

# 運動營養追蹤系統快速使用手冊

## 營養師網頁

2024/12/09 第一版

登入



Welcome Back !

營養師平台

email

user@gmail.com

密碼

.....

Remember me

Log In

[Forgot your password?](#)

[Don't have an account ? Register](#)

1

2

1. 輸入帳密
2. 按[Log in]登入

scientist

右側比例 100% ▾

MENU

- 游泳
  - ma
  - 李宗澄
- 輕艇
  - Cesar Lehner
  - 張三
  - 選手2
  - 選手1
- 空手道
  - 黎晞

團隊	總人數	教練	運科人員	運科人員	運科人員
游泳	2	林佳政	張蕊艾		
輕艇	4	測試1			
空手道	20		嘉芳		

最新通知

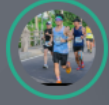
scientist ▾

首頁簡介

1. 側邊列表切換
2. 團隊列表
3. 團隊編輯

4. 隊員上傳通知
5. 使用者頭貼

▶ 首頁



scientist

游泳

1

總人數：2人  
總教練：林佳政

連絡信箱：  
聯絡電話：09123456789

右側比例 100% ▾

MENU

- 游泳
- 輕艇
- 空手道

顯示 50 列

2

姓名	次分項	年齡(歲)	身高(公分)	體重(公斤)	電話	信箱
李宗澄	100自由式	26	172	70	1234567890	user@gmail.com
ma			168	70		ma.horseb@gmail.com

顯示 1 至 2 列, 共 2 列

後頁 1 前頁

合作運科人員

防護員 張芯艾 : 0973271958 / a0973271958@gmail.com

1. 團隊名稱
2. 點選姓名進入選手網頁

▶點[menu]->[團隊名稱]

# 選手網頁



scientist

右側比例 100%

MENU

- 游泳
- ma
- 李宗澄
- 輕艇
- 空手道

今日 12/30 | 12/31 | 01/01 | 01/02 | 01/03 | 01/04 | 01/05 | 2024/12/30

李宗澄/游泳 26歲 172公分 70公斤 目標體重: 65公斤 目標體脂: 10% 目標日期: 2024-12-31 (0天)

運動員資訊 | 飲食計畫 | 飲食紀錄與分析 | 飲食歷程 | 資料分析

0/15份 0/7份 0/4份 0/2份 0/2份 0/4份 0/2份

	現況	建議	差距	現況	建議	現況	建議
熱量 (大卡/天)	0	2249	-2249	熱量 (大卡/公斤)	0.0	32.1	
水份 (毫升/天)	0	2800	-2800	水份 (毫升/公斤)	0.0	40	
醣類 (公克/天)	0	299	-299	醣類 (公克/公斤)	0.0	4.3	醣類 (熱量%) 0 53.2
蛋白質 (公克/天)	0	99	-99	蛋白質 (公克/公斤)	0.0	1.4	蛋白質 (熱量%) 0 17.6

1. 日期選擇
2. 選手資料
3. 選手頁籤

4. 資訊列表
5. 新增飲食資料

▶點[選手名稱]

碳水化合物: 未輸入 | 蛋白質: 未輸入 | 脂質: 未輸入

早餐

09:46

熱量 : 725.9大卡

碳水化合物: 30.1克 | 蛋白質: 80.5克 | 脂質: 31.5克

編輯

乳品類 : 0份  
全穀雜糧類 : 0份  
豆魚蛋肉類 : 10份  
蔬菜類 : 0份  
水果類 : 0份  
油脂類 : 0份  
堅果種子類 : 0份

1

2



沒有吃肉醬



- 1.點選圖片進入計算頁面
- 2.按[+]可新增圖片

# 熱量計算

沒有吃肉醬

早餐

沒有吃肉醬



## 熱量計算

烤肉飯 1

熱量	20773.6大卡	碳水化合物	3250.0克	蛋白質	1151.4克	脂質	352.0克
全穀	<input type="text" value="200"/>						
豆魚蛋肉	<input type="text" value="100"/>			中脂		<input type="text" value="0.2"/>	
蔬菜	<input type="text" value="50"/>						
油脂	<input type="text" value="10"/>			堅果			
水果	<input type="text"/>						
乳品	<input type="text" value="脫脂"/>			<input type="text" value="低脂"/>		<input type="text" value="全脂"/>	
直接加入	<input type="text" value="碳水化合物"/>			<input type="text" value="蛋白質"/>		<input type="text" value="脂質"/>	

