

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

二
12/31

三
01/01

四
01/02

五
01/03

六
01/04

日
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 | 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

沒有吃肉醬



2

+

- 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"/> | | | <input type="text" value="中脂"/> | | <input type="text" value="0.2"/> | |
| 蔬菜 | <input type="text" value="50"/> | | | | | | |
| 油脂 | <input type="text" value="10"/> | | | | <input type="text" value="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



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

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



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】

右側比例 100%

MENU

游泳

• ma

• 李宗澄

輕艇

空手道



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

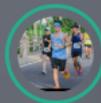
1

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 ² |
| 電話 | 1234567890 | 體脂率 | 10 % |

1. 運動員個人資料

▶按[運動員資訊]



scientist

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



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 |

1

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

2

3

編輯

儲存

現況與目標

▶按[飲食計畫]

1. 運動員目標
2. 按[編輯]開始編輯資料
3. 按[儲存]完成變更

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

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]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 六大類食物 巨量營養素

4 熱量

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

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

周二早餐 11:34 700毫升

周二午餐 13:42 未輸入

| 餐別 | 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

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