

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

營養師平台

Welcome Back !

admin@gmail.com

.....

☒ Remember me

登入

1

Forgot your password?

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

G+ 使用 Google 帳號登入

1. 按[Register]註冊



營養師平台註冊

註冊

姓名

小八

E-mail

ocholin014@gmail.com

發送認證碼

E-mail 認證碼

請輸入認證碼*

密碼

請輸入6-20位密碼*

確認密碼

請再次輸入密碼*

By registering you agree to the Nutrition & Performance

1

2

1. 填寫[姓名][E-mail]帳號
2. 按[發送認證碼]

營養師平台註冊

註冊

姓名

小八

E-mail

lhm19730612@gmail.com

發送認證碼

已經傳送，請於5分鐘內完成認證

確認

.....

確認密碼

.....

By registering you agree to the Nutrition & Performance
[Terms of Service](#) and [Privacy Policy](#).

註冊

1

2

1. 按[確認]

註冊

健中資訊 realtouchdev@gmail.com 通過 amazonseal.com
寄給 我

上午 9:11

為什麼系統將這封郵件歸類為垃圾郵件？這封郵件的內容與先前歸類為垃圾郵件的郵件相似。

回報為非垃圾郵件

1

會員註冊成功通知

你好

2

Nutrition & Performance 認證碼 123456。請於 5 分鐘內完成認證。

123456

此認證碼將於 5 分鐘內失效。若需重新申請，請到 Nutrition & Performance 主頁 重新註冊，並立即至 Email 信箱驗證。

1. 收信(注意可能轉到垃圾郵件)
2. 確認註冊碼

營養師平台註冊

姓名

小八

E-mail

ocholin014@gmail.com

發送認證碼

E-mail 認證碼

123456

密碼

.....

確認密碼

.....

By registering you agree to the Nutrition & Performance
Terms of Service and Privacy Policy.

註冊

1

2

3

1. 輸入認證碼
2. 輸入密碼和確認密碼
3. 按[註冊]

註冊

★ 請掃QR code或點選連結填寫表單



1. 掃描QRCode或網頁連結

註冊

Nutrition & Performance 管理人員權限

homerhomer0612@gmail.com [切換帳戶](#)



1

* 表示必填問題

電子郵件 *



在我的回覆中記錄以下電子郵件地址：
homerhomer0612@gmail.com

註冊email *

您的回答



職稱 *

1. 填寫表單送出
2. 等待設定權限

註冊



營養師平台
Welcome Back !

A login form with two input fields and a login button. Step 1 points to the email field, and step 2 points to the password field. Below the password field is a "Remember me" checkbox. Below the checkbox is a teal "登入" (Login) button. Below the button are links for "Forgot your password?" and "Don't have an account ? Register". At the bottom is a red button for "G+ 使用 Google 帳號登入".

1

ocholin014@gmail.co

2

.....

