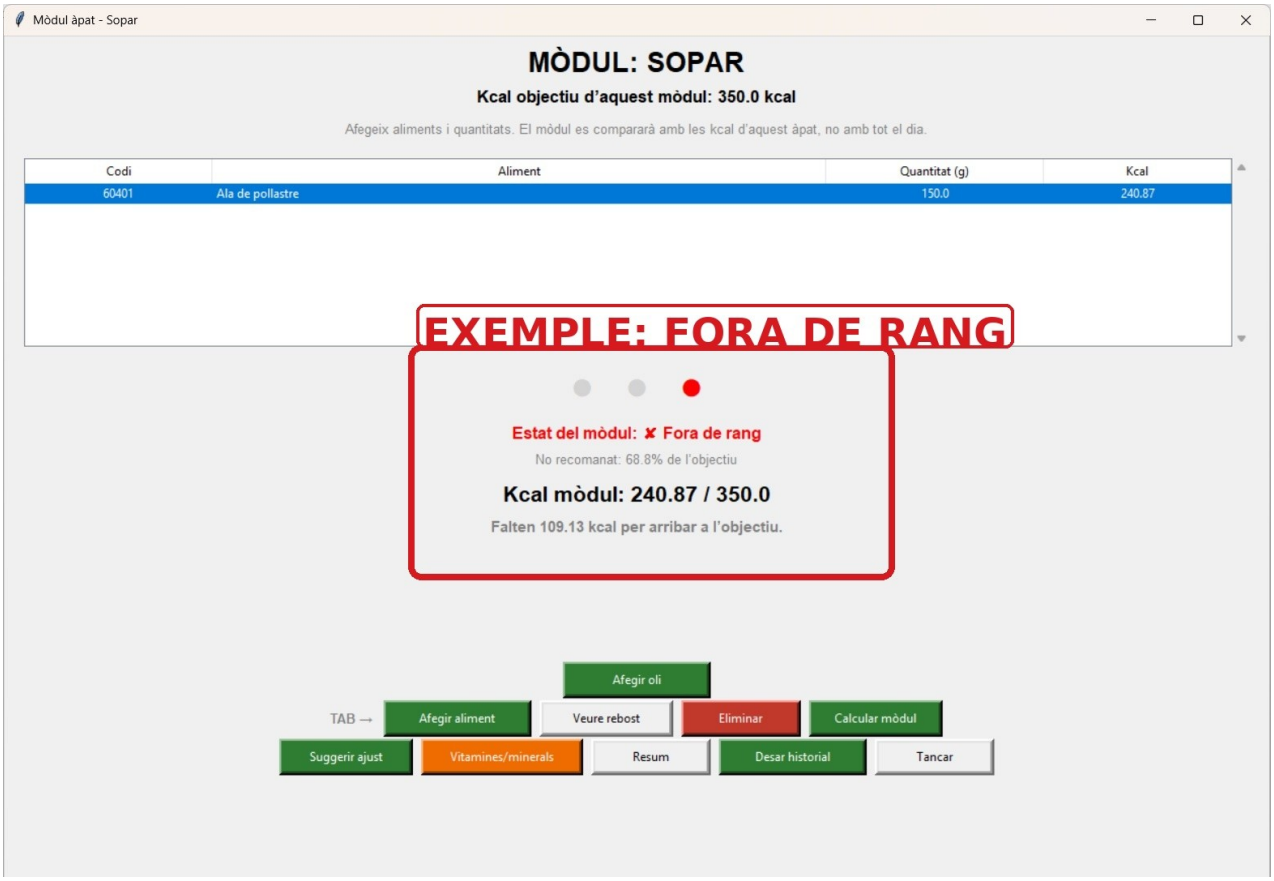
1	Verd: compatible amb l'objectiu.
2	Taronja: ajustable; és a prop però convé revisar.
3	Vermell: fora de rang o no recomanat.

EL COLOR NO SUBSTITUEIX LA REVISIÓ

Llegeix també els avisos de sodi, sucre, colesterol, greixos i qualitat quan apareguin.

24. Quan falten o sobren kcal

El text sota el total explica la diferència.



Si falten kcal, pots afegir un aliment o utilitzar Suggerir ajust. Si sobren kcal, elimina o redueix algun aliment.

25. Obrir Suggerir ajust

Utilitza aquesta ajuda quan al mòdul li falten kcal.

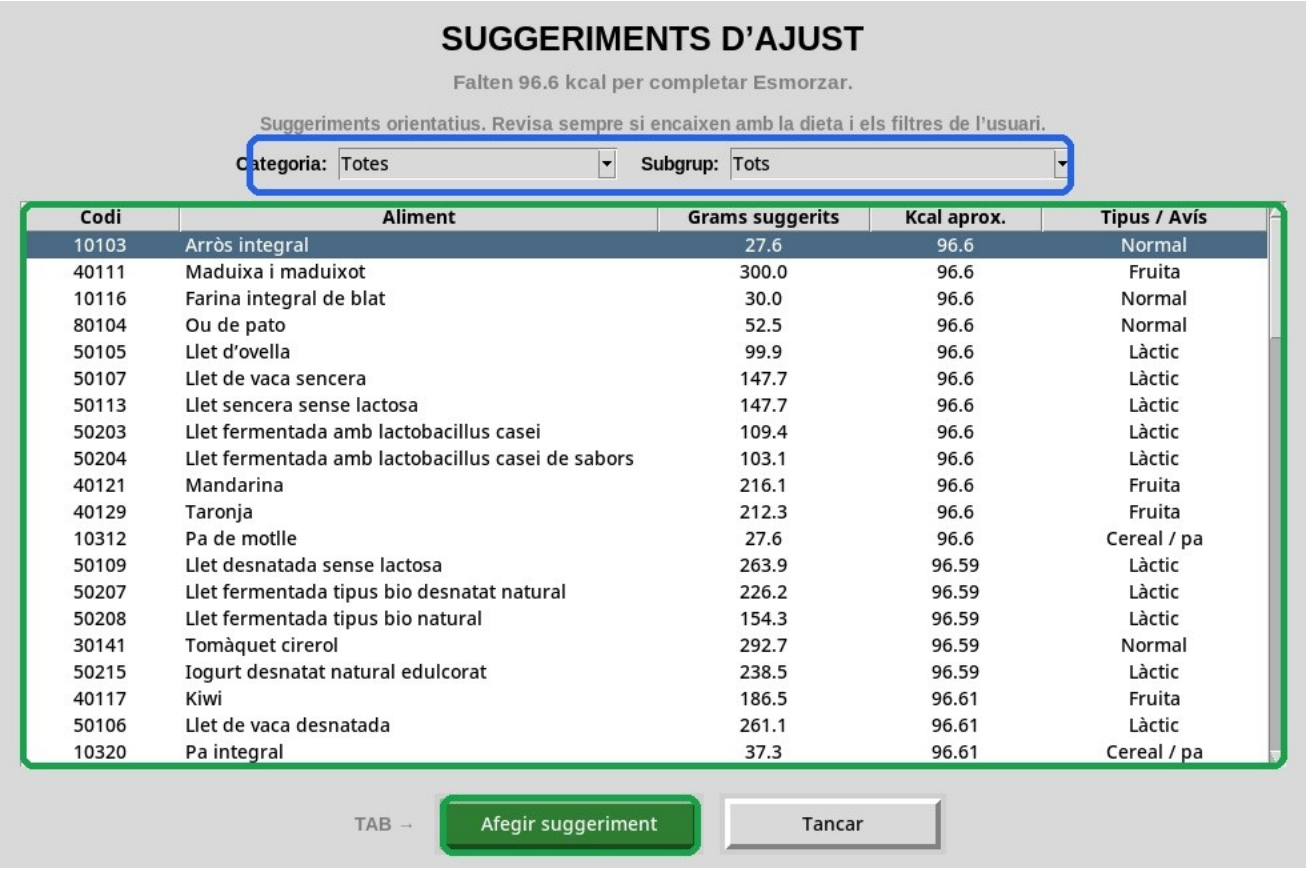


ÉS UNA PROPOSTA, NO UNA ORDRE

Can Trenta mostra opcions aproximades. Tu decideixes si una proposta encaixa amb l'àpat, la dieta i la persona.