- 編輯
- 乳品類：0份
  - 全穀雜糧類：0份
  - 豆魚蛋肉類：10份
  - 蔬菜類：0份
  - 水果類：0份
  - 油脂類：0份
  - 堅果種子類：0份

## 1. 編輯熱量





1. 伊蕾特鮮奶布丁 30.1 10.5 1.5 -



**熱量計算**

常用選單

蛋白質補給

品項	份量	碳水化合物	蛋白質	脂質	熱量	
伊蕾特鮮奶布丁	170克	30.1克	10.5克	1.5克	176大卡	+
伊蕾特芒果奶酪	170克	32.8克	9.9克	0.9克	171大卡	+
伊蕾特可可奶酪	170克	34.7克	10.5克	1克	190大卡	+
伊蕾特芝麻奶酪	170克	33.3克	8.5克	8.3克	243大卡	+
蝦仁腸粉	50克	6.2克	6克	3.2克	77大卡	+
早餐火腿片	27.8克	5.3克	2.7克	1.4克	44大卡	+



取消

確定

編輯

乳品類：0份  
 全穀雜糧類：0份  
 豆魚蛋肉類：10份  
 蔬菜類：0份  
 水果類：0份  
 油脂類：0份  
 堅果種子類：0份

1. 按[+]新增補給
2. 按[-]取消補給
3. 按[確定]儲存



早餐 09:45 熱量：未輸入

碳水化合物：未輸入 | 蛋白質：未輸入 | 脂質：未輸入

早餐 09:46 熱量：20949.5大卡

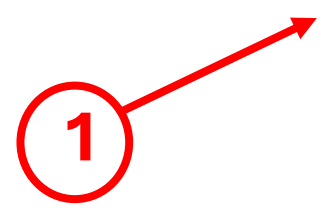
碳水化合物：3280.1克 | 蛋白質：1161.9克 | 脂質：353.5克

沒有吃肉醬



編輯

- 乳品類：0份
- 全穀雜糧類：200份
- 豆魚蛋肉類：100.2份
- 蔬菜類：50份
- 水果類：0份
- 油脂類：10份
- 堅果種子類：0份



## 1. 檢視熱量計算列表



scientist

右側比例 100% v

MENU

游泳隊

• ma

• 李宗澄

亞運隊

師大女籃

一  
12/02二  
12/03三  
12/04四  
12/05五  
12/06六  
12/07日  
12/08

2024/12/05



李宗澄 26歲 172公分 75公斤

目前體重: 75kg

目前體脂: 20%

目標體重: 65

目標體脂: 10%

目標日期: 2024-12-31 (21天)

游泳隊

基本資料

目標設定

飲食紀錄

飲食統計

資料分析

已攝取: 2007 kcal

未攝取: -18943 kcal

碳水化合物: 62.6% 43.7g/kg (3.8)

蛋白質: 22.2% 15.5g/kg (1.2)

脂質: 15.2% 4.7g/kg (0.7)

200/15份

100.2/7份

50/4份

0/2份

0/1份

10/4份

0/0份

2000/3000份

1

1.回首頁，顯示當日營養達成率

# 留言回覆



圖片1:熱量: 725.9大卡

早餐 留言

scientist (2024-12-05 01:51:27) 吃太好

吃太好

1

2



1. 填寫留言
2. 按[回覆]送出留言



圖片1:熱量: 725.9大卡

1

早餐 留言

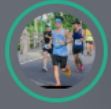
scientist (2024-12-05 01:51:27) 吃太好

吃太好



# 1. 完成留言

# 飲食紀錄與分析



scientist



今日  
12/30

二  
12/31

三  
01/01

四  
01/02

五  
01/03

六  
01/04

日  
01/05



2024/12/30



右側比例 100%

MENU

游泳

ma

李宗澄

輕艇

空手道



李宗澄/游泳

26歲

172公分

70公斤

目標體重: 65公斤

目標體脂: 10%

目標日期: 2024-12-31 (0天)

