

健康長壽追蹤器

採購清單

點擊任一項目可直接開啟產品頁面

Costco 好市多 — 保健品

緩釋魚油 (Kirkland 新型緩釋 Omega-3)

Kirkland Signature 科克蘭 · 加拿大

Costco

NT\$579 / 180 顆



每 1200mg 魚油含 Omega-3 約 700mg (EPA 419mg + DHA 281mg)。沙丁魚、鯧魚、鯖魚來源，緩釋不打嗝。產地加拿大

規格

form: 軟膠囊 count: 180粒

storage: 請置於陰涼乾燥處，開瓶後請旋緊瓶蓋，並避免陽光直射。

allergens: 本產品含魚可能導致過敏症狀。不添加乳糖、人工色素及麩質。

ingredients: 魚油(沙丁魚、鯧魚、鯖魚)、明膠(豬來源)、甘油、水、柑橘果膠、D-山梨醇(甜味劑)

營養

dha: 281毫克 epa: 419毫克

per_serving: 每1200毫克濃縮魚油

omega3_total: 約700毫克

線上可訂 (常溫配送)。每日 3 顆 · 180 顆可用 2 個月。⚠

開瓶後必須冷藏 (2-8°C)，每次取用後迅速旋緊瓶蓋。🕒 在瓶身標註開瓶日期，開瓶後 60 天內用完或丟棄 (即使剩餘也不再服用)。⚠ 有腥味或苦味表示已氧化變質，立即丟棄。

鈣片備用 (Nature Made Ca+D3+K2 250 錠)

NATURE MADE 萊萃美 · 美國

Costco

NT\$759 / 250 錠



碳酸鈣 + 檸檬酸鈣雙鈣源。純粹作為鈣質備用品。注意：本品含 D3 150IU/錠，與獨立 D3 1000IU 疊加風險低但需留意。K2 僅 10mcg/錠 (不足日需量，已改用獨立 K2 MK-7 100mcg)。鈣質食物優先策略：優先從希臘優格等原型食物攝取鈣

規格

form: 錠劑 count: 250錠

storage: 請置於陰涼乾燥處，開封後請置於冰箱儲存。



首頁



歷史



採購



設定

質、維生素K2(Menaquinone-7)）、羥丙基甲基纖維素、二氧化鈦(著色劑)、聚糊精、硬脂酸鎂、二氧化矽、交聯羧甲基纖維素鈉、滑石粉、麥芽糊精、維生素D3(辛烯基丁二酸鈉澱粉、糖、L-抗壞血酸鈉(抗氧化劑)、二氧化矽、中鏈三酸甘油酯、生育醇(抗氧化劑)、膽鈣化醇)、脂肪酸甘油酯(乳化劑)

營養

calcium: 500mg/錠 vitamin_d3: 3.75mcg (150IU)/錠
vitamin_k2: 10mcg (MK-7型)/錠

線上可訂 (常溫配送)。250錠可用非常久。碳酸鈣+檸檬酸鈣錠劑常溫陰涼處即可穩定保存。

Tryall 無調味分離乳清蛋白 2kg

Costco

TRYALL · 台灣 (品牌) / 美國 (乳源)

約 NT\$1,899~2,199 / 2kg



台灣品牌，無調味無添加。分離乳清蛋白 (WPI)，約 90% 蛋白質含量，每 30g 粉含 ~27g 蛋白、~120kcal。美國乳源，過濾大部分乳糖與脂肪，乳糖不耐者也適合

規格

form: 無調味粉末 weight: 2kg
features: 無添加糖、甜味劑、人工色素、香料
ingredients: 分離乳清蛋白 (美國乳源)

營養

fat: ~2g bcaa: ~5.3g carbs: ~3g
protein: ~27g calories: ~120kcal
protein_pct: 約90% serving_size: 30g

