



You are What you eat

飲食管理聊天機器人

飲食問題

慢性腎病逐年攀升 醫：減量控制 健康飲食第一步

2024/05/10 15:34



健康網》蛋白質不足小心像危樓！醫點4警訊：快把這些補足

2024/05/08 07:32



 NOW健康 | 886 人追蹤  追蹤

健康飲食可延年益壽？研究：這年紀開始改變多活**10**年

首頁 > 營養 > 營養對策

早午餐別踩雷！營養師教4攻略避開熱量炸彈 主食、主餐這樣挑輕鬆控制熱量





專業與科學的角度教 你怎麼吃得健康

想透過飲食控制來調整體態嗎？
想知道增肌減脂飲食怎麼吃嗎？

飲食管理聊天機器人 讓飲食管理事半功倍



食物辨識
&
營養素分析

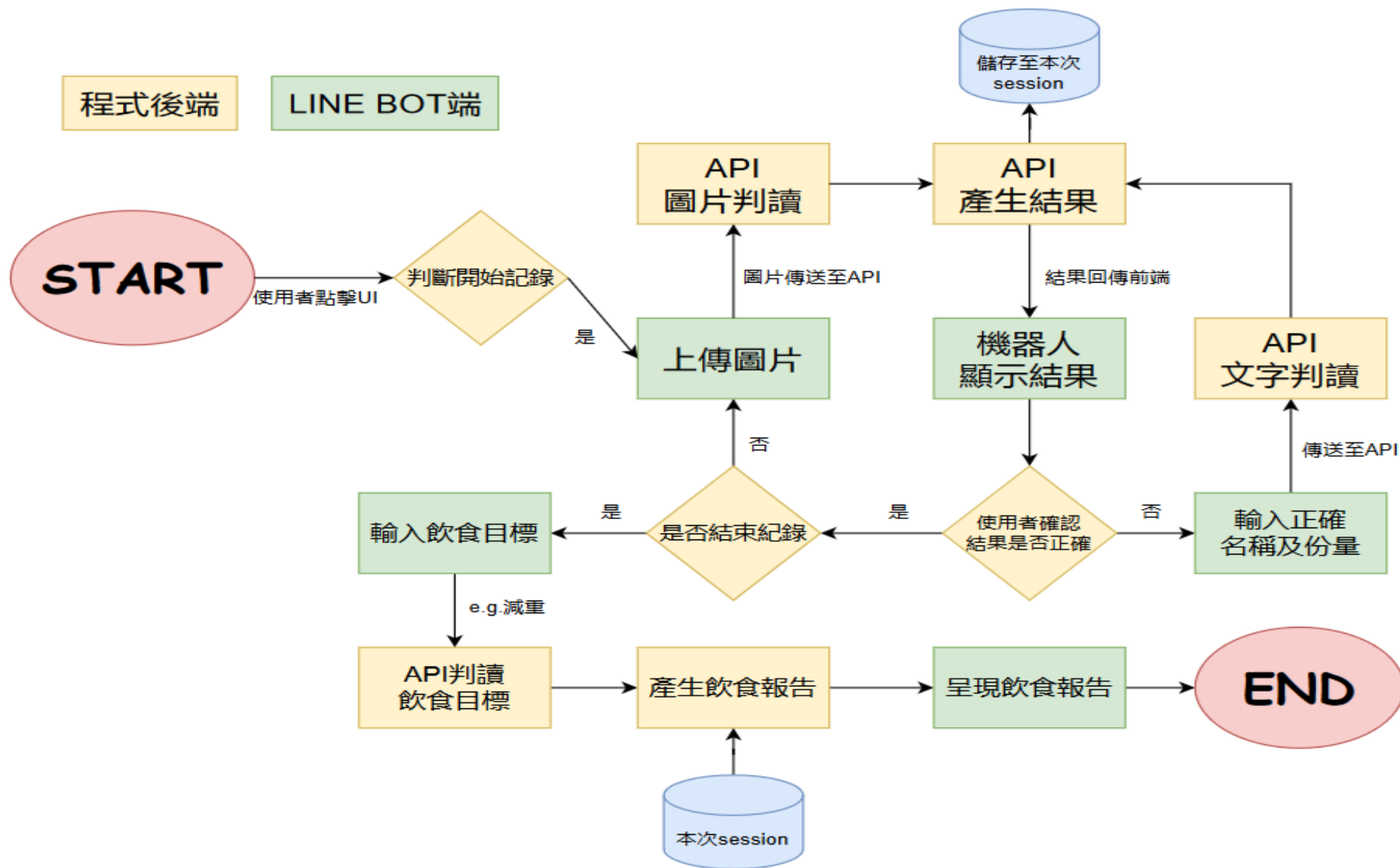


專屬營養師
365天陪伴



增肌減脂
自我設定

對話流程



Features - 預計產出

圖形識別+ 語言模型 / Line Bot



Project Milestones

開發項目	目前進度	困難與挑戰	解決方案