運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

資料分析

0/15份

0/7份

0/2份

0/2份

0/2份

0/4份

0/2份

2

1

3

4

	現況	建議	差距	現況	建議	現況	建議	現況	建議
熱量 (大卡/天)	0	2249	-2249	熱量 (大卡/公斤)	0.0	32.1			
水份 (毫升/天)	0	2800	-2800	水份 (毫升/公斤)	0.0	40			
醣類 (公克/天)	0	299	-299	醣類 (公克/公斤)	0.0	4.3	醣類 (熱量%)	0	53.2
蛋白質 (公克/天)	0	99	-99	蛋白質 (公克/公斤)	0.0	1.4	蛋白質 (熱量%)	0	17.6

1. 當日重要營養達成率
2. 早餐營養攝取及建議量
3. 午餐營養攝取及建議量

4. 晚餐營養攝取及建議量

▶點[飲食紀錄與分析]



# 飲食紀錄與分析



scientist

右側比例 100%

MENU

- 游泳
- ma
- 李宗澄
- 輕艇
- 空手道



今日  
12/30

二  
12/31

三  
01/01

四  
01/02

五  
01/03

六  
01/04

日  
01/05



2024/12/30

## 今日飲食建議

1



早餐

5

3

1

1

2

1

午餐

5

2

2

1

2

晚餐

5

2

1

3

水量

2800ml



### 1. 今日飲食建議圖表

▶ 下拉[飲食紀錄與分析]





# 運動員資訊



scientist

<	今日 12/30	二 12/31	三 01/01	四 01/02	五 01/03	六 01/04	日 01/05	>	2024/12/30	📅
---	-------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	---	------------	---

運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

資料分析

編輯

儲存

1

## 個人資訊

姓名	李宗澄	專項運動	游泳
暱稱	小李	專項次分項	100自由式
性別	男	開始訓練日期	2024年08月
生日	1998/10/10	身高	172 cm
年齡	26	體重	70 kg
信箱	user@gmail.com	BMI	23.7 kg/m <sup>2</sup>
電話	1234567890	體脂率	10 %

## 1. 運動員個人資料

▶按[運動員資訊]



scientist

< 今日 12/30 二 12/31 三 01/01 四 01/02 五 01/03 六 01/04 日 01/05 > 2024/12/30

右側比例 100% ▾

MENU

- 游泳
- 輕艇
- 空手道

## 飲食與健康概況



過敏原  蠶豆  蛋  乳製品  海鮮  麥麸  花生  蜂蜜  其他

飲食習慣  葷  蛋奶素  蛋素  奶素  五辛素  海鮮素  全素

每日餐次總數

飲食喜好

疾病症狀

備註

## 1. 運動員飲食健康概況

▶ 下拉[運動員資訊]

# 飲食計畫

今日 12/30 | 二 12/31 | 三 01/01 | 四 01/02 | 五 01/03 | 六 01/04 | 日 01/05 | 2024/12/30

scientist

右側比例 100%

MENU

- 游泳
- 輕艇
- 空手道

李宗澄/游泳 | 26歲 | 172公分 | 70公斤 | 目標體重: 65公斤 | 目標體脂: 10% | 目標日期: 2024-12-31 (0天)

運動員資訊 | **飲食計畫** | 飲食紀錄與分析 | 飲食歷程 | 資料分析

過往紀錄

選手現況

姓名	李宗澄	
年齡	26	歲
身高	172	公分

現況與目標

現況敘述	備戰2026亞運，預計減脂至65公斤，以利提高訓練表現。	
目標方向	減脂	
目標體重	65	公斤

編輯 | 儲存

1. 運動員目標

2. 按[編輯]開始編輯資料

3. 按[儲存]完成變更

▶按[飲食計畫]

