

# 飲食與運動記錄報告

參與者編號：123

姓名：Connie

性別：女

年齡：20

記錄創建時間：2026-01-20 01:51:23

## 飲食記錄摘要

記錄天數：1

完成天數：1

總餐次：4

總照片數：4

早餐記錄：3

午餐記錄：0

晚餐記錄：0

加餐記錄：1

# 第一個工作日

## 飲食記錄

記錄時間：2026-01-20 01:52:33 | 狀態：已完成

### 【早餐】

用餐時間：07:00

用餐地點：其他

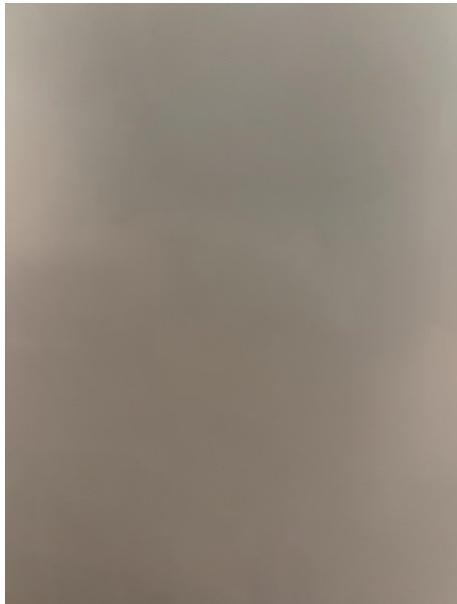
進食情況：全部吃完

補充描述：無

上傳照片數：1

食物照片及描述：

照片 1：蘋果100克-100g



### 【早餐】

用餐時間：10:00

用餐地點：家

進食情況：全部吃完

補充描述：無

上傳照片數：1

食物照片及描述：

照片 1：1-1



知乎用户

## 【早餐】

用餐時間：08:00

用餐地點：家

進食情況：全部吃完

補充描述：無

上傳照片數：1

食物照片及描述：

照片 1 : 1-1



## 【上午加餐】

加餐類型：飲料

進食時間：09:00

食物名稱：奶茶

估計分量：1

上傳照片數：1

食物照片及描述：



深圳新闻网  
sznews.com

運動記錄：無