Costco 線上可訂。每日 ~30g (訓練前 1 份) · 2kg
約 2 個月。無調味可搭配咖啡、黑芝麻粉等調味。

SKU 155648

Costco 好市多 — 食材**平飼雞蛋 (全佑牧場 LL 規格)**

Costco

全佑牧場 · 台灣

~NT\$274 / 30 入



晚餐蛋白質主力 (常規日隨晚餐食用，牛肉日 1-2 顆移至午餐、1 顆移至 15:30 下午點心)。富含亮氨酸 Leucine。冷藏平飼蛋，非籠飼。賣場限定商品

規格

count: 30 入
storage: 冷藏 7°C 以下，離開冷藏時間請勿超過30分鐘，開封後請盡速使用
warehouse_only: true

賣場限定，無法線上訂。每日 3-4 顆 · 30 入約 7-10 天。絕對不要把 30 入紙托直接塞冰箱——買一個雙層抽屜式雞蛋盒 (寬約 15cm)，貼齊冷藏最底層側邊，上方平面還能繼續疊放保鮮盒。



首頁



歷史



採購



設定

Kirkland Signature 科克蘭 · 挪威

NT\$1,229 / 1.36kg

挪威養殖大西洋鮭魚，優質蛋白 + Omega-3 來源。



成分：鮭魚、水、食鹽

規格

weight: 1.36公斤

cooking: 烤：將烤箱預熱至200°C，將解凍後的鮭魚調味後放在烤盤上烤約10-12分，或直到中心溫度達63°C。

storage: 請冷凍-18°C保存。

allergens: 本產品含有鮭魚，食物過敏者，請注意。

ingredients: 養殖鮭魚、水、食鹽

冷凍庫主力，每2週線上訂1包（冷凍配送）。買回立即分裝5-6份zip bag（佔冷凍約2.5L），每2-3天取1份移至冷藏解凍。冷凍庫僅7L，鮭魚是唯一大型需要長期冷凍的食材（藍莓等小包裝另計）。

新鮮綠花椰菜（傳統市場/超市）

傳統市場 / 全聯 / 頂好

Nature's Touch · 厄瓜多

NT\$20-30 / 顆

十字花科蔬菜，富含蘿蔔硫素 Sulforaphane（Nrf2 激活劑）。切碎後靜置40分鐘可最大化黑芥子酶轉化。⚠ 備餐時間軸：09:00 起床時立刻切碎放入保鮮盒冷藏（訓練期間完成40分鐘靜置），午餐直接取出烹調。或改用於19:00 晚餐（時間彈性較大，運動後有充足備餐時間）

規格

portion: 每次2-3顆 storage: 冷藏3-4天

preparation: 切碎靜置40分鐘最大化蘿蔔硫素

每週補貨2次，每次買3-4顆（每顆約300-400g）。裝入有瀝水網底的長方形保鮮盒，冷藏可放3-4天。小冰箱用戶不建議買Costco冷凍版（454g×4佔冷凍3L直接爆倉）。⚠ 每日09:00 起床時先切碎放保鮮盒冷藏，訓練結束後可直接烹調（已完成40分鐘蘿蔔硫素轉化）

地瓜

Costco

原型碳水來源。⚠ 訓練前必須用新鮮/熟食地瓜（當下蒸熟），絕不可用冷藏地瓜（含RS3抗性澱粉）。RS3會顯著延遲胃排空（類似水溶性纖維），在小腸中抵抗消化，直接進入大腸發酵，無法在訓練前及時轉化為葡萄糖；同時在深蹲/硬舉等高腹內壓訓練時，腸道內未消化的RS3與發酵氣體引發嚴重脹氣與絞痛。✓ 冷卻地瓜（RS3）僅用於：(1) 訓練後正餐（肌肉修復窗口，接納低GI碳水）(2) 休息日晚餐（低活動量，RS3發酵產生短鏈脂肪酸助眠）。色氨酸→血清素→褪黑激素。