Line Bot 聊天機器人端	1. 完成Line Bot 建置 2. 完成Line Bot 選單 功能	1. 輸入訊息會產生不同對話 session，無法記憶。 2. 根據不同輸入做出不同判斷。	1. 利用gemini API內建 chat session功能，搭配全域變數記憶。 2. 將不同功能設為特定呼叫區塊，再利用API判斷所需功能。
模型優化	使用LLM模型進行圖形識別	使用RAG模型資料蒐集不易	直接使用gemini模型判讀圖片+輔以文字輸入矯正。
回應內容優化	使用LLM模型進行飲食建議	每次輸出結果不盡相同。	

Photo Demo I

“ 功能選單



“ 餐點識別



Photo Demo I



****你剛剛傳給我的食物：****

- * 滷肉飯
- * 博多拉麵
- * 300 克沙朗牛排

****今日攝取的總熱量：****

1881 卡路里 (滷肉飯 570 卡路里 +
博多拉麵 711 卡路里 + 沙朗牛排
600 卡路里)

****增肌飲食建議：****

你的飲食目標是增肌，因此你需要攝取足夠的熱量和蛋白質。根據你的體重和活動量，建議你每天攝取的熱量約為 2,500-3,000 卡路里，蛋白質約為 1.6-2.2 克/公斤體重。