☒ Remember me

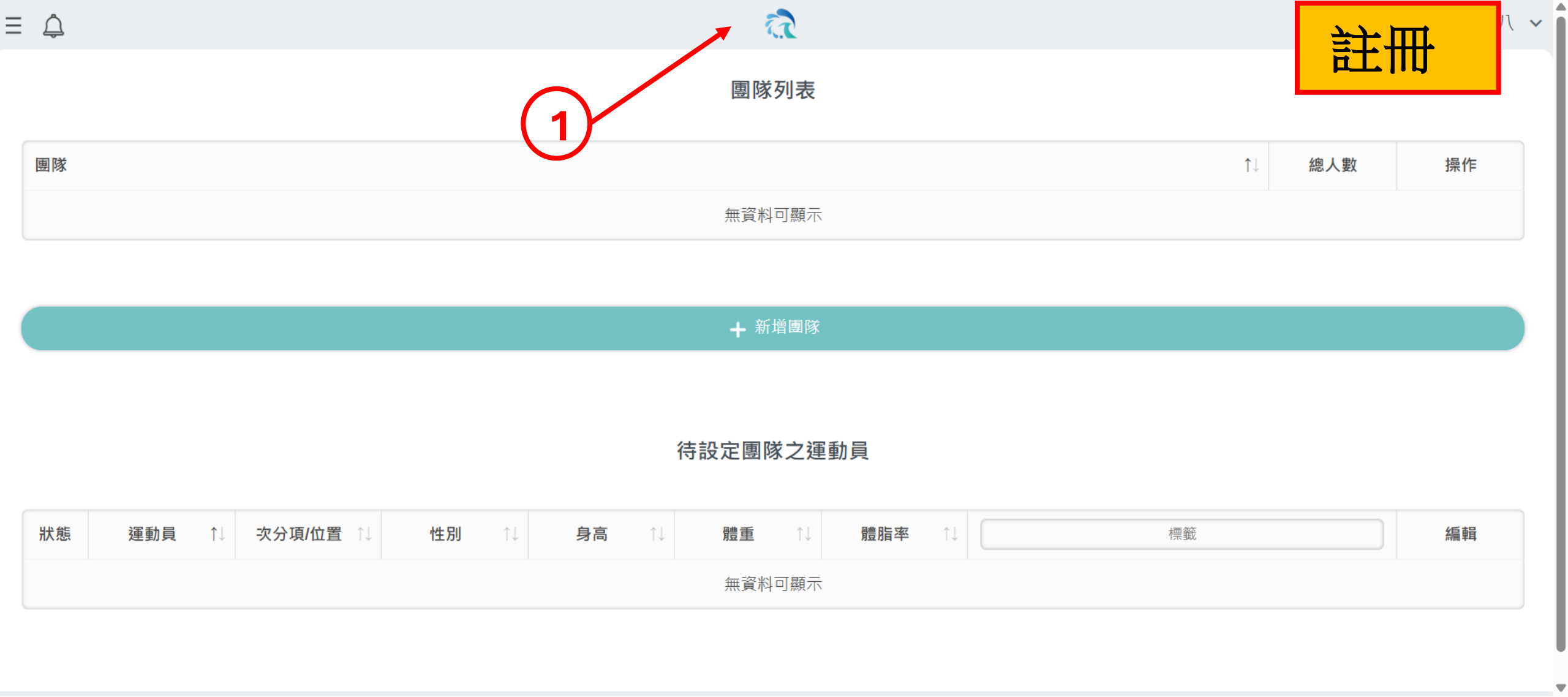
登入

Forgot your password?

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

G+ 使用 Google 帳號登入

1. 收到權限確認後，輸入帳密
2. 按[登入]



註冊

1

團隊列表


團隊	↑↓	總人數	操作
無資料可顯示			

+ 新增團隊

待設定團隊之運動員

狀態	運動員	↑↓	次分項/位置	↑↓	性別	↑↓	身高	↑↓	體重	↑↓	體脂率	↑↓	標籤	編輯
無資料可顯示														

1. 進入首頁

三   scientist

1

2

3

MENU

右側比例 100% ▾

通知


主頁

Team A ▸


Team B ▸

輕艇激流(亞培) ▸

Paralympic ▸

 國立宜蘭大學
<https://diat.thinlssession.cn/fz/70/>

團隊列表


scientist
admin@gmail.com









個人資料

帳號密碼

登出

4

5

↑↓	總人數	操作
	1	 
	4	 
	3	 
	2	 

+ 新增團隊

待設定團隊之運動員

狀態	運動員	↑↓	次分項/位置	↑↓	性別	↑↓	身高	↑↓	體重	↑↓	體脂率	↑↓	標籤	編輯
無資料可顯示														

首頁簡介

1. 側邊列表切換
2. 團隊成員編輯
3. 新增團隊

4. 編輯團隊資訊
5. 大頭貼點擊進入帳號編輯

三

🔔

🌐

👤 scientist

團隊成員編輯

Maureen Koss

快攻

男

190公分

79.1公斤

18.5%

✎

1

2

團隊人員 4 人

團隊人員	姓名	聯絡方式	電子郵件	操作
教練	1	09111	sss@gmail.com	✎ 🗑
教練 (外籍)	2	0987-987-987	Pep0118@gmail.com	✎ 🗑
防護員	3	0987-987-987	AT@gmail.com	✎ 🗑
體能	張叉叉	0961123123	abc@gamil.com	✎ 🗑

