



User

/start

五阿哥 4:19:10 PM
Hi!
打『運動』or 『exercise』進入運動建議bot
打『game』or 『遊戲』進到成語接龍遊戲
打『健康』or 『health』得知tdee以及生活中食物的營養價值

game

健康

運動

五阿哥
ready to count your TDEE?(y/n)

y

五阿哥
Cool! 敢問您幾尺高呢 (公分), ex:170

158

五阿哥
佩服佩服, 閣下果然不是等閒之輩呢, 等等叫小燕子幫你泡個茶。
對了, 您的體重幾公斤呢?, ex:65

45

五阿哥
敢問您今年貴庚? ex:21

21

五阿哥
我需要知道你的活動力
1. 文職、久坐者 (一日走不到5000步)
2. 日走5000-7499步
3. 日走7500-9999步者 (或運動1小時)
4. 日走10000步up (or運動2小時)
請給我你活動力的級別即可 ex: 假如你是日走5000-7499步者, 輸入2就好

2

五阿哥
male or female?

Ex: female

你的基礎代謝率為: 1171.5
依據你的活動力, 你目前的TDEE為: 1640.1
若您改變活動力級別至1, tdee為1487.8
若您改變活動力級別至3, tdee為1991.5
若您改變活動力級別至4, tdee為2343.0
請告訴我您目前是想 維持體態 or 減脂 or 增肌

Ex: 維持體態

五阿哥
若以低碳飲食來說, 建議您每日攝取
102.5 g的碳水化合物
100.2 g的蛋白質
82.0 g的油脂
現在可以開始跟我說你吃了什麼了 ex:白飯, 打'quit'表結束

多筆符合要求

五阿哥
以下是可能的搜索結果, 請確認並且再輸入一次完整的名稱:
樣品名稱: 蕎麥
俗名: 三角米
品名描述: null
樣品名稱: 蕎麥麵(濕)
俗名: null
品名描述: null
樣品名稱: 蕎麥麵(乾)
俗名: null
品名描述: 乾
樣品名稱: 蕎麥芽
俗名: 烏麥芽, 花蕎麥芽, 苡麥芽
品名描述: null

單筆符合要求

五阿哥
以下是搜索結果, 以每100克作為計算標準
食品分類: 穀物類
樣品名稱: 蕎麥
俗名: 三角米
品名描述: null
熱量: 360.84280000000001
水分: 13.2433
粗蛋白: 11.037000000000001
粗脂肪: 2.8733
飽和脂肪: 0.59319999999999995
總碳水化合物: 71.271500000000003
膳食纖維: 3.524
你可以跟我說你吃了幾克 (ex:100) 或者直接查詢新的食物營養

五阿哥
OK, after you ate230g 三角米
You would get
829.9 kcal
163.9 g cho
25.4 g protein
6.6 g fat
Figure out more!
您還有810.2kcal的餘額:
-61.4 g 碳水
74.8 g 蛋白質
75.4 g 油脂

克 ex:230