26. Afegir un suggeriment

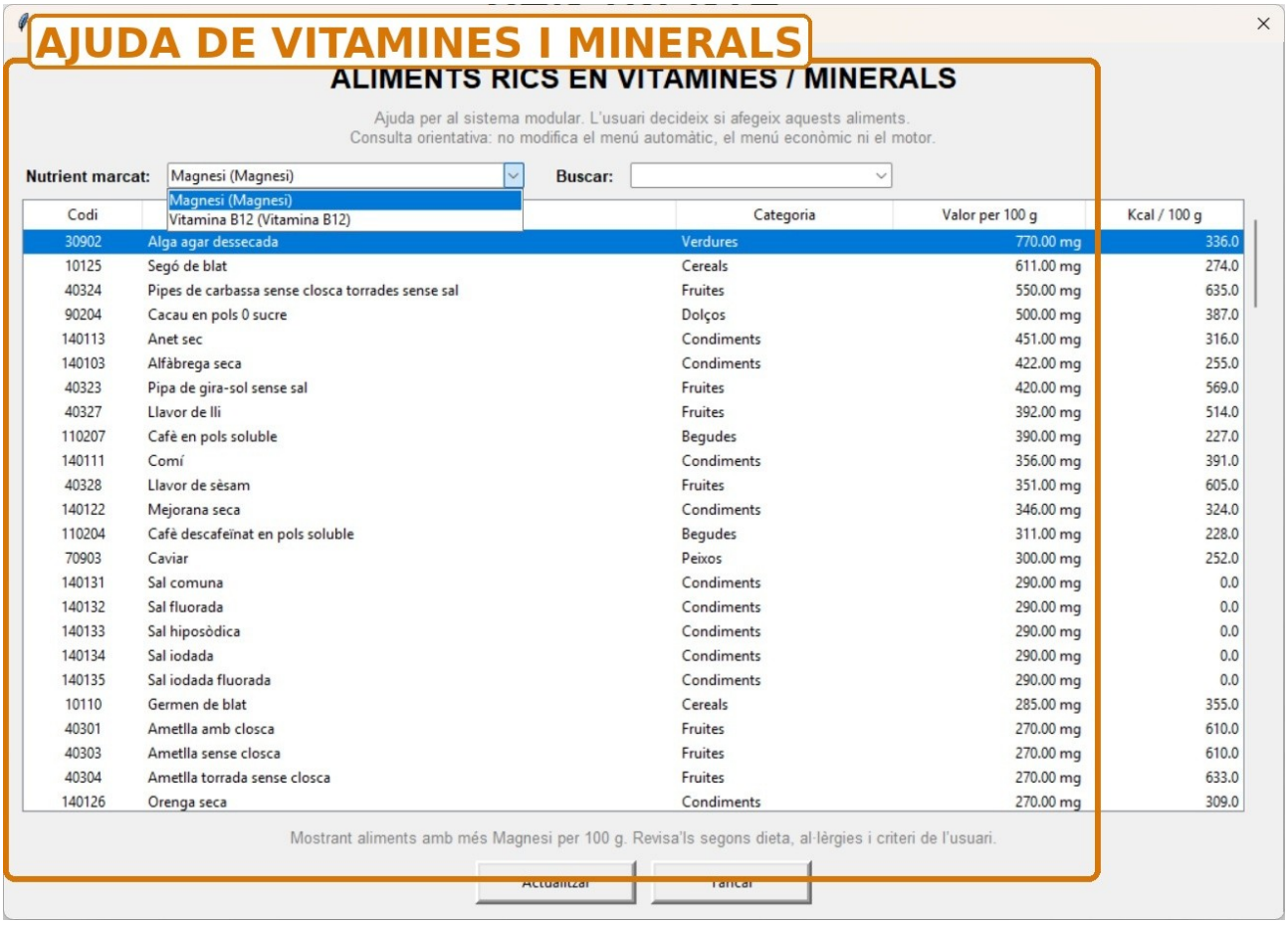
La finestra calcula grams aproximats per completar les kcal que falten.



1	Pots filtrar per categoria i subgrup.
2	Marca una proposta.
3	Revisa els grams i el tipus d'avís.
4	Prem Afegir suggeriment.
5	Torna a calcular el mòdul.

27. Vitamines i minerals

Aquesta pantalla és una ajuda per trobar aliments rics en el nutrient seleccionat.

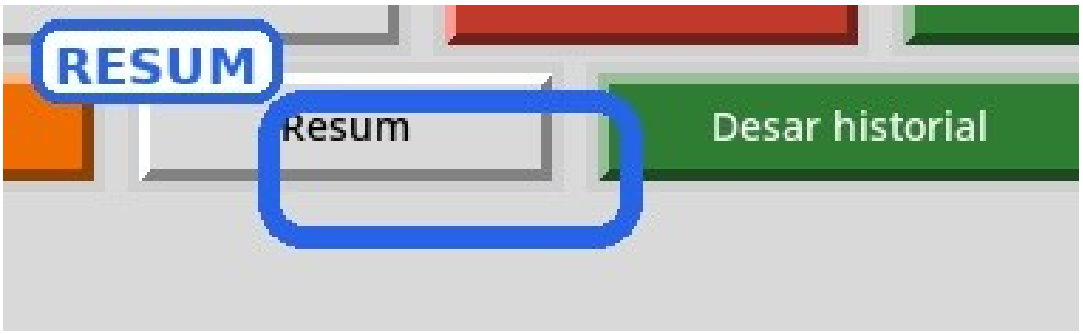


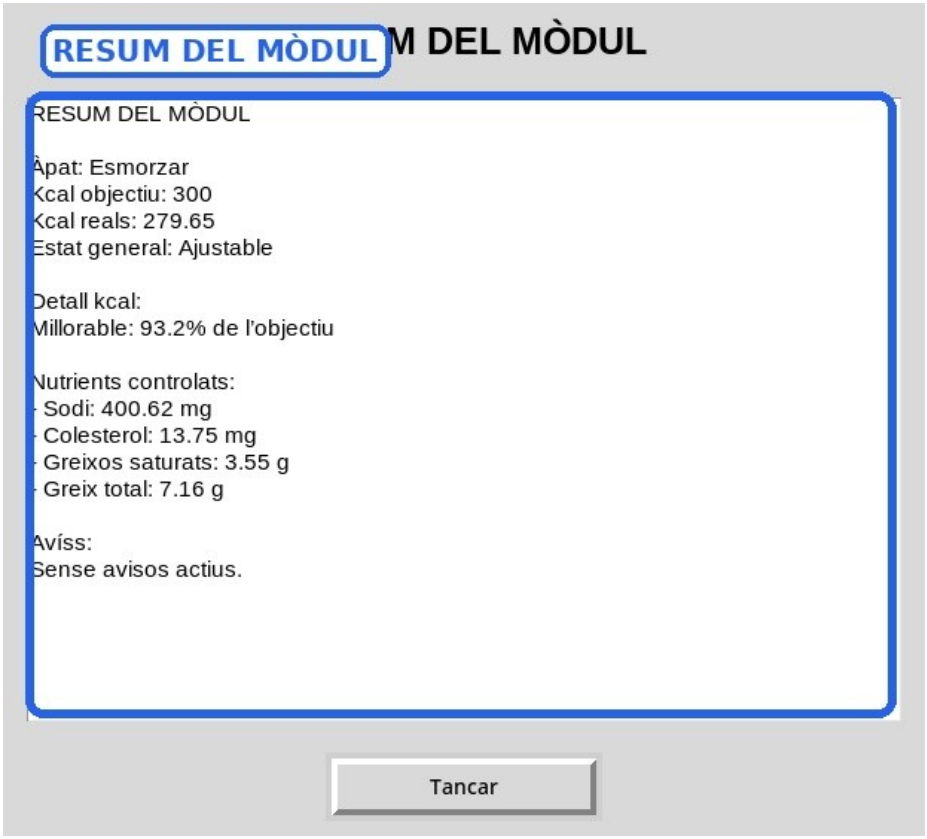
NOMÉS ORIENTA

Consultar la llista no modifica el mòdul. L'aliment només s'afegeix quan tornes al mòdul i el selecciones.