+ 新增團隊人員

3

4

5

1. 運動員列表
2. 運動員編輯
3. 團隊成員列表

4. 團隊成員編輯
5. 新增團隊人員

團隊成員編輯

Team A

運動員人數 4 人

狀態	運動員	次分項/位置	性別	身高	體重	體脂率	標籤	編輯
	林瑪麗	快攻	女	166公分	62公斤	19%		
	Maureen Koss	快攻				18.5%		

編輯運動員

團隊*

Team A

確定

團隊人員	姓名	操作
教練	1 09111 sss@gmail.com	
教練 (外籍)	2 0987-987-987 Pep0118@gmail.com	
防護員	3 0987-987-987 AT@gmail.com	

1. 選擇團隊
2. 按[確定]儲存

團隊成員編輯

新增團隊人員

團隊人員*

1

姓名*

聯絡電話*

聯絡信箱*

2

確定

1. 人員資料
2. 按[確認]儲存

團隊成員編輯

團隊列表

團隊	總人數	操作
Paralympic	1	 
Team A	4	 
Team B	3	 
輕艇激流(亞培)	2	 

1

新增團隊

隊伍名稱*

請輸入隊伍名稱

確定

2

待設定團隊之運動員

狀態	運動員	次分項/位置	性別	身高	體重	體脂率	標籤	編輯
無資料可顯示								

1. 新增團隊名稱
2. 按[確定]儲存

► 點[menu]->[團隊名稱]

飲食紀錄

運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

林瑪麗



專 項

身 高 166 公分
年 齡 28 歲

現 況

目 標

還 有

體 重 62 60
體脂率 19 18
-2.0 公斤
-1.0 %

距離 2025-10-31 還有 14 天

2025/10/16(四)

< 一 二 三 四 五 六 日 >
13 14 15 16 17 18 19

0.0/8.0份

0.0/11.0份

0.0/5.0份

0.0/2.0份

0.0/1.0份

0.0/7.0份

0.0/1.0份

休息日 ?

現 況 建 議 差 距

熱 量 (大卡/天) 0 2003 -2003

水 份 (毫升/天) 0 1860 -1860

現 況 建 議

熱 量 (大卡/公斤) 0.0 32.3

水 份 (毫升/公斤) 0.0 30.0

現 況 建 議

+ 新增飲食日誌

1. 選手資料
2. 選擇日期
3. 營養成分

4. 快速新增飲食日誌

新增飲食日誌

新增飲食日誌

+ 點此加入一張照片

日期

2025/10/16 下午 08:47

餐別

早餐

午餐

晚餐

點心

本日訓練課表強度

休息

低

中

高

現在有多餓？

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

完全不餓

極度飢餓

1. 新增照片
2. 選擇日期
3. 選手狀態

新增飲食日誌

完全 不餓 極度 飢餓

現在身體疲累程度？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完全 不累 極度 疲累

最近一次訓練的整體費力程度 (RPE) ？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沒有 非常 輕鬆 適度 吃力 非常 極度
訓練 輕鬆 吃力 吃力