# 飲食計畫

今日 12/30    二 12/31    三 01/01    四 01/02    五 01/03    六 01/04    日 01/05    2024/12/30

scientist

右側比例 100%

MENU

- 游泳
- 輕艇
- 空手道

### 飲食計畫設定

	建議值		整日需要量		總熱量佔比	
醣類	6	(公克/公斤)	420	(公克/天)	55.2	(%)
蛋白質	1.5	(公克/公斤)	105	(公克/天)	13.8	(%)
脂質	1.5	(公克/公斤)	105	(公克/天)	31	(%)
熱量	43.5	(大卡/公斤)	3045	(大卡/天)		
水量	40	(毫升/公斤)	2800	(毫升/天)		

編輯    儲存

1. 選擇要編輯的日期
2. 運動員飲食計畫
3. 按[編輯]開始編輯資料

4. 按[儲存]完成變更

►[飲食計畫]

# 飲食計畫

今日 12/30

二 12/31

三 01/01

四 01/02

五 01/03

六 01/04

日 01/05

2024/12/30

LBM 57.4 公斤

達成日期 2024/12/30

能量消耗估計

BMR估算	66kcal	大卡/天
EEE估算		大卡/天
TEF估算		大卡/天
TDEE估算	75.9kcal	大卡/天

編輯 儲存

1. 選擇要編輯的日期
2. 運動員總能量消耗估算
3. 按[編輯]開始編輯資料

4. 按[儲存]完成變更

▶ 下拉[飲食計畫]

# 飲食計畫

今日 12/30    二 12/31    三 01/01    四 01/02    五 01/03    六 01/04    日 01/05    2024/12/30

### 飲食計畫設定

	建議值	整日需要量	總熱量佔比
醣類	6 (公克/公斤)	420 (公克/天)	55.2 (%)
蛋白質	1.5 (公克/公斤)	105 (公克/天)	13.8 (%)
脂質	1.5 (公克/公斤)	105 (公克/天)	31 (%)
熱量	43.5 (大卡/公斤)	3045 (大卡/天)	
水量	40 (毫升/公斤)	2800 (毫升/天)	

編輯    儲存

1. 選擇要編輯的日期
2. 運動員飲食計畫
3. 按[編輯]編輯資料

4. 按[儲存]完成變更

▶ 下拉[飲食計畫]



# 飲食計畫

< 今日 12/30 二 12/31 三 01/01 四 01/02 五 01/03 六 01/04 日 01/05 > 2024/12/30

## 食物種類與餐次設定

	設定份數	剩餘份數	早餐	午餐	晚餐
乳品(脫脂)	脫脂	0			
乳品(低脂)	低脂	0			
乳品(全脂)	2	0	2	0	
蔬菜	4	0	1	2	1
水果	2	0	1	1	
全穀	15	0	5	5	5
豆魚蛋肉(低脂)	4	0	2	1	1
豆魚蛋肉(中脂)	2	0	1	1	1

編輯

儲存

1. 選擇要編輯的日期
2. 食物種類與餐次
3. 按[編輯]編輯資料

4. 按[儲存]完成變更

▶ 下拉[飲食計畫]

# 飲食歷程

scientist

右側比例 100%

MENU

- 游泳
- 輕艇
- 空手道

12/09 12/10 12/11 12/12 12/13 12/14 12/15 2024/12/10

李宗澄/游泳 26歲 172公斤 目標體重: 65公斤 目標體脂: 10% 目標日期: 2024-12-31 (0天)

運動員資訊 飲食計畫 飲食紀錄與分析 飲食歷程 資料分析

日 2024/12/10

六大類食物 5 / 15 份

六大類食物 2 / 7 份

巨量營養素 1 / 4 份

熱量 1 / 2 份

熱量攝取 0 / 2 份

1 / 4 份

周二早餐 09:41 264大卡  
醣類:未輸入 | 蛋白質:66克 | 脂質:未輸入

周二晚餐 11:32 597大卡  
醣類:95克 | 蛋白質:25克 | 脂質:13克

周二早餐 11:34 700毫升

周二午餐 13:42 未輸入

1. 選擇日期
2. 選擇日/周圖示
3. 選擇圖表顯示項目

4. 當日六大類食物統計圖
5. 當日飲食紀錄列表
6. 按[>]顯示細節

▶按[飲食歷程]當日

# 飲食歷程

scientist

右側比例 100%

MENU

- 游泳
- 輕艇
- 空手道

12/30 12/31 01/01 今日 01/02 01/03 01/04 01/05 2025/01/02

李宗澄/游泳 26歲 172公分 70公斤 目標體重: 65公斤 目標體脂: 10% 目標日期: 2024-12-31 (-3天)