28. Veure el resum del mòdul

Prem Resum per llegir tota la informació junta.





El resum mostra kcal objectiu, kcal reals, estat, percentatge, nutrients controlats i avisos.

29. Desar el mòdul a l’historial

Guarda’l quan et sigui útil per reutilitzar-lo.



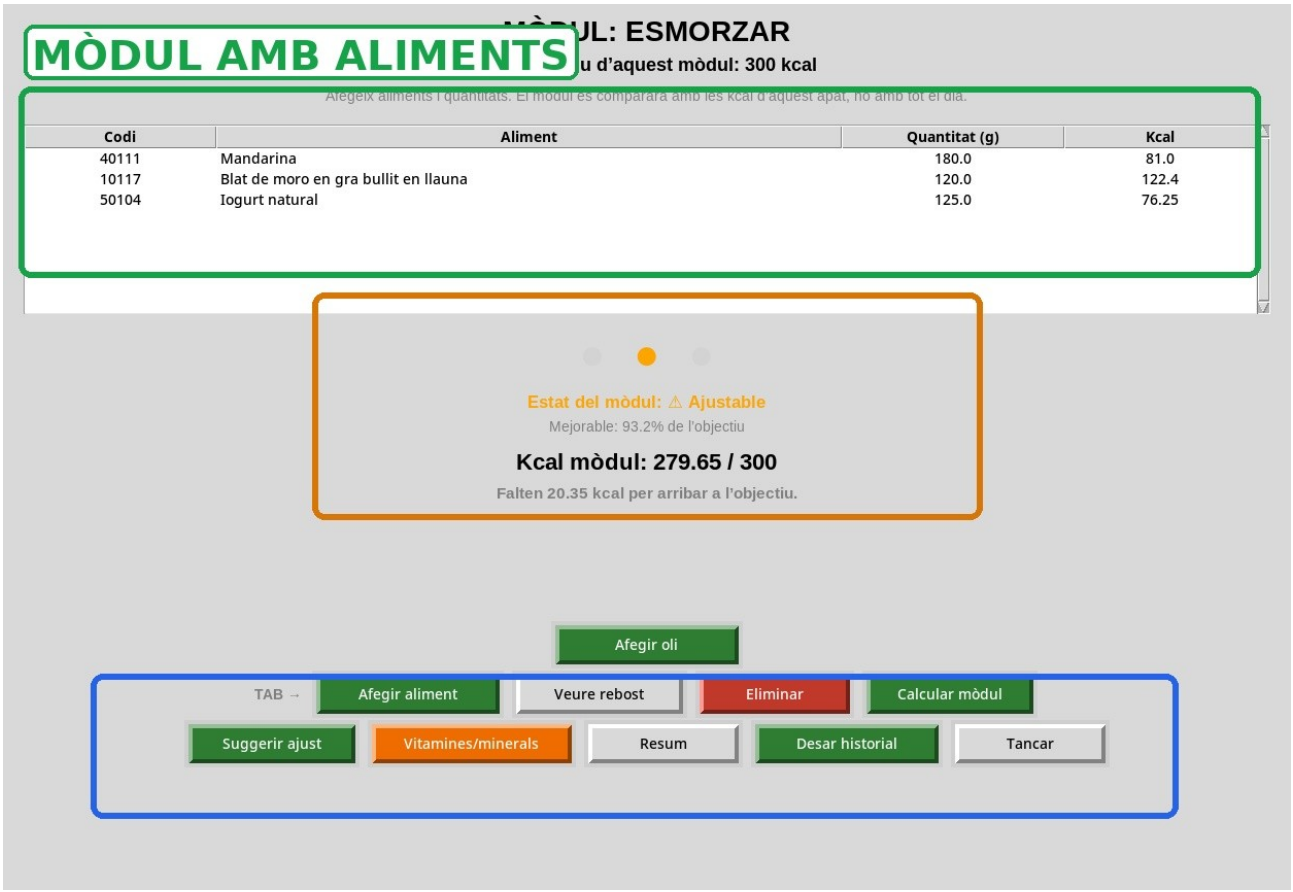
Can Trenta et demanarà confirmació i mostrarà l’estat del mòdul.

POTS GUARDAR UNA PROVA FORA DE RANG

Però després, quan muntis dies, és millor filtrar per mòduls compatibles o ajustables.

30. Tancar el mòdul sense perdre el que importa

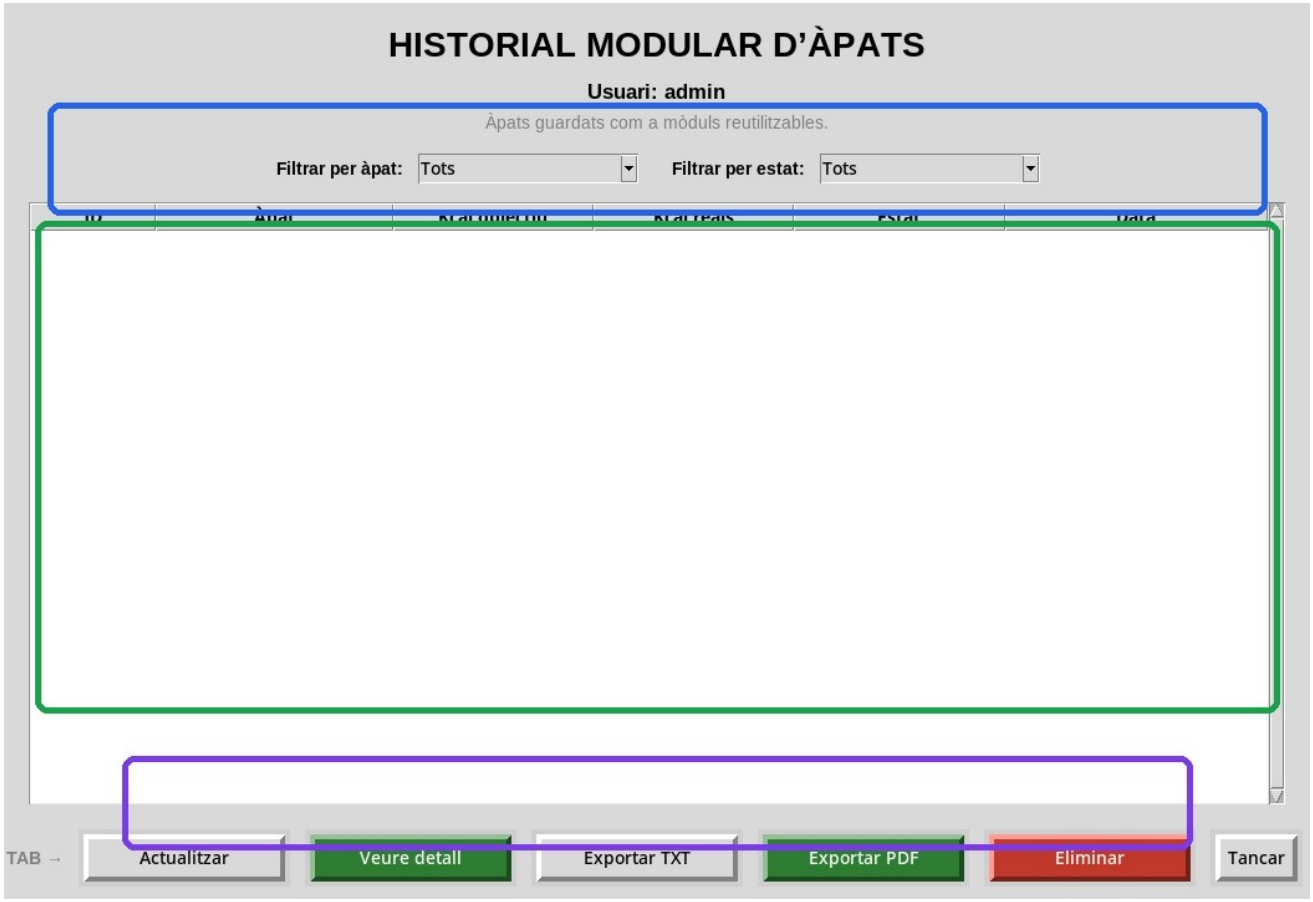
El botó Tancar només tanca la finestra actual.