~NT\$135 / 2.8kg



⚠ 重訓日晚餐禁用冷卻地瓜（RS發酵 + 睡前甘胺酸鎂 → 夜間滲透性腹脹干擾睡眠）

賣場蔬果區散裝。挑外皮光滑無發芽。每週約1袋（2.8kg）。常溫陰涼處可放1-2週，勿冷藏（冷藏會產生DCA，不適合訓練前使用）。若產生DCA，甲狀腺炎後會



首頁



歷史



採購



設定

洋蔥 / 大蒜

膳食纖維與益生元 (菊糖 Inulin) 來源

賣場蔬果區散裝。常溫通風處可保存 2-4 週，耗量低，每月補一次即可。

Costco

~NT\$149



碘鹽 (統一生機 日曬海鹽加碘)

統一生機 · 西班牙

西班牙日曬海鹽 + 碘化鉀。海鹽/玫瑰鹽碘含量極低，十字花科蔬菜攝取量高時需確保碘攝取

Costco

NT\$179 / 2kg



規格

notes: 不添加抗結塊劑，若有輕微結塊，品質無虞請安心食用。

weight: 2公斤 storage: 常溫

allergens: 本產品與其它含有芒果、大豆、奶類、含麩質之穀物、魚、堅果、芝麻、蕎麥及甲殼類的產品於同一工廠生產，食物過敏者請留意。

ingredients: 日曬海鹽、碘化鉀

線上可訂 (常溫配送)。2kg 約可用 6 個月以上。⚠ 務必確認為「加碘」版本 (包裝標示「碘化鉀」成分)。海鹽/玫瑰鹽碘含量極低。

檸檬

早晨補水，促進消化

Costco

~NT\$329 / 2.2kg



賣場蔬果區散裝。選外皮鮮黃有光澤。整顆放保鮮抽屜，切半後用矽膠套包住切面冷藏。每日半顆，約可用 3-4 週。

綜合堅果 (Kirkland 1.13kg)

Kirkland Signature 科克蘭 · 越南

(可選品項) 腰果、杏仁、開心果、夏威夷豆、巴西堅果。健康脂肪、鎂、鋅來源

Costco

NT\$599 / 1.13kg



規格

notes: 可能含有堅果碎殼，食用時請小心 weight: 1.13公斤

storage: 未開封時請存放於陰涼乾燥處，開封後請冷藏並請儘速食用完畢

allergens: 本產品含有花生及堅果類製品，食物過敏者請留意

ingredients: 腰果, 杏仁, 開心果, 夏威夷果仁, 巴西堅果, 花生油, 海鹽

(可選) 線上可訂 (常溫配送)。每日 30g · 1.13kg 約 5-6 週。⚠ 含花生油，過敏者注意

希臘優格 (Kirkland 零脂 907g×2)

Kirkland Signature 科克蘭 · 美國

5 種活菌 (保加利亞乳桿菌、嗜熱鏈球菌、嗜酸乳桿菌、雙歧桿菌、乾酪乳桿菌)。零脂，每 100g 含

Costco

NT\$479 / 907g×2



首頁



歷史



採購



設定

notes: 無防腐劑、無色素、無麩質、無人工香料、無添加糖

weight: 907公克 X 2入

storage: 冷藏 4°C 以下 · 開封後請盡速食用完畢

allergens: 本產品含牛奶 · 食物過敏者請留意

ingredients: 巴氏殺菌發酵脫脂牛奶(巴氏殺菌脫脂牛奶,乳酸菌), 乳酸菌(Lactobacillus bulgaricus, Streptococcus thermophilus, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis, Lactobacillus casei)

warehouse_only: true

營養

protein_per_100g: 9.4g

賣場限定 · 無法線上訂。每日 200-300g · 907g×2 約 6-9 天 · 每週補貨。兩罐圓筒無法改形狀 · 繫靠冷藏室最上層深處放置 (最低溫區) · 前方空間留給泡菜疊放。

泡菜 (宗家府 冷藏切塊泡菜 120g×6)