備註

2

上傳

1. 選手狀態
2. 按[上傳]上傳

三

🔔

🏠

運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

運動員資訊

林瑪麗

專 項

身 高 166 公分

年 齡 28 歲

體 重 62

體脂率 19

現況 目標

62 60

19 18

還有 -2.0 公斤

-1.0 %

距離 2025-10-31 還有 14 天

個人資訊

姓名 林瑪麗

專項運動 排球

次分項 / 位置 快攻

性別 女

年齡 28.0

生日 1997-06-20

開始訓練日期 2024 - Feb

信箱 user@gmail.com

聯絡電話 0987-987-987

身體組成

身高 166.0 cm

體重 62.0 kg

BMI 22.5 kg/m²

體脂率 19.0 %

LBM 50.2 kg

1. 選手個人資訊編輯

2. 選手身體組成編輯

運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

林瑪麗



專 項

現 況

目 標

還 有

身 高 166 公分

體 重 62 60

-2.0 公斤

距離 2025-10-31 還有 14 天

年 齡 28 歲

體脂率 19 18

-1.0 %

食物過敏

☐ 乳製品

☐ 海鮮

☐ 蛋

☒ 花生

☐ 麸質

☐ 蜂蜜

☒ 其他: _____

飲食喜好

都吃

保健品攝取

無

水分攝取

3000 ml / 天

備註

1

儲存成功

1. 按[儲存成功]確認

運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

林瑪麗

專 項

身 高 166 公分

年 齡 28 歲

現 況

體 重 62

體脂率 19

目 標

60

18

還有

-2.0 公斤

-1.0 %

距離 2025-10-31 還有 14 天

計畫歷程

1

過去計畫

2024-10-21 ~ 2024-11-04

2025-08-01 ~ 2025-08-31

2025-06-18 ~ 2025-06-30

2025-07-01 ~ 2025-07-31

目前計畫

2025-09-15 ~ 2025-10-31

3

未來計畫

尚未設定

+ 新建計畫

飲食計畫

1. 點選計畫，編輯計畫內容
2. 點[+]新增新計畫

飲食計畫

運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

林瑪麗

專 項	現 況	目 標	還 有	
身 高 166 公分	體 重 62	60	-2.0	公斤
年 齡 28 歲	體 脂 率 19	18	-1.0	%

距離 2025-10-31 還有 14 天

體重 62 kg

體脂 19 %

LBM 50.2 kg

現況敘述

目標方向 +

目標體重 請輸入目標體重 kg

目標體脂 請輸入目標體脂 %

起始日期 Select a day...

達成日期 Select a day...

建立計畫

1. 直接輸入數字，調整選手現況資料
2. 直接數字，選擇日期，設定目標
3. 按[建立計畫]儲存

飲食計畫

運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

林瑪麗



專 項

身 高 166 公分

年 齡 28 歲

現 況

體 重 62

體脂率 19

目 標

還 有

? 公斤

? %

距離 2024-11-04 還有 -369 天

能量消耗估計

RMR(kcal/day) Ten Haaf (2014)

	休息日	低強度訓練	中強度訓練	高強度訓練
RMR(kcal/day)	1517.3	1517.3	1517.3	1517.3
EEE(kcal/day)	0	0		
TDEE(kcal/day)	1836.0	1836.0	1836.0	1836.0
EI(kcal/day)				
EA(kcal/kg LBM)	0.0	0.0	0.0	0.0

儲存修改

1

2

1. 按鍵頭調整訓練能量消耗指標
2. 按[儲存修改]確認

林瑪麗



專 項

身 高 166 公分

年 齡 28 歲

現況

體 重 62

體脂率 19

目標

還有 ? 公斤

? %

尚無目標設定

飲食計畫設定				
	休息日	低強度訓練	中強度訓練	高強度訓練
建議值	醣 類 (g/kg)			
	蛋白質 (g/kg)	0.1		
	脂 質 (g/kg)			
	熱 量 (kcal/kg)	0.4	0.0	0.0
	水 量 (mL/kg)			
整日需要量	醣 類 (g/day)	0.0	0.0	0.0
	蛋白質 (g/day)	6.2	0.0	0.0
	脂 質 (g/day)	0.0	0.0	0.0

1. 按鍵頭調整營養建議值
2. 顯示每日營養需要量

飲食計畫

運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

林瑪麗



專 項

現況

目標

還有

身 高 166 公分

體 重 62

? 公斤

尚無目標設定

年 齡 28 歲

體脂率 19

? %

整日需要量

蛋白質 (g/day)

6.2

0.0

0.0

0.0

脂 質 (g/day)

0.0

0.0

0.0

0.0

熱 量 (kcal/day)

24.8

0.0

0.0

0.0

水 量 (mL/day)

0.0

0.0

0.0

0.0

總熱量佔比

醣 類 (%)

0.0

0

0

0

蛋白質 (%)

100.0

0

0

0

脂 質 (%)

20

0

0

0

儲存修改

1

2

1. 顯示營養占比資料
2. 按[儲存修改]儲存

飲食計畫

運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

林瑪麗



專 項

身 高 166 公分

年 齡 28 歲

現 況

體 重 62

體脂率 19

目 標

還 有

? 公斤

? %

尚無目標設定

低強度訓練

休息日

低強度訓練

中強度訓練

高強度訓練

食物種類與餐次設定

+ 新增餐次

剩餘份數

整日份數

餐次名稱



乳品(脫脂)