1	Desa a l'historial si vols reutilitzar aquest àpat.
2	Comprova que apareix el missatge de guardat correcte.
3	Després prem Tancar.
4	Si no l'has desat, el mòdul no quedarà a l'historial.

31. Historial modular d’àpats

Aquí trobaràs els mòduls guardats.



Cada fila indica l’àpat, les kcal objectiu, les kcal reals, l’estat i la data.

32. Filtrar l’historial

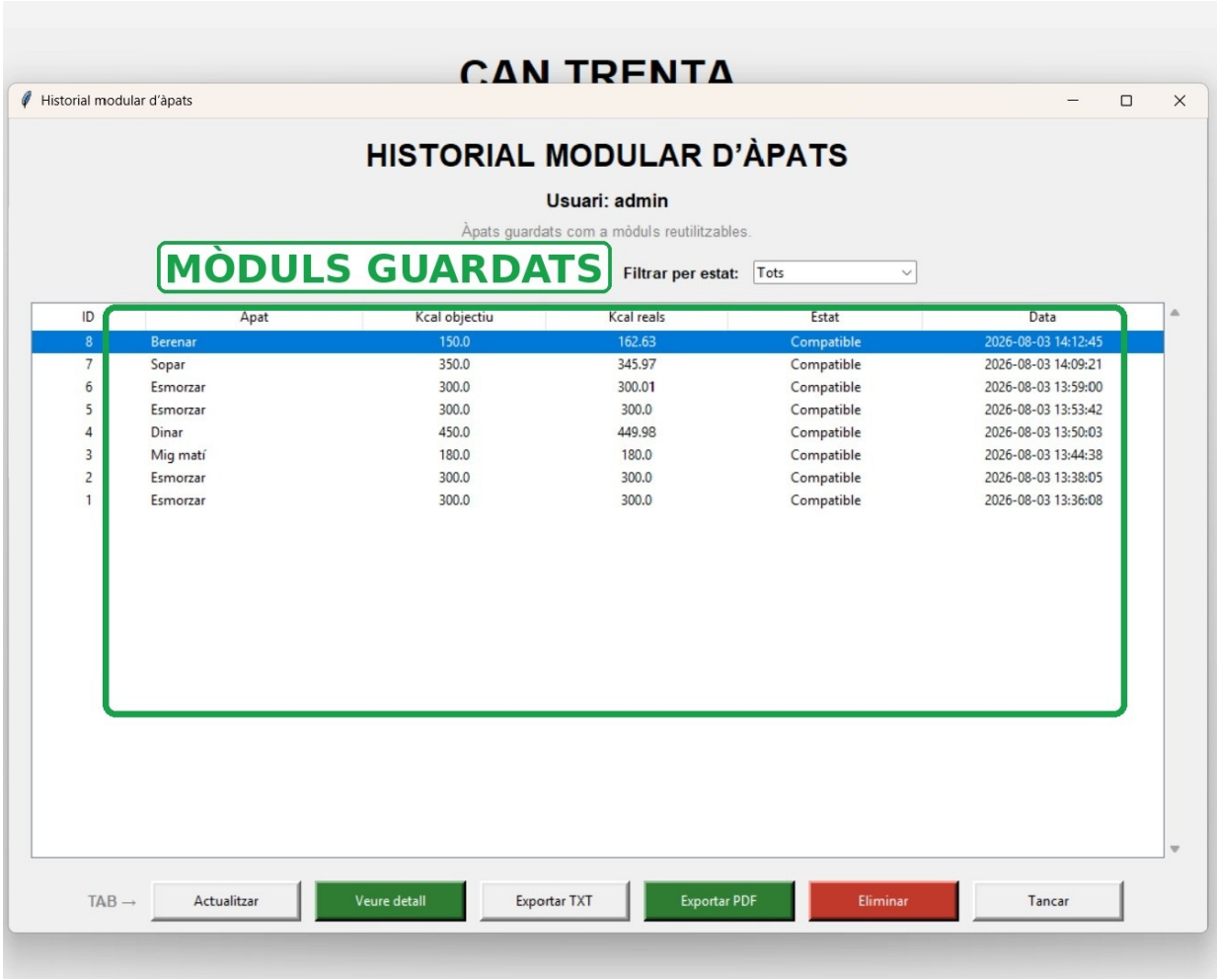
Pots buscar només un tipus d’àpat o només un estat.



1	Filtrar per àpat: esmorzar, dinar, sopar, etc.
2	Filtrar per estat: compatible, ajustable, fora de rang o no recomanat.
3	Prem Actualitzar si la llista no canvia sola.

33. Veure els mòduls que ja tens guardats

Quan n'hi ha diversos, ordena'ls amb els filtres.



Selecciona una fila per veure-la, exportar-la o eliminar-la.

34. Veure detall, exportar o eliminar

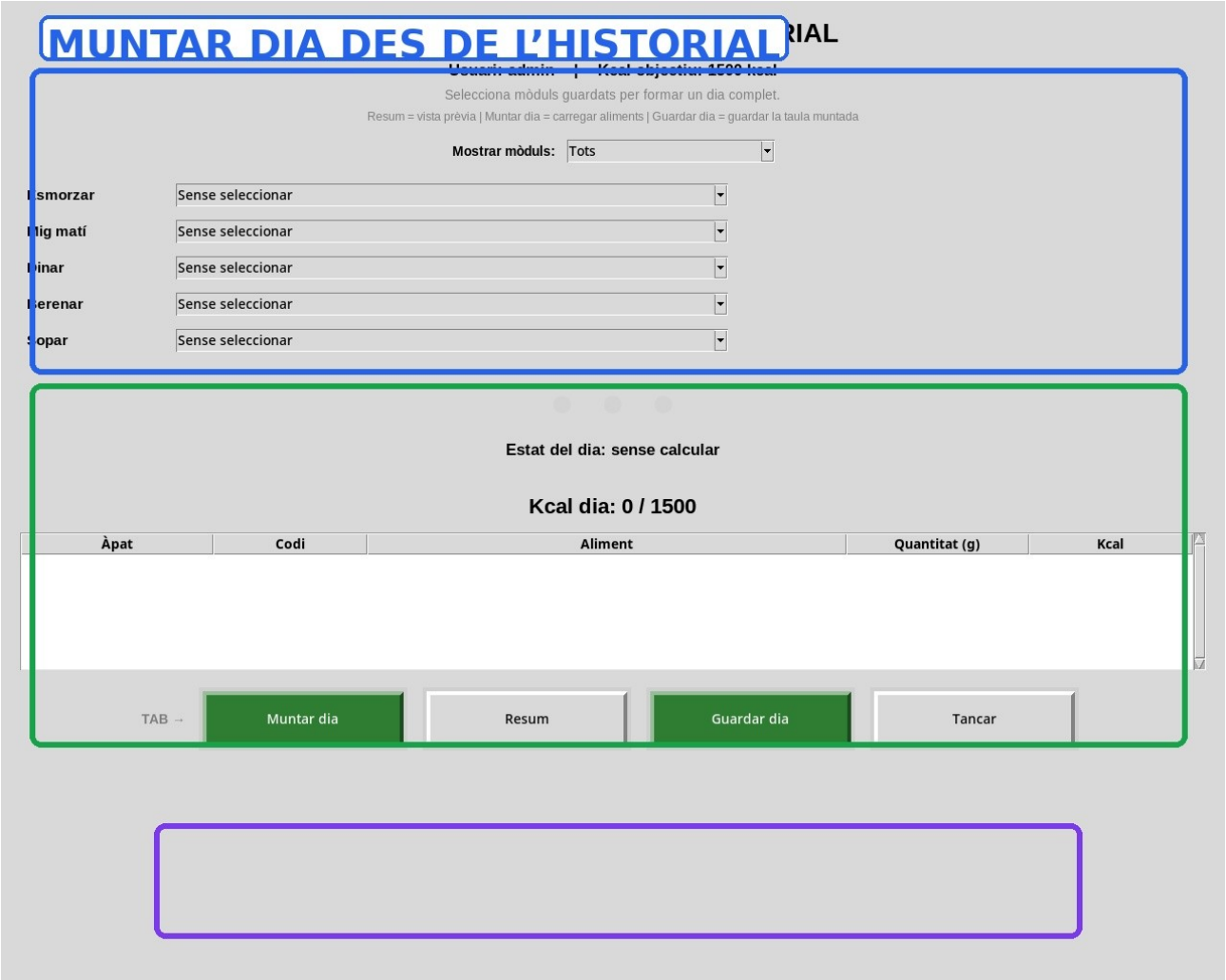
Els botons de sota actuen sobre la fila seleccionada.



