需求清单：

1. 食谱目标：
   1. 每周7天要生成食谱
   2. 一日两餐
2. 目标：
   1. 每日最少130g 蛋白质，最高不超过150g 蛋白质
   2. 每日热量目标1800 cal， 不超过2000 cal
   3. 每天使用16：8轻断食的方式（禁食期：晚上8点以后不吃，到第二天中午12点之前只喝水、黑咖啡或者无糖茶等。 进食期：中午12点 ~ 晚上8点之间吃两餐。）每餐目标热量700，不超过850，可选小食200cal - 300cal左右。
   4. 每周至少有15种食材，上限为20种食材：
      1. 主食类：3-4种。
      2. 肉类蛋白：4-5种。
      3. 蔬菜类：6-8种。
      4. 水果类：3-4种。
      5. 油脂类：2-3种。
      6. 乳制品：1-2种

后续继续增加的功能：

1. 根据体重更改（1）、（2）、（3）中每日和每餐的热量目标和需要摄入的蛋白质。
2. 每日不超过摄入xx g脂肪。
3. 每日不超过摄入xx g碳水。
4. 健身打卡记录。
5. 运动后的热量赤字。
6. 体重记录、体脂称数据记录并生成体重折线图。
7. 每日完成打卡图。
8. 每日完成提示、每周完成提示、每月完成提示。
9. 增加食谱推荐的功能，比如这种食物的组合下可以做什么吃的。

Table 设置：

1. 主食类的食物表（main）

main(id, name, calorie, protein)

1. 肉类蛋白的食物表（protein）

protein(id, name, calorie, protein)

1. 蔬菜类的食物表（vegetable）

vegetable(id, name, calorie, protein)

1. 水果类的食物表（fruit）

fruit(id, name, calorie, protein)

1. 油脂类的食物表（oil）

oil(id, name, calorie, protein)

1. 乳制品的食物表（dairy）

dairy(id, name, calorie, protein)

1. 每日食谱计划表（meal\_plan）

meal\_plan(id, date, meal\_type, main\_id, protein\_id, vegetable\_id, fruit\_id, oil\_id, dairy\_id, total\_calorie, total\_protein)

后续继续增加的功能：

1. if 增加了碳水要摄入多少的功能，则在attribute里增加Carbohydrate，并录入数据。
2. if 增加了油脂要摄入多少的功能，则在attribute里增加Oil，并录入数据。
3. if增加了体重记录的功能，则增加weight table。
4. if增加了食谱推荐的功能，则增加recipe table。