0.0

0

乳品(低脂)

0.0

低脂

乳品(全脂)

0.0

全脂

蔬菜

0.0

水果

0.0

全穀雜糧

0.0

1. 選擇訓練強度
2. 按[+]新增餐次

運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

林瑪麗



專 項

身 高 166 公分

年 齡 28 歲

現 況

體 重 62

體脂率 19

目 標

還 有

? 公斤

? %

距離 2024-11-04 還有 -369 天

營養素分析

整日份數換算量

整日需要量

醣 類(g)

0.0

0

蛋白質(g)

0.0

0

脂 質(g)

0.0

0

熱 量(kcal)

0.0

0

儲存修改

1. 顯示全日營養數量
2. 按[儲存修改]儲存

飲食紀錄與分析

林瑪麗

專 項

身 高 166 公分

年 齡 28 歲

現 況

體 重 62

體 脂 率 19

目 標

60

18

還 有

-2.0 公斤

-1.0 %

距離 2025-10-31 還有 -8 天

2025/10/13(一)

<

13

14

15

16

17

18

19

>

0.0/8.0份

0.0/11.0份

0.0/5.0份

0.0/2.0份

0.0/1.0份

0.0/7.0份

0.0/1.0份

休息日?

	現況	建議	差距
熱 量 (大卡/天)	0	2003	-2003
水 份 (毫升/天)	0	1860	-1860

	現況	建議
熱 量 (大卡/公斤)	0.0	32.3
水 份 (毫升/公斤)	0.0	30.0

+ 新增飲食日誌

- 1. 選擇資料日期
- 2. 下拉顯示資料細項
- 3. 營養建議

- 4. 當日營養達成差距
- 5. 按[+]可新增照片

飲食紀錄與分析

現階段飲食建議

1 休息日

休息日

低強度訓練

中強度訓練

高強度訓練

建議攝取 (份數)

		低	中	高		脫	低	全	
早餐	2.0	2.0			1.0		1.0	1.0	1.0
午餐	3.0	3.0	2.0				3.0		
晚餐	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0		3.0		

1. 飲食建議選單
2. 飲食建議細項

飲食紀錄與分析

運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

林瑪麗



專 項

現 況

目 標

還 有

身 高 166 公分

體 重 62 60

-2.0 公斤

距離 2025-10-31 還有 -8 天

年 齡 28 歲

體脂率 19 18

-1.0 %



熱量 (大卡)

醣類 (公克)

蛋白質 (公克)

脂質 (公克)

1 水分 (毫升)