運動員資訊 飲食計畫 飲食紀錄與分析 飲食歷程 資料分析

2024/12/10

3 巨量營養素 六大類食物 巨量營養素

現況	建議
熱量	95 299
蛋白質 (公克/天)	91 99
脂質 (公克/天)	13 73
醣類 (公克/公斤)	1.4 4.3

4

5 周二早餐 09:41 264大卡  
醣類:未輸入 | 蛋白質:66克 | 脂質:未輸入

6 周二晚餐 11:32 597大卡  
醣類:95克 | 蛋白質:25克 | 脂質:13克

周二早餐 11:34 700毫升

周二午餐 13:42 未輸入

1. 選擇日期
2. 選擇日/周圖示
3. 選擇圖表顯示項目

4. 當日巨量營養素統計圖
5. 當日飲食紀錄列表
6. 按[>]顯示細節

▶按[飲食歷程]當日

# 飲食歷程

scientist

- 右側比例 100% ▾
- MENU
- ◎ 游泳
  - ◎ 輕艇
  - ◎ 空手道

12/30 12/31 01/01 今日 01/02 01/03 01/04 01/05

李宗澄/游泳 26歲 172公分 70公斤 目標體重: 65公斤 目標體脂: 10% 目標日期: 2024-12-31 (-3天)

運動員資訊 飲食計畫 飲食紀錄與分析 **飲食歷程** 資料分析

日 周

2024/12/10

3 熱量

4 六大類食物

5 熱量

6 總熱量 (%)

餐次	時間	類別	數量	蛋白質	脂質	總熱量
周二早餐	09:41	醣類:未輸入		66克	未輸入	264大卡
周二晚餐	11:32	醣類:95克		25克	13克	597大卡
周二早餐	11:34					700毫升
周二午餐	13:42					未輸入

熱量統計圖

餐次	大卡	總熱量 (%)
午餐	0	0.0
晚餐	597	69.3
點心/總和	0	0.0

1. 選擇日期
2. 選擇日/周圖示
3. 選擇圖表顯示項目

4. 當日熱量統計圖
5. 當日飲食紀錄列表
6. 按[>]顯示細節

▶按[飲食歷程]當日

# 飲食歷程

scientist

右側比例 100%

MENU

- 游泳
- 輕艇
- 空手道

12/09 12/10 12/11 12/12 12/13 12/14 12/15 2024/12/10

李宗澄/游泳 26歲 172公斤 目標體脂: 10% 目標日期: 2024-12-31 (0天)

運動員資訊 飲食計畫 飲食 飲食歷程 資料分析

周 2024年 · 第50週

六大類食物

六大類食物攝取情況(週平均值)

	現況	建議
全穀雜糧類 (份)	0.7	15
豆魚蛋肉類 (份)	0.3	7

1. 選擇日期
2. 選擇日/周圖示
3. 選擇圖表顯示項目

4. 當周六大類食物統計圖
5. 當周六大類食物攝取及建議量

▶按[飲食歷程]當周

# 飲食歷程

1. 選擇日期

2. 選擇日/周圖示

3. 選擇圖表顯示項目

4. 當周巨量營養素統計圖

5. 當周巨量營養素攝取及建議量

按[飲食歷程]當周

1. 選擇日期
2. 選擇日/周圖示
3. 選擇圖表顯示項目

4. 當周巨量營養素統計圖
5. 當周巨量營養素攝取及建議量

▶按[飲食歷程]當周



# 飲食歷程



1. 選擇日期
2. 選擇日/周圖示
3. 選擇圖表顯示項目

4. 當周熱量統計圖
5. 當周熱量攝取及建議量

▶按[飲食歷程]當日

# 資料分析



1. 選擇周/月圖示
2. 選擇週期
3. 生理數據折線圖

▶按[資料分析]每周

# 資料分析



1. 選擇周/月圖示
2. 選擇月份
3. 生理數據折線圖

▶按[資料分析]每月