以下是增肌飲食的一些建議：

*****增加蛋白質攝取量：** **蛋白質是肌肉生長和修復的必需營養素。除了你已經攝取的食物外，你還可以多吃瘦肉、魚、豆類、豆腐和乳製品等高蛋白質食物。

*****攝取足夠的碳水化合物：** **碳水化合物為你的身體提供能量。建議你攝取複合碳水化合物，例如糙米、燕麥、全麥麵包和水果，而不是精製碳水化合物。

*****健康脂肪：** **健康脂肪，例如橄欖油、堅果和酪梨，對激素產生和細胞功能很重要。

*****充足的水分：** **水分對整體健康和肌肉恢復至關重要。建議你每天喝 8-10 杯水。

*****規律飲食：** **規律飲食有助於保持血糖穩定，並為肌肉生長提供持續的營養。建議你每 3-4 小時吃一次。

*****休息和恢復：** **肌肉生長需要足夠的休息和恢復時間。建議你每晚睡 7-9 小時，並在鍛鍊後留出休息時間。

請注意，這些只是建議，具體的飲食計畫應根據你的個人需求和喜好進行調整。建議你諮詢註冊營養師或其他醫療保健專業人員，制定最適合你的飲食計畫。

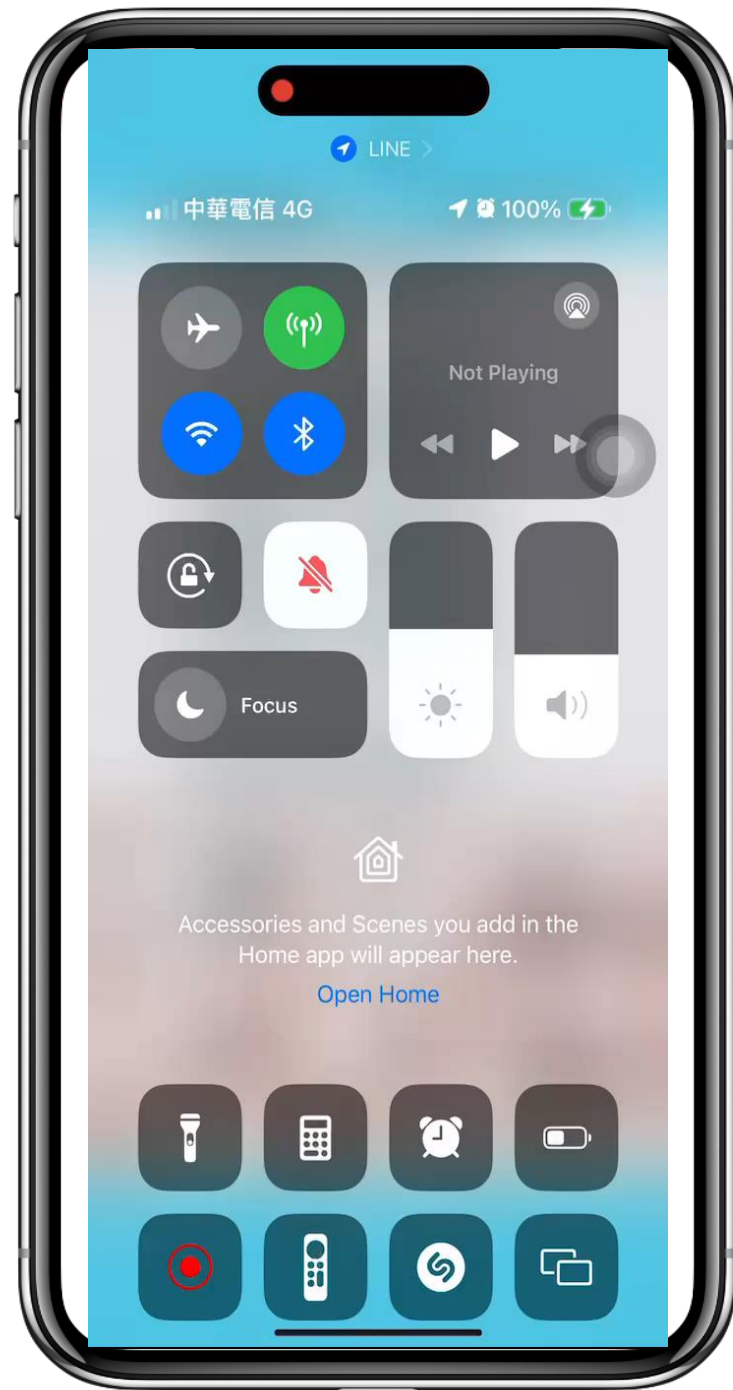
Photo Demo I

“ 體重記錄



“ 聊天機器人

影片 Demo



Future Plan – 改善方向

改善項目	改善內容
使用者語意判讀	目前是使用Line Bot的使用者選單與特定文字來和使用者互動，可進一步使用Gemini Api來分析使用者訊息。
完善使用情境	可針對不同使用者需求(例如增肌/減脂)進行客製化飲食建議。
建置資料庫	連接資料庫儲存使用者歷史訊息，以提供提供飲食紀錄歷程。

Clover 組長



AKA 一個打十個

曹展榮

技術組



曹展榮

其他組員



ting

Ting

技術組



周柏祐 Roy

6月16日

嘎嘎鳴啦啦

Roy

UI/UX組



Ryan Yang

輸入狀態消息

Ryan

UI/UX 組

A vibrant, fresh salad is presented on a white plate, set against a light-colored wooden background. The salad features a mix of green leafy vegetables, including lettuce and spinach, along with sliced cucumbers, cherry tomatoes, and a wedge of white cheese. A decorative white cloth with green stripes is partially visible on the left. Overlaid on the center of the image is a large, white, rounded rectangular frame with a thin teal border. Inside this frame, the words "Thank you" are written in a bold, orange, sans-serif font.

Thank you