Costco

宗家府 · 韓國

~NT\$259 / 120g×6



韓國產冷藏泡菜 · 活性乳酸菌來源。成分含白菜、蘿蔔、辣椒、大蒜、韭菜、蝦醬、鯷魚醬。賣場限定商品

規格

count: 120公克 X 6入 weight: 720公克

storage: 0°C-7°C

allergens: 本產品含有魚,蝦類及其製品,不適合其過敏體質者食用。

ingredients: 白菜,蘿蔔,米澱粉,辣椒,大蒜,韭菜,果糖,昆布萃取物,鹽,大蔥,鰹魚萃取物,梨,鯷魚醬(鯷魚,鹽),蝦醬(蝦,鹽,鯷魚,玉米糖膠),甜味劑(D-山梨醇,麥芽糖醇),L-麩酸鈉

warehouse_only: true

賣場限定 · 無法線上訂。每日 ≤30g (控鈉) · 120g×6 約 24 天 · 每月補貨 1 次即可。小圓罐適合見縫插針：兩兩疊放在優格罐前方 · 或利用層板間的零碎高度。⚠ 泡菜為高鈉食物 · 嚴格限量 30g/日以配合 WHO <2400mg/日鈉攝取目標

酪梨

Costco

修復鉀缺口 (每顆 ~700mg 鉀) + 健康單元不飽和脂肪 + 膳食纖維 7g

~NT\$329 / 1.3kg



賣場蔬果區散裝。輕捏微軟代表已熟。未熟室溫放 2-3 天催熟。1.3kg 約 4-5 顆 · 4-7 天用完。

新鮮菠菜 (傳統市場/超市)

傳統市場 / 全聯 / 頂好

低 FODMAP 蔬菜 · 鉀、鎂、鐵、葉酸來源。搭配維他命C增強鐵吸收

NT\$30-50 / 300-400g

**規格**

portion: 每週300-400g storage: 冷藏3-5天

preparation: 熟廚房紙巾吸濕



首頁



歷史



採購



設定

內用完。小冰箱用戶不建議買 Costco 冷凍版
(500g×6 佔冷凍室 70%)

櫛瓜 (美國/加拿大)

美國/加拿大

Costco

~NT\$100-150 / 300-500g

低FODMAP蔬菜，腸胃溫和。富含鉀、維他命 C、膳食纖維。替代綠花椰菜避免脹氣



規格

portion: 每次 100-150g

storage: 冷藏 5-7 天，不要水洗後再冷藏

preparation: 切片或切丁入菜、涼拌皆可

營養

per_100g: 17kcal, 蛋白質 1.2g, 碳水 3.1g, 纖維

1.0g, 鉀 261mg

每週補貨 1-2 次，每次買 500-700g。選外表光滑無軟爛。裝入大保鮮袋平放保鮮抽屜，5-7 天內用完。



大白菜 / 高麗菜 / 小白菜

台灣

傳統市場 / 全聯 / 頂好

NT\$20-50 / 顆或把



低草酸、低植酸葉菜，晚餐首選（不干擾鋅吸收）。富含維他命 C、K、鉀、膳食纖維。大白菜草酸僅 ~20mg/100g (菠菜 ~750mg/100g 的 1/37)

規格

storage: 冷藏 3-5 天

varieties: 大白菜（整顆較大，切半使用）、高麗菜（耐儲存 5-7 天）、小白菜（保存期短 2-3 天）

營養

per_100g: 大白菜 13kcal, 蛋白質 1.1g, 鉀 176mg, 草酸 ~20mg；高麗菜 25kcal, 蛋白質 1.3g；小白菜 13kcal, 蛋白質 1.5g, 鈣 105mg

每週補貨 1-2 次。高麗菜最耐儲存（5-7 天），大白菜次之（3-5 天切半保鮮膜包），小白菜最短（2-3 天墊廚房紙巾）。



有機燕麥 (桂格有機大燕麥片 935g×2)