1	Veure detall: mostra aliments, grams i kcal.
2	Exportar TXT o PDF: crea una còpia fora del programa.
3	Eliminar: esborra el mòdul de l’historial.
4	Tancar: surt de la pantalla.

35. Muntar un dia des de l’historial

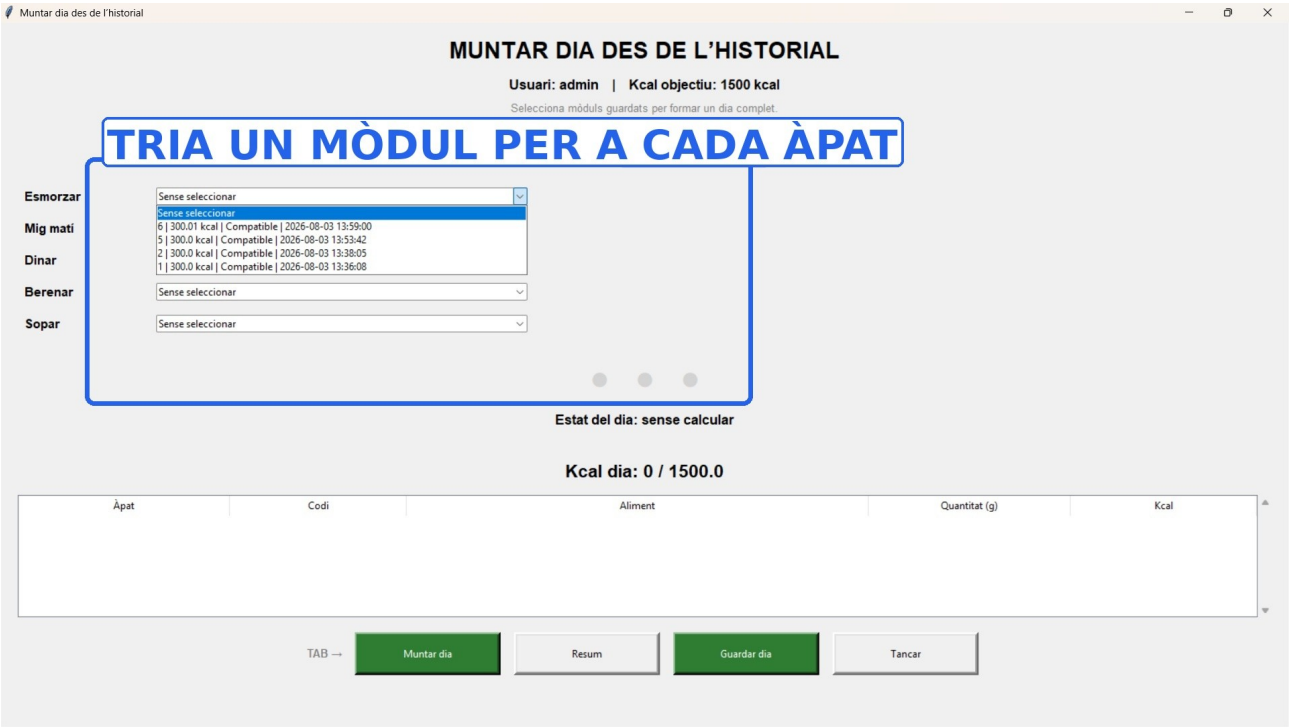
Ara combinaràs un mòdul per a cada àpat.



A dalt tens cinc desplegables. A baix apareixerà la suma del dia quan el muntis.

36. Triar els cinc mòduls

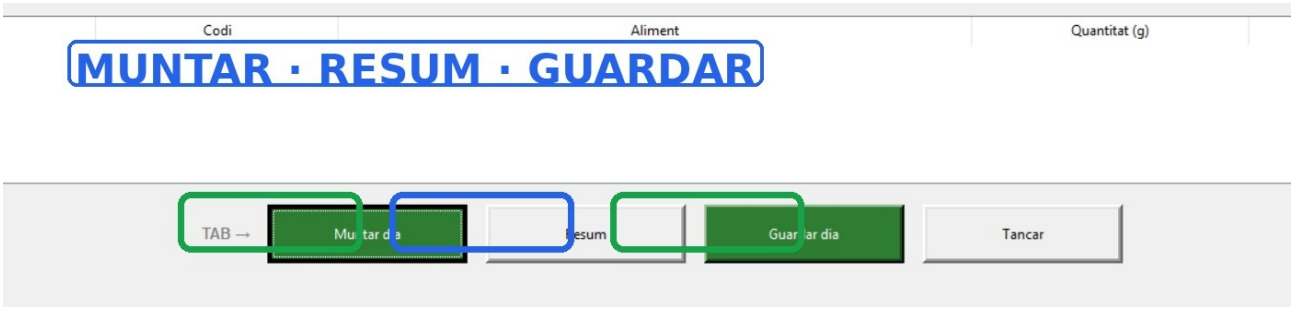
Selecciona un esmorzar, un mig matí, un dinar, un berenar i un sopar.



1	Obre el desplegable d'Esmorzar i tria un mòdul.
2	Repeteix-ho amb els altres quatre àpats.
3	Pots filtrar per estat abans de seleccionar.
4	Evita els mòduls fora de rang quan preparis un dia normal.

37. Muntar, resumir i guardar el dia

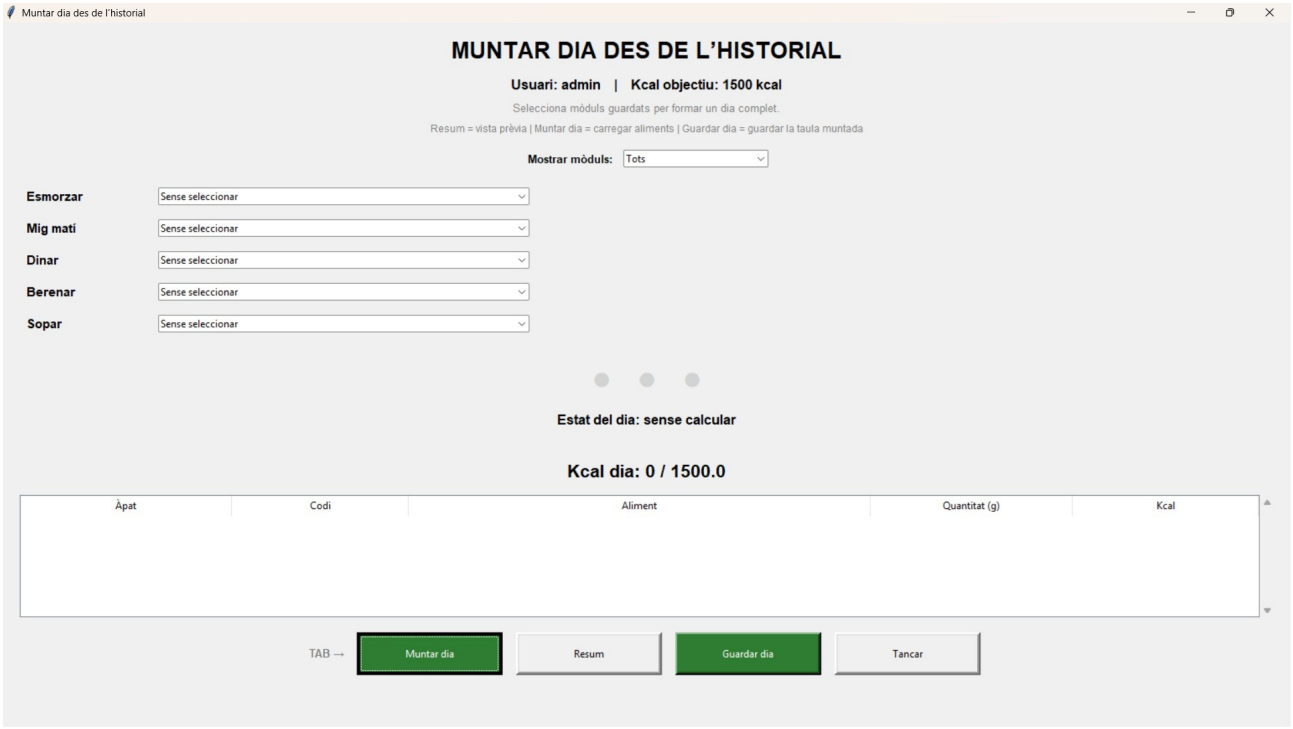
Aquests tres botons corresponen a tres passos diferents.



