



October 2022 < 26 27 28 29 30 31 01 > → November 2022

饮食记录

早餐

午餐

零食

晚餐



食物名称：披萨

升糖快慢

☐ 快☒ 慢☐ 一般

食物重量

300

克

食物热量

356

kcal

备注信息

注意控制饮食，本周不再吃油炸食品

修改

完成



Bess Willis

35 years, California

身高

60 kg

体重

170 cm

血糖

5.6 mmol/L

营养图谱

摄入

1560 kcal

消耗

350 kcal



碳水化合物

24g 剩余

蛋白质

56g 剩余

脂肪

16g 剩余

查看饮食记录