QUAKER 桂格·澳洲 (原料) / 台灣 (製造)

Costco

NT\$439 / 935g×2



澳洲有機燕麥，已完全煮熟。 β -葡聚醣降膽固醇，優質碳水 + 膳食纖維 8g/份 (GI~55，中升糖)。⚠ 含植酸 (Phytic Acid)，會螯合鋅、鐵、鈣等二價礦物質。若餐後立即食用燕麥（與鋅同時進行），植酸在胃腸中直接與鋅離子結合，導致晚餐鋅 15mg 吸收率 0%。因此燕麥必須分散至早晨/午餐食用，與晚間 19:00 鋅補劑至少間隔 3-4 小時



首頁



歷史



採購



設定

cooking: 直接將本產品置於250c.c.熱開水中三分鐘，均勻攪拌即可。

storage: 開封前請置於乾燥陰涼處，開封後請盡速食用完畢。

allergens: 本產品含有含穀蛋白之穀物(燕麥)。

ingredients: 有機燕麥(澳洲)。

營養

gi: 約55 (中升糖) fiber: 8g/份

線上可訂 (常溫配送)。每日 80g · 935g×2 約 23 天，每月補一次。⚠ 關鍵：燕麥含植酸，晚餐避開 (晚餐補鋅 19:00)。改為早晨 (09:15 訓練前點心、或搭配 08:00 新鮮地瓜)、或午餐食用。與晚餐鋅至少間隔 3-4 小時。開封後密封避免受潮。

香蕉

Costco

訓練前後快速碳水，富含鉀。青香蕉含抗性澱粉 (益生元)

~NT\$99 / 1.4kg



賣場蔬果區散裝。選微青帶黃放 2-3 天自然熟成。1.4kg 約 7-8 根，4-7 天用完。

有機糙米 (銀川有機一等糙米 3kg)

Costco

銀川 · 台灣 (花蓮)

NT\$359 / 3kg



花蓮產有機糙米。基礎碳水來源，冷卻後產生抗性澱粉 (益生元)。提供膳食纖維與鎂

規格

weight: 3公斤 ingredients: 有機糙米

線上可訂 (常溫配送)。3kg 約 3-6 週。有機花蓮產。開封後密封避免蟲害，夏天建議冷藏。

咖啡豆 / 研磨咖啡

Costco

起床 60-90 分鐘後飲用，咖啡因 150-200mg (減量以保護睡眠)。多酚抗氧化、增強專注力

~NT\$399 / 1.13kg



賣場咖啡專區。Kirkland 深焙豆 1.13kg 約 \$399 最經濟，可用 1-2 個月。開封後密封或冷凍保存。

特級初榨橄欖油 (Kirkland 2L)

Costco

Kirkland Signature 科克蘭 · 西班牙

NT\$459 / 2L



單元不飽和脂肪酸 (MUFA) 來源，支持脂溶性維他命吸收。抗發炎多酚。產地西班牙

規格

volume: 2公升 storage: 陰涼避光處，開封後 3-6 個月內用完
ingredients: 100% 特級初榨橄欖油

營養



首頁



歷史



採購



設定

線上可訂 (常溫配送)。每日 42g · 2L ($\approx 1840\text{g}$) 約 1.5 個月用完。⚠️ 建議每 1.5 個月補貨，或趁 Costco 促銷時一次購入 2 瓶 (3 個月份)。開封後陰涼避光處保存，3-6 個月內用完。

冷凍草飼牛肉片 (澳洲)

澳洲

Costco

NT\$600-800 / 1kg



紅肉提供血基質鐵 (吸收率 15-35%)、維他命 B12、天然肌酸。草飼牛肉 Omega-3 較高

規格

cut: 薄片火鍋肉片或牛排

fat: 選擇瘦部位 (如菲力、後腿) storage: 冷凍 -18°C

營養

b12: 豐富 iron: 2-3mg (血基質鐵) creatine: 天然含有 protein_per_100g: 20-25g

每週 1-2 次作為紅肉來源 (嚴格上限 150g/次)。牛肉日雞蛋分散至午餐與下午點心。草飼優於穀飼。瘦部位脂肪 <10g/100g。

綠茶 (茶葉/茶包)