1	Muntar dia: carrega els cinc mòduls i calcula el total.
2	Resum: mostra l’estat i els avisos del dia.
3	Guardar dia: desa el dia complet a l’historial modular.

38. Comprovar el dia muntat

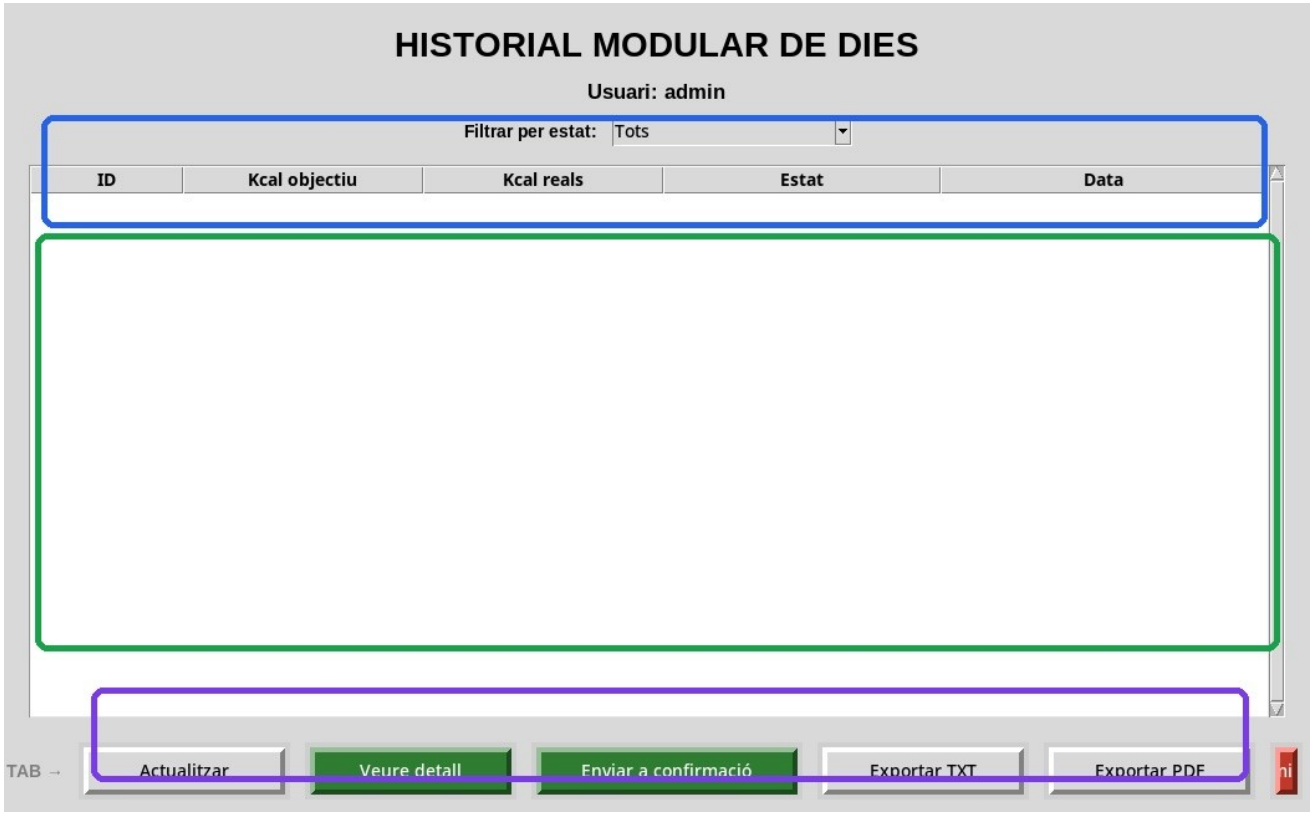
No guardis fins que hagis revisat la taula i el total.



1	Comprova que hi ha cinc àpats.
2	Llegeix el semàfor i les kcal del dia.
3	Revisa els aliments de la taula.
4	Obre Resum si hi ha dubtes.
5	Guarda només quan sigui correcte.

39. Historial modular de dies

Aquí es guarden els dies complets que has muntat.



Pots filtrar per estat, veure el detall, enviar a confirmació, exportar o eliminar.

40. Veure els dies guardats

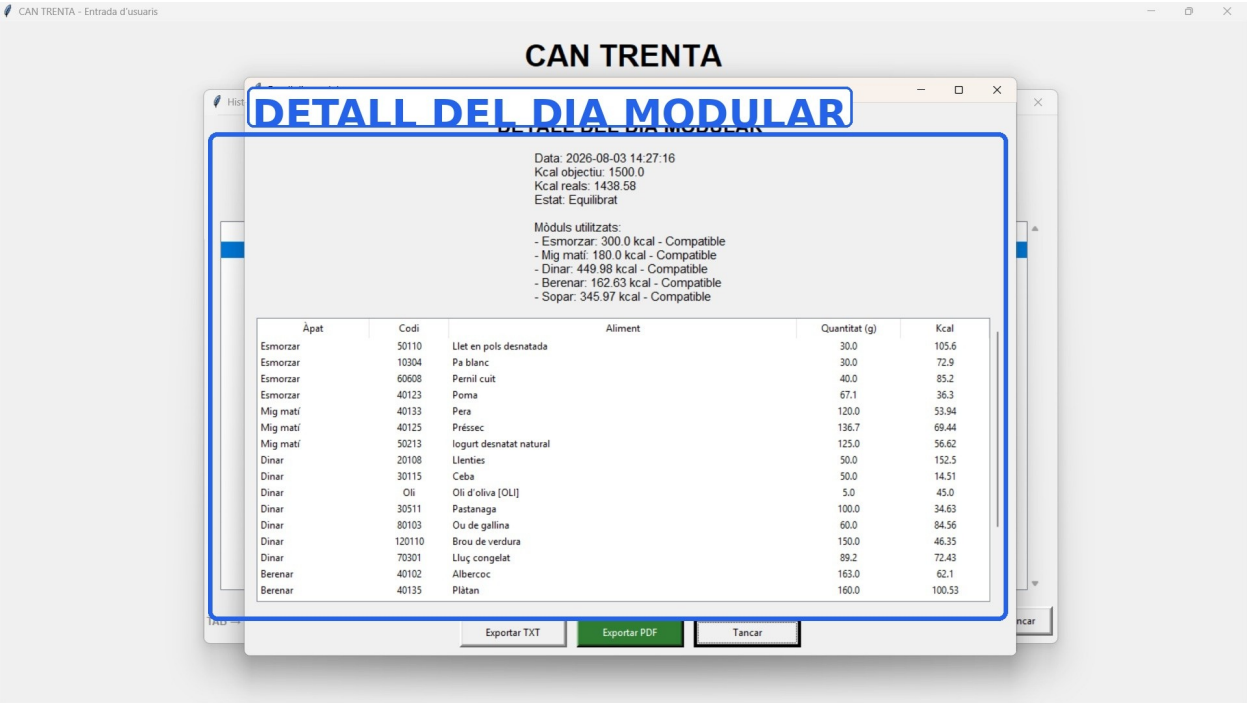
Cada fila representa un dia modular complet.



