

# 建立一個行動化外食均衡營養 推薦系統 - Balance Diet

常常吃外食的你營養嗎？

預期成果

收集外食營養標籤

商店/超市

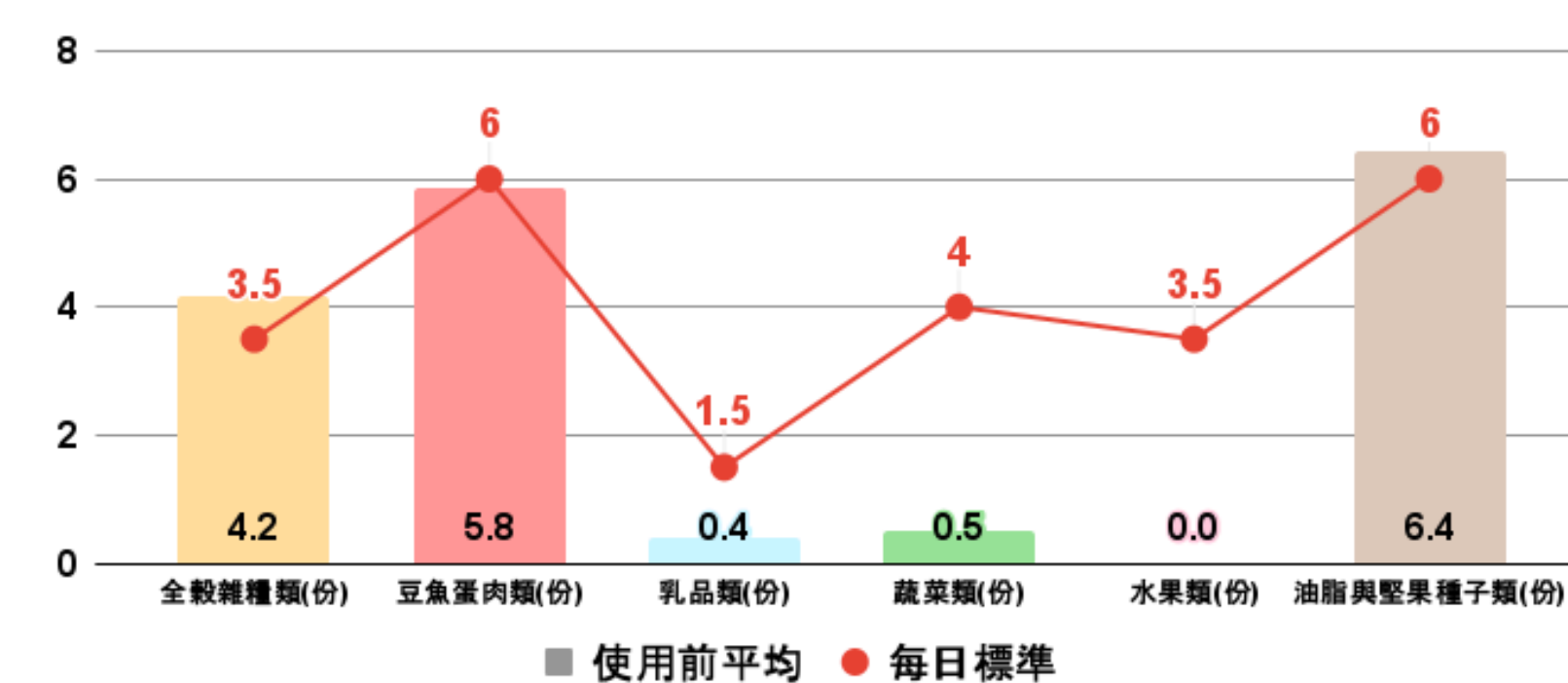


連鎖餐廳