午餐 11:47

0

0

0

0

0

晚餐 18:24

770.3

61.8

40.2

38.7

0

午餐 18:25

575

64

27.8

22

0

食慾: 2

身體疲累程度: 2

訓練費力度: 1



3



3



0.8



1



0



2



0

2

3



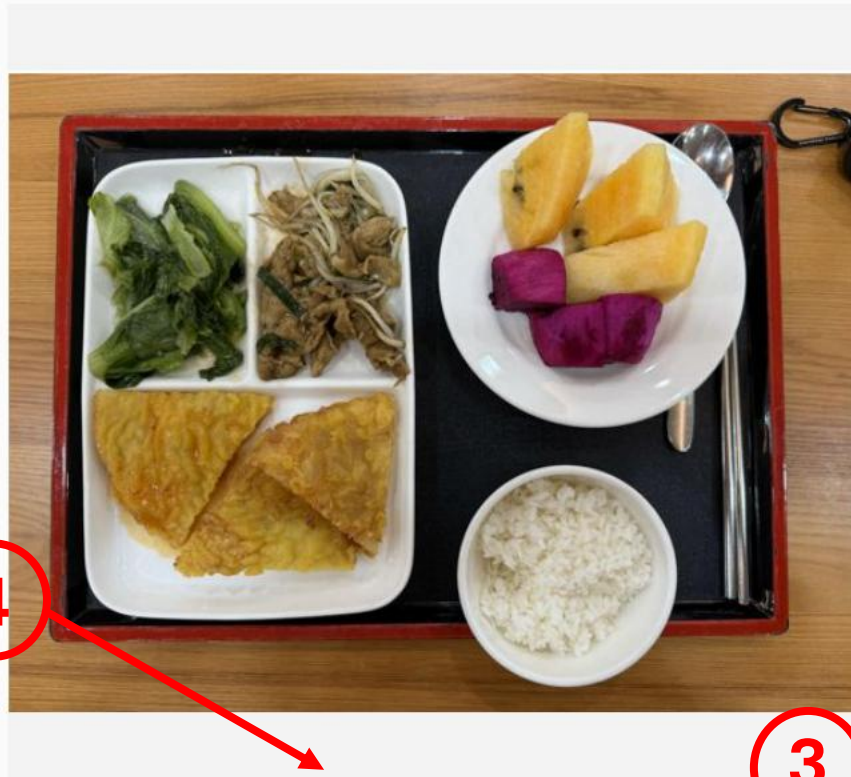
+ 新增飲食日誌

1. 餐點細項展開
2. 點選照片編輯營養
3. 編輯既有餐點

4. 既有餐點資料

飲食紀錄與分析

午餐 18:25



請輸入食物名

熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂質(公克)	水分(毫升)
0.0	0.0	0.0	0.0	0

全穀雜糧

豆魚蛋肉 高脂 中脂 低脂

蔬菜

油脂

堅果種子

水果

乳品 全脂 低脂 脫脂

直接加入 醣類 蛋白質 脂質 水分

加入

4. 資料細項

1. 選手資料
2. 選擇日期
3. 資料選擇(熱量、巨量營養素、六大食物)

飲食紀錄與分析

直接加入 0 蛋白質 脂質 水分

加入

2 →

1 →

	熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂質(公克)	水分(毫升)
▲ 照片總和	575.0	64.0	27.8	22.0	0.0
— 飯	140.0	30.0	4.0	0.0	0
— 水果	60.0	15.0	0.0	0.0	0
— 配菜	375.0	19.0	23.8	22.0	0

4 →

上傳

3 →

包裝食品常用選單

蛋白質補給

數量	品項	包裝份量(公克)	熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂質(公克)
----	----	----------	--------	--------	---------	--------

1. 完成營養編輯按[加入]儲存
2. 文字留言
3. 按[蛋白質補給]新增資料

4. 按[上傳]完成所有資料

飲食紀錄與分析

運動員資訊 飲食計畫 飲食紀錄與分析 飲食歷程

林瑪麗

專項 現況 目標 還有

身高 168 公分 體重 62 60 -2.0 公斤

年齡 28 歲 體脂率 19 18 -1.0 %

距離 2025-10-31 還有 -8 天

午餐總和	575.0	64.0	27.8	22.0	0.0
飯	140.0	30.0	4.0	0.0	0
水果	60.0	15.0	0.0	0.0	0
配菜	375.0	19.0	23.8	22.0	0

午餐 留言

回覆

+ 新增飲食日誌

1

2

3

4

1. 選手資料
2. 選擇日期
3. 資料選擇(熱量、巨量營養素、六大食物)
4. 資料細項

飲食歷程

運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

林瑪麗

專 項

身 高 166 公分

年 齡 28 歲

現況

體 重 62

體脂率 19

目標

60

18

還有

-2.0 公斤

-1.0 %

距離 2025-10-31 還有 14 天

日

2025/10/16(四)

一 13

二 14

三 15

四 16

五 17

六 18

日 19

熱量

巨量營養素

六大類食物

0%

建議攝取 2003 大卡

0%

建議攝取 1860 毫升

早 餐

-

-

午 餐

-

-

晚 餐

-

-

點 心

-

-

1. 日/週顯示切換
2. 選擇日期
3. 資料選擇(熱量、巨量營養素、六大食物)
4. 資料細項



匯出

類型

個人綜合

個人綜合

個人建議量

個人實際攝取量

結束日期

匯出

1

2

3

1. 選擇類型
2. 選擇日期
3. 按[匯出]匯出