Selecciona una fila abans de prémer qualsevol botó.

41. Veure el detall d’un dia

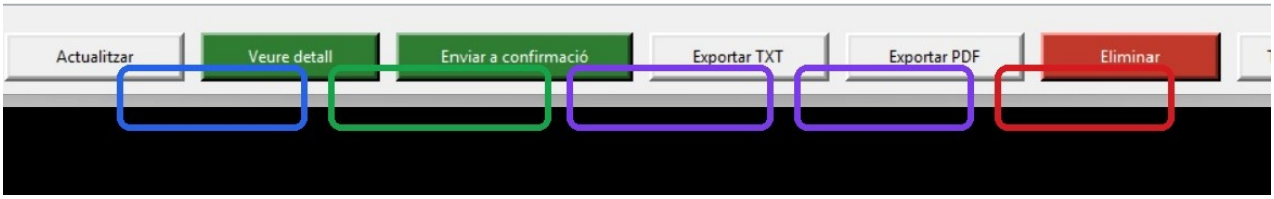
El detall mostra els mòduls utilitzats i tots els aliments.



Aquesta pantalla és la millor comprovació abans d’enviar el dia a confirmació.

42. Enviar a confirmació o exportar

Els botons de sota actuen sobre el dia seleccionat.



1	Veure detall: comprova el dia.
2	Enviar a confirmació: passa el dia al circuit de registre real.
3	Exportar TXT o PDF: crea un document extern.
4	Eliminar: esborra el dia modular guardat.

ABANS D'ENVIAR

Revisa que el dia tingui els cinc àpats i un estat correcte.

CONFIRMACIÓ ÉS LA SEGONA BARRERA

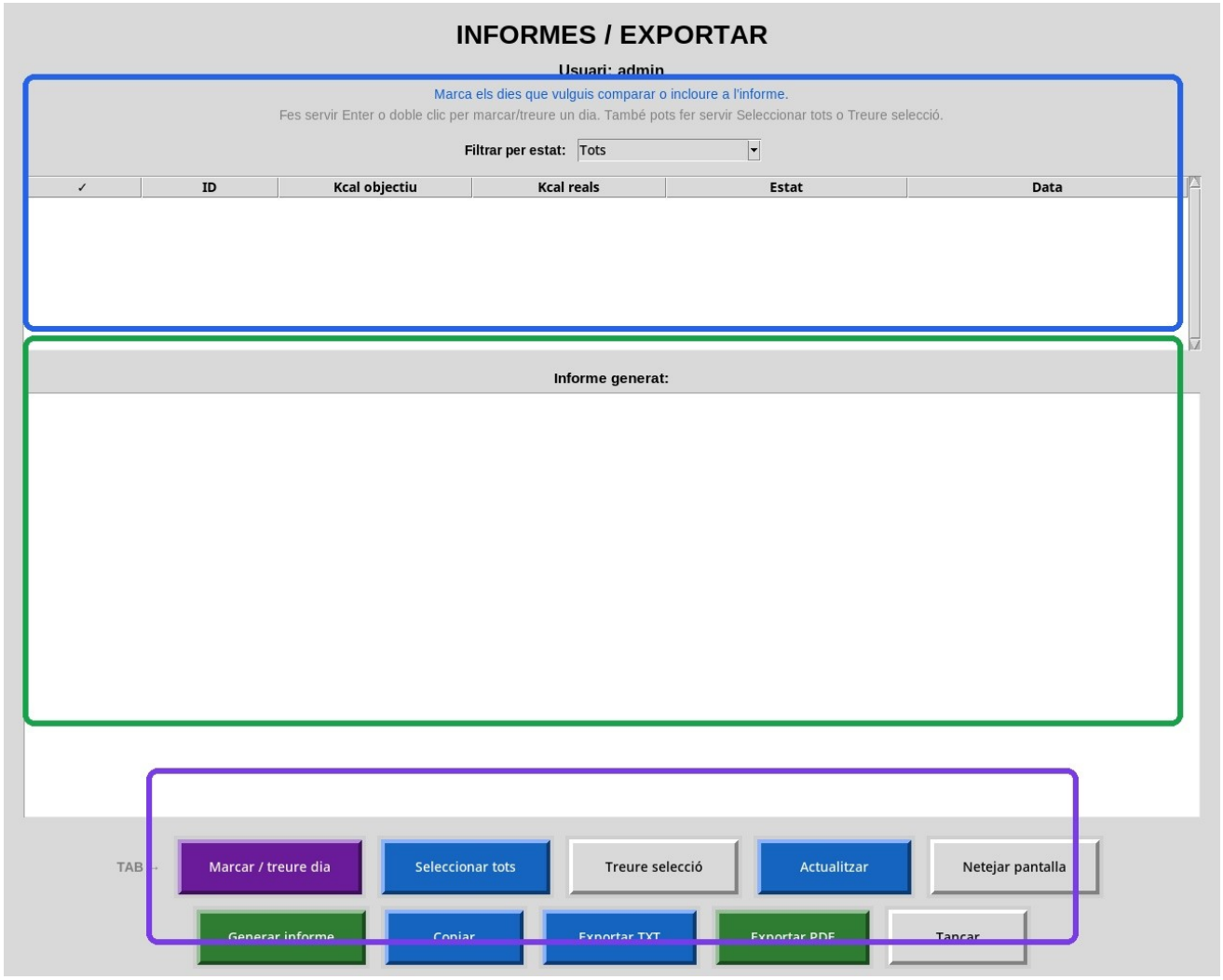
Quan envies el dia modular, Can Trenta torna a revisar tots els aliments amb els filtres que estiguin actius en aquell moment. Això també protegeix dies preparats abans d'activar una al·lèrgia nova.

SI DETECTA UNA AL·LÈRGIA ESTRICTA

El botó de registre queda bloquejat. Cal descartar o corregir el dia; no es pot forçar el pas al Registre real.

43. Informes i exportació

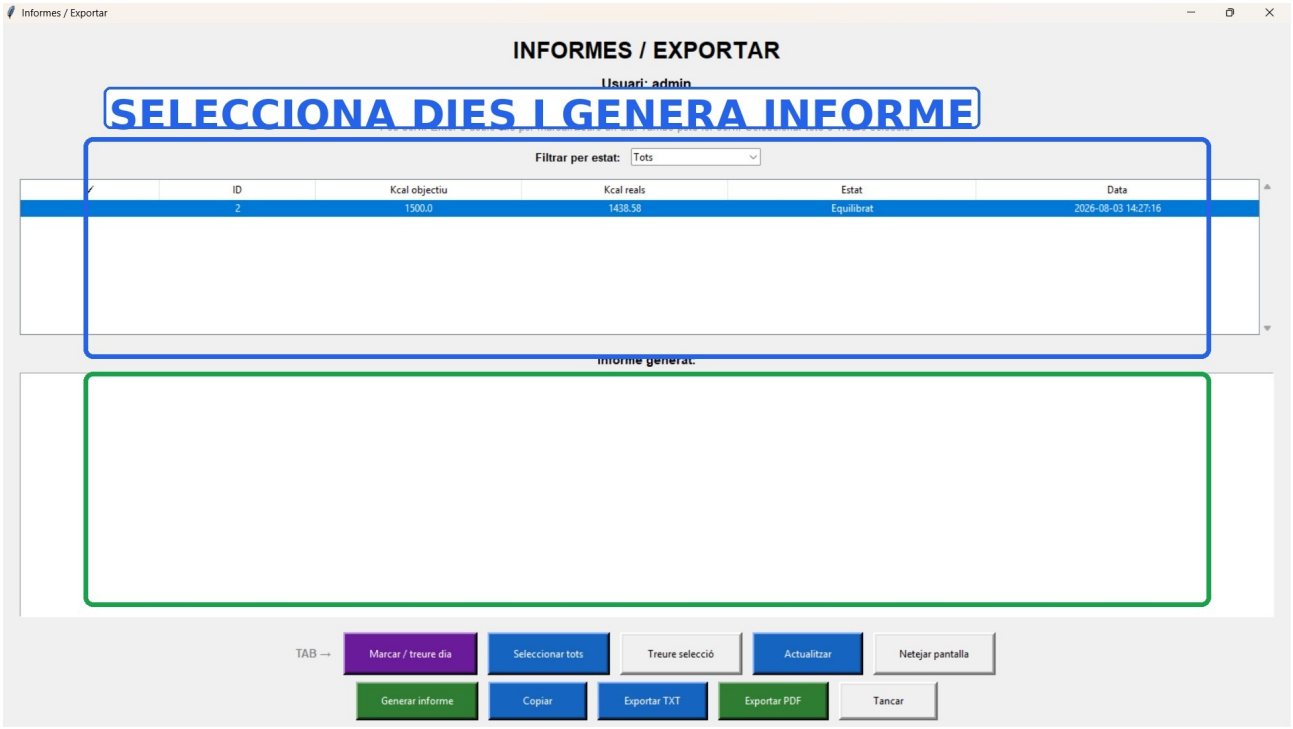
Aquesta pantalla treballa amb els dies modulars guardats.