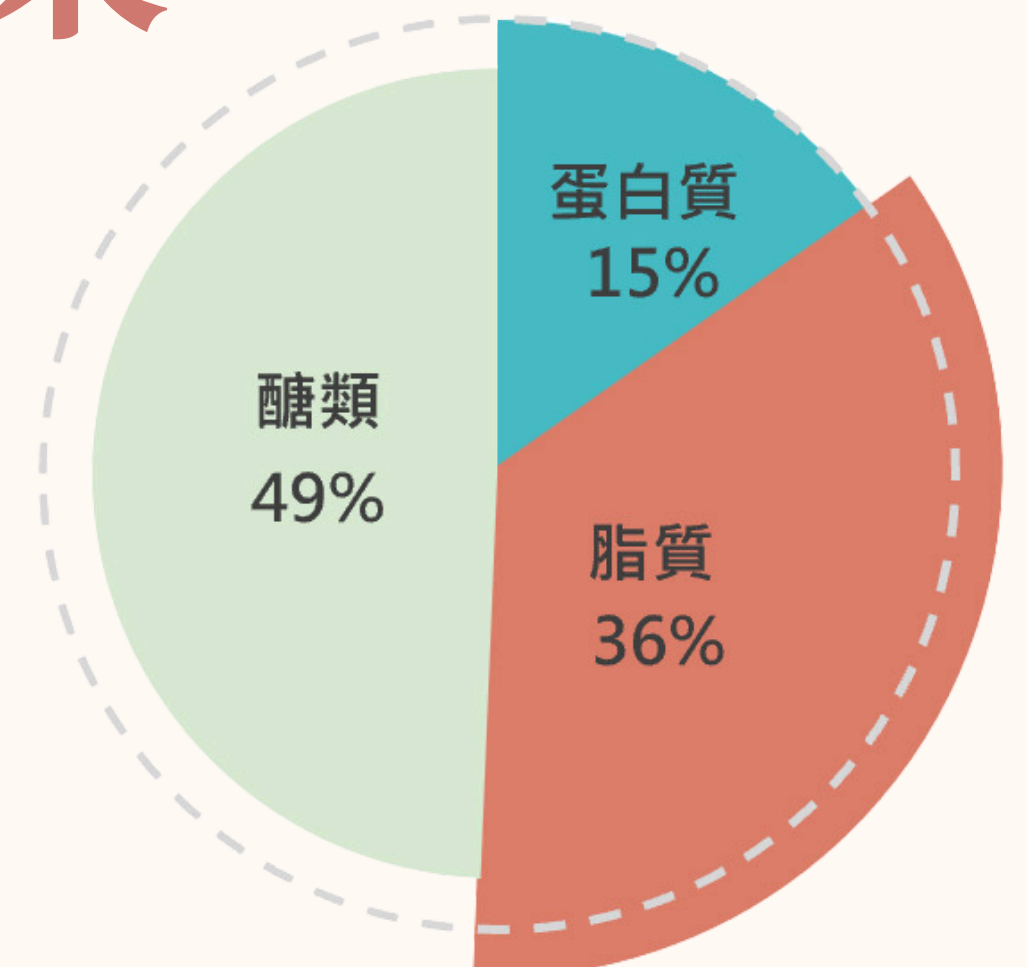


(資料庫約 6000 筆資料，以上僅代表)

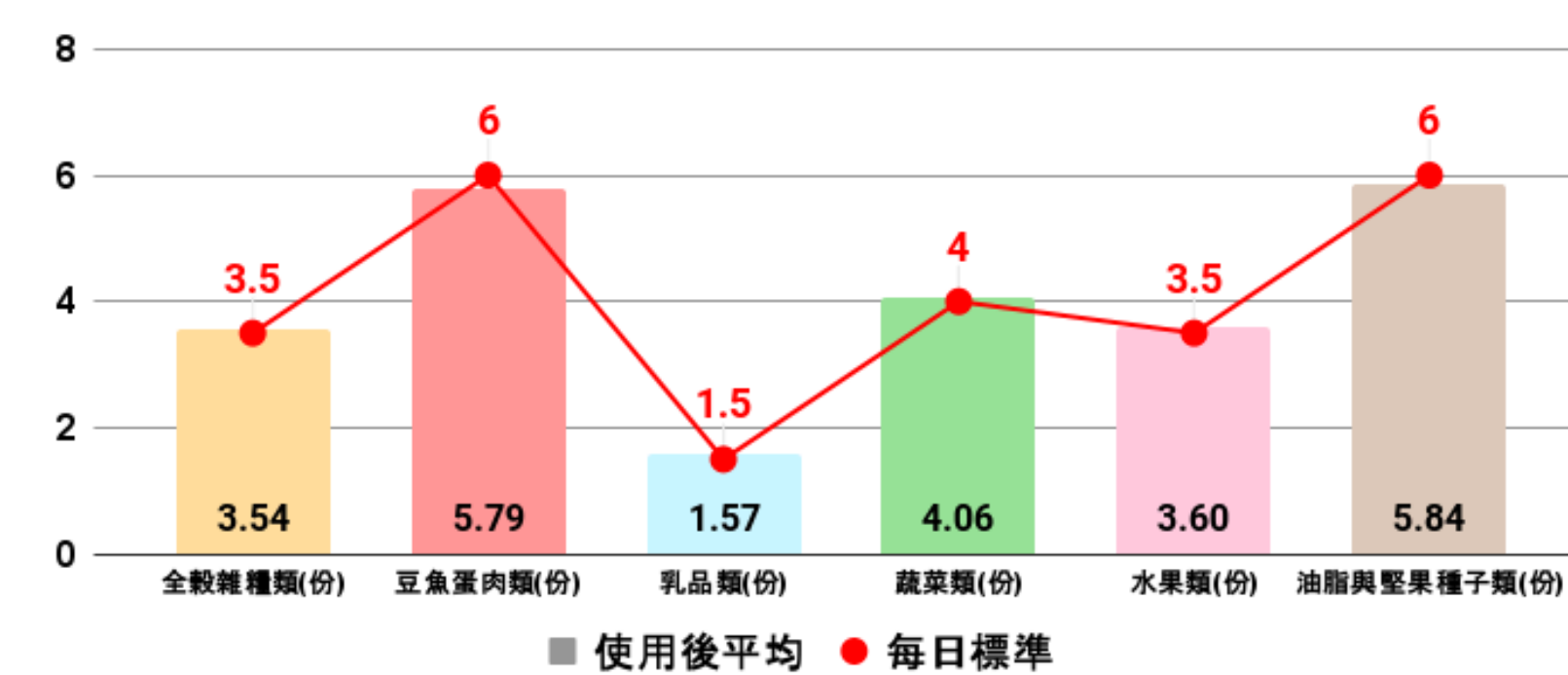
使用前：營養攝取遵從度僅 36% !!!