Costco

~NT\$200-400



低咖啡因白毫銀針或老白毫。EGCG + L-theanine 天然組合促進專注。多酚抗氧化。不含茶多酚氧化產物，溫和不傷腸胃

Costco 茶飲區或超市購買。散裝綠茶葉 CP 值最高。

藍莓 / 冷凍莓果

Costco

美國/加拿大/智利

新鮮 ~NT\$399/510g 或 冷凍 ~NT\$329/600g



抗氧化花青素含量最高的水果之一。搭配燕麥碗、希臘優格食用。改善認知功能與心血管健康

規格

storage: 新鮮冷藏3-5天，冷凍版-18°C長期保存

營養

fiber: 約2.4g/100g

vitamin_c: 約10mg/100g

anthocyanins: 花青素豐富

新鮮藍莓在 Costco 蔬果區 (季節性)。小冰箱建議買新鮮版每週 1 盒 (510g)，放保鮮抽屜 3-5 天用完。若買冷凍版 (Nature's Touch 600g)，僅佔冷凍約 0.5L 可接受。



首頁



歷史



採購



設定

花蓮產有機白米。低纖維碳水，訓練日30-40%替代糙米以減輕腸胃負擔。易消化，GI較高適合訓練後補充



規格

weight: 3公斤 ingredients: 有機白米

營養

gi: 中高GI (約73) fiber: 低纖維 (<1g/100g)

線上可訂 (常溫配送) 。3kg約3-6週。開封後密封避免蟲害，夏天建議冷藏。

Costco

NT\$459 / 500g×6

義大利麵 (Garofalo 500g×6)

Garofalo · 義大利

義大利進口杜蘭小麥義大利麵。低纖維碳水，訓練日30-40%替代全麥麵食。煮熟後冷卻可產生抗性澱粉



規格

count: 500g × 6包 weight: 3公斤

storage: 常溫陰涼乾燥處 ingredients: 杜蘭小麥粉

營養

gi: 中GI (約55-65 · 視煮熟度)

fiber: 低纖維 (約2-3g/100g乾麵) protein: 約12g/100g

線上可訂 (常溫配送) 。500g×6共3kg，可用1-2個月。開封後每包密封防潮。常溫存放不佔冰箱空間。Costco另有其他品牌 (Barilla, De Cecco) 可替換。

Costco

~NT\$199 / 3kg

馬鈴薯 (美國/加拿大)

美國/加拿大

去皮後低纖維碳水，訓練日30-40%替代地瓜。富含鉀 (每顆~800mg)，冷卻後產生抗性澱粉。選擇黃皮或紅皮較甜



規格

notes: 發芽或變綠的馬鈴薯含有毒素 (龍葵鹼)，務必丟棄
storage: 陰涼通風處，勿冷藏 (會轉甜並影響質地)

營養

gi: 中高GI (約85-90 · 視烹調法)

fiber: 去皮後低纖維 (約1g/100g) potassium: 約800mg/顆

賣場蔬果區散裝，約NT\$199/3kg (6-8顆)。選外皮光滑無發芽。常溫通風處可放2-3週，勿冷藏。每週補1次約可用7-10天。

便利超商 — 日常必需

乾海帶 (昆布) / 紫菜

全聯 / 傳統市場 / Costco

日本/韓國/台灣

NT\$50-150 / 包

✖ 已停用。昆布碘含量極高且波動極端，不宜



首頁



歷史



採購



設定

規格

portion: 每次 1-2g 乾重 (控制碘攝取)

storage: 常溫密封保存 6-12 個月

varieties: 昆布 (煮湯用) 、海帶芽 (涼拌用) 、紫菜/海苔 (直接食用或入湯)