Pots marcar dies, generar un informe general, copiar-lo i exportar-lo.

44. Generar un informe

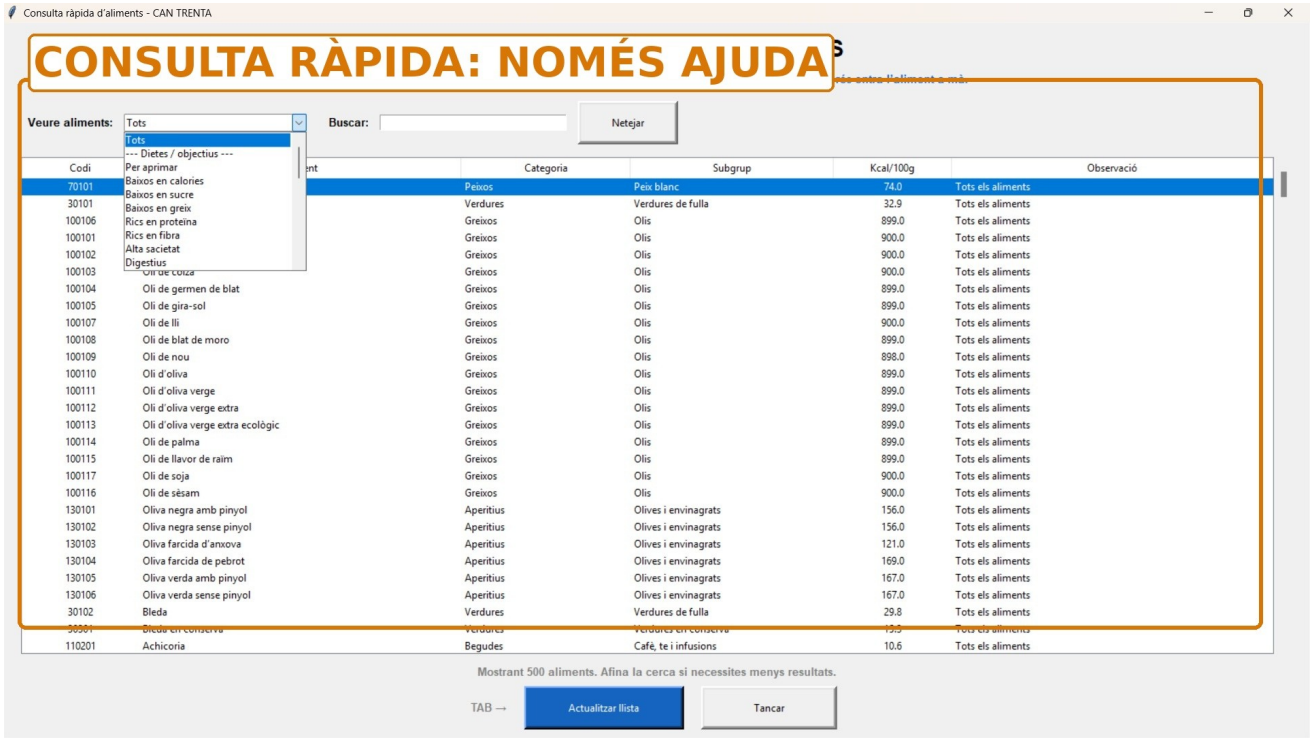
Primer selecciona els dies que vols incloure.



1	Marca un dia o utilitza Seleccionar tots.
2	Prem Generar informe.
3	Llegeix el resum que apareix a sota.
4	Copia o exporta en TXT o PDF.
5	Utilitza Netejar pantalla per començar de nou.

45. Consulta ràpida

És una pantalla d'ajuda per trobar aliments.



NO AFEGEIX RES AUTOMÀTICAMENT

Mira el codi i el nom de l'aliment. Després torna al mòdul i afegeix-lo des de la finestra Afegir aliment.

TAMBÉ RESPECTA ELS FILTRES ACTIUS

Consulta ràpida mostra els aliments compatibles amb la configuració actual. Per això una categoria pot quedar buida si tots els seus aliments estan exclosos, com passa amb Ous quan hi ha al·lèrgia a l'ou.

46. Teclat i sortida segura

Can Trenta permet fer moltes operacions sense ratolí.

1	Tab: passa al camp o botó següent.
2	Majús + Tab: torna al camp anterior.
3	Fletxes: mou-te per taules i desplegables.
4	Enter: obre o activa l'opció seleccionada.
5	Supr o Retrocés: elimina una fila quan la taula ho permet.
6	Esc: tanca la finestra auxiliar.

ABANS DE TANCAR

Quan hagis creat un mòdul o un dia que vulguis conservar, desa'l a l'historial abans de prémer Tancar.

47. Errors habituals i solució

La majoria es resolen revisant la cerca, els filtres o l’últim pas fet.

1	No apareixen aliments: prova una paraula més curta o tria Categoria i Subgrup.
2	La llista queda buida: revisa els filtres actius; l’aliment pot estar exclòs per seguretat.
3	No puc afegir: selecciona una línia i escriu una quantitat de grams vàlida.
4	Al·lèrgia estricta: l’aliment no apareix o queda bloquejat. No intentis forçar-lo.
5	L’oli queda bloquejat: tria un altre oli compatible amb els filtres de l’usuari.
6	El semàfor no canvia: prem Calcular mòdul després de cada modificació.
7	Em falten kcal: utilitza Suggerir ajust i revisa la proposta abans d’afegir-la.
8	No puc muntar el dia: selecciona un mòdul per a cadascun dels cinc àpats.

NO CONFONGUIS SEGURETAT AMB UNA AVERIA

Quan un aliment no surt perquè incompleix una al·lèrgia o un filtre actiu, el programa està protegint l’usuari. Revisa la configuració abans de pensar que la base està buida.

48. Comprovació final

Abans de donar per acabat un dia modular, repassa aquesta llista.

1	He comprovat que treballo amb l’usuari correcte.
2	He creat o seleccionat els cinc àpats.
3	He revisat aliments, grams, kcal i tipus de pes.
4	He comprovat dietes, al·lèrgies i preferències actives.
5	L’oli, si n’hi ha, és concret i compatible.
6	He llegit els avisos i el resum complet del dia.
7	He guardat només el dia que vull conservar.
8	L’he enviat a Confirmació i no hi ha cap bloqueig d’al·lèrgia.

JA HO TENS

El sistema modular sembla llarg al principi, però quan tens una biblioteca d’àpats guardats pots muntar dies nous molt més ràpid, mantenint els controls de seguretat actius.