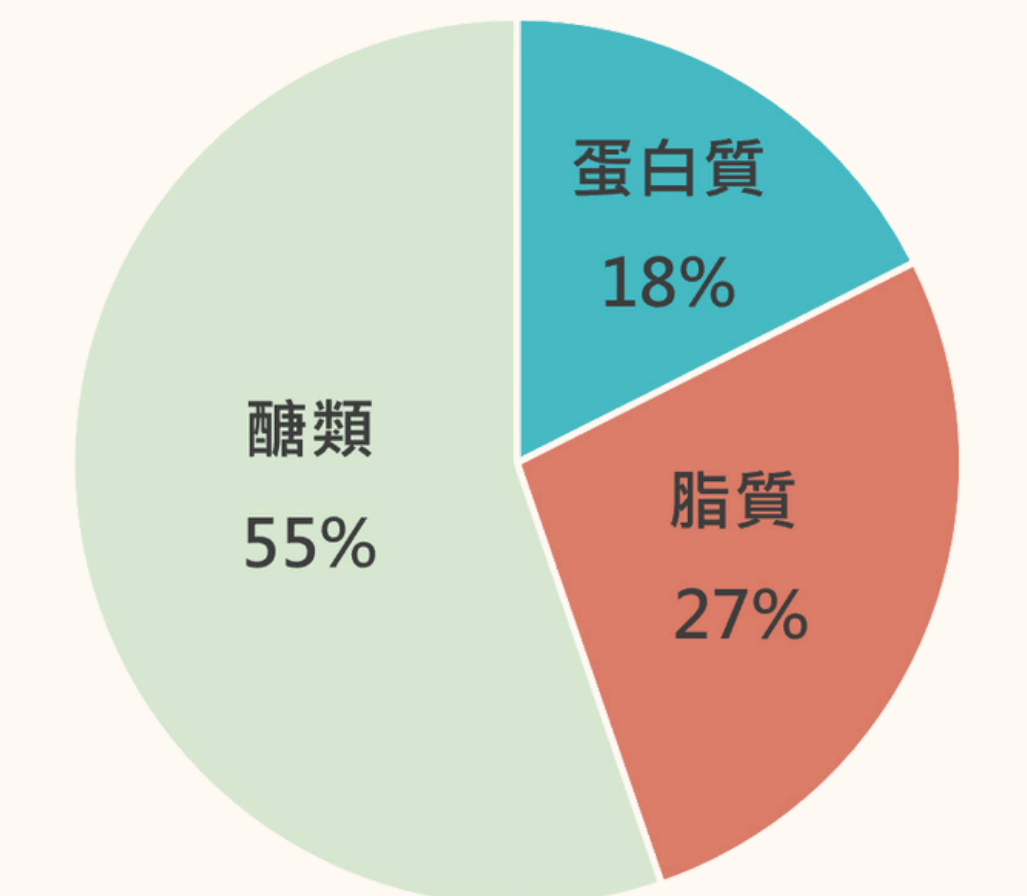
▲ 六大類食物攝取不足與不均；三大營養素攝取醣類過少、脂質過多。



使用後：遵從度改善至 90%，提升 1.5 倍 !!!



▲ 六大類食物攝取均衡；三大營養素根據國健署DRIs建議攝取，保持蛋白質 15-20%、脂質 20-30%、醣類 50-65%攝取熱量比例。



營養推薦演算法

每日菜單推薦

個人飲食紀錄

六大類圖表



註冊時輸入

- 年齡
- 身高體重
- 活動量
- 過敏原
- 飲食偏好



- 根據國健署DRIs建議攝取三大營養素熱量攝取比例
- 根據營養標準與飲食紀錄計算營養缺口
- ✓ 優先推薦：飲食偏好
- ✗ 刪除推薦：過敏原



輸出顯示

- 六大類圖表
- 每日菜單推薦