營養

per_5g_dry: 碘 1500-15000mcg, 鈣 ~35mg, 鐵 ~0.5mg, 膳食纖維 ~1.5g

✖ 已停用購買。不購買昆布：碘含量極高且波動極端 (1-2g 乾重 = 300-6000mcg , 遠超 UL 1100mcg/日) 。 日常已用碘鹽達 RDA 。⚠ 與 Ashwagandha (KSM-66) 併用時風險更高：Ashwagandha 可能上調甲狀腺激素 (T4) ，不穩定且巨量的昆布碘劑量 → 甲狀腺機能亢進甚至甲狀腺風暴。碘攝取策略改為：(1) 精確量化 09:05 碘鹽 1g (電子秤測量) (2) 補足每週 2-3 次紫菜/海苔 1-2 片 (每片 12-43mcg , 安全可控) 。碘來源必須穩定與可預測。常溫存放，開封後放密封袋/罐。

板豆腐 (傳統硬豆腐)

台灣

全聯 / 傳統市場 / 便利商店

NT\$15-30 / 塊



優質植物蛋白 + 鈣質來源。100g 板豆腐含鈣 ~150mg + 蛋白質 ~8g 。大豆製品含植酸，但午餐食用後經 7hr 消化 (胃排空 2-4hr + 小腸轉運 3-5hr) ，植酸已進入大腸，不影響 19:00 晚餐鋅吸收 (鋅主要在十二指腸與空腸吸收) 。⚠ 晚餐碳水仍應避開全穀類 (糜米、燕麥) ；同餐植酸才是鋅吸收的真正干擾源

規格

portion: 每次 100-150g

storage: 冷藏 3-5 天，開封後浸水每日換水

varieties: 板豆腐 (硬，適合煎炒) 、嫩豆腐 (軟，適合湯品)

營養

per_100g: 76kcal, 蛋白質 8.1g, 鈣 150mg, 鐵 1.5mg, 脂肪 4.8g

每週補貨 2-3 次 (保質期短) 。

蜂蜜 / 無糖可可粉

Costco / 全聯

NT\$100-300



豌豆蛋白調味用。無調味豌豆蛋白口感較澀，少量蜂蜜或可可粉可大幅提升適口性與遵從性

規格

蜂蜜: 每次 5-10g (~15-30kcal) ，選台灣產龍眼蜜或百花蜜

可可粉: 每次 5g ，選無糖純可可粉 (如 Hersheys Unsweetened)

營養

蜂蜜 per 10g: 30kcal, 碳水 8g



首頁



歷史



採購



設定

蜂蜜常溫保存（永不過期）；可可粉開封後密封保存 6 個月。
每日用量極少（5-10g），一罐可用數月。

香蕉（單顆，已熟）

台灣 / 菲律賓

便利超商每日新鮮香蕉，已達最佳熟度。訓練前
快速碳水，富含鉀（每根 ~400mg）

7-Eleven / 全家便利店

NT\$10-12 / 根



規格

storage: 常溫1-2天或冷藏3-4天 ripeness: 已熟即食

營養

carbs: 約27g/根 calories: 約105kcal/根

potassium: 約400mg/根

每 2-3 天買 1-2 根。優點：零熟度追蹤、即買即食。
比 Costco 散裝 1.4kg 每根貴 NT\$2-4，但省冰箱空間
+ 保證熟度。訓練日建議每日採購。

茶葉蛋

台灣

便利超商現煮茶葉蛋，架穩定蛋白質來
源。每顆 ~6.3g 蛋白，適合緊急補充
或午餐搭配

7-Eleven / 全家便利店 / OK便利店

NT\$8-12 / 顆



規格

protein: 約6.3g/顆

shelf_life: 冷藏櫃24-48小時

營養

fat: 5g/顆

sodium: 約200-300mg (鹹味)

protein: 6.3g/顆

每 2-3 天買 1-2 顆。優點：熟食即食、不
佔冷藏（架穩定）、補充 Costco 生蛋不
足。注意鹽分較高，每日 1-2 顆為限。每
月約 20 顆 (NT\$160-240) + Costco 生
蛋 20 顆/月，總成本約 Costco 30 顆價
格，但省蛋盒空間。

新鮮雞胸肉（冷藏小包）

台灣

全聯 / 頂好 / 家樂福

NT\$120-150 / 300g



超市/全聯冷藏鮮雞胸，300-500g 小包裝。當天購
買當天烹調，零冷凍空間佔用

規格

cooking: 當天購買建議當天烹調

packaging: 冷藏真空包 shelf_life: 冷藏3-5天

營養

fat: 約3g/100g protein: 約31g/100g

calories: 約165kcal/100g



首頁



歷史



採購



設定

冷凍佔用的 2-3L 冷凍空間、保證新鮮度、不需「當天全煮 5kg→分裝」流程。每月成本約 NT\$1,200-1,500。冷凍庫空間留給鮭魚與其他高價值食材。

酪梨 (單顆 , 已熟)

台灣 / 紐西蘭

便利超商/全聯單顆酪梨，已達最佳熟度 (輕捏微軟)。健康脂肪 + 鉀 (~700mg/顆)

規格

storage: 冷藏1-2天 ripeness: 已熟即食

營養

fat: 約15g/半顆 fiber: 約7g/顆 potassium: 約700mg/顆

每 2-3 天買 1 顆 (每週 3-4 顆)。優點：零氧化浪費 (不需矽膠套保鮮)、熟度保證。比 Costco 1.3kg (4-5 顆) 週購貴約 NT\$20-40/顆，但省冷藏空間 + 切半保鮮負擔。每月約 12-16 顆 (NT\$300-480) 。

7-Eleven / 全聯

NT\$25-30 / 顆



新鮮藍莓 (小盒)

美國 / 智利

便利超商小盒藍莓 150-200g，花青素豐富。搭配燕麥碗、希臘優格

規格

packaging: 透明盒裝 shelf_life: 冷藏3-5天

營養

fiber: 約2.4g/100g vitamin_c: 約10mg/100g

anthocyanins: 花青素豐富

每週 2-3 次買 1 小盒 (每週 300-450g)。優點：不需週購 Costco 510g 大盒 (3-5 天吃完壓力)、小量新鮮。成本約 Costco ±0，但省冷藏抽屜空間。

7-Eleven / 全家便利店

NT\$99-129 / 150-200g



新鮮菠菜 (沙拉包)

台灣

便利超商預洗菠菜沙拉包 100-150g。低 FODMAP 蔬菜，鉀、鎂、鐵來源

規格

packaging: 預洗沙拉包 shelf_life: 冷藏2-3天

營養

iron: 約2.7mg/100g magnesium: 約79mg/100g

potassium: 約558mg/100g

每週補貨 2 次，每次買 400-500g (支撐每日 100-150g 入菜量，每週需 700-1050g)。放入大保鮮袋、裡面墊一張廚房紙巾吸濕，平放於保鮮抽屜底部，3-5 天內用完。小冰箱用戶不建議買 Costco 冷凍版 (500g×6 佔冷凍室 70%)

7-Eleven / 全家便利店

NT\$30-50 / 100-150g



首頁



歷史



採購



設定

泰國 / 台灣

NT\$50-80 / 罐 (約 180g)

架穩定蛋白質備用來源。每罐 ~25g 蛋白，
適合緊急午餐或晚餐補充



規格

type: 水煮鮪魚 (低鈉) storage: 常溫
shelf_life: 未開封2-3年

營養

fat: 約1g/罐
sodium: 約200-400mg (視品牌)
protein: 約25g/罐

備用品。當無法採購新鮮蛋白質時 (雞胸、鮭魚、蛋缺貨) · 2 罐鮪魚 = 50g 蛋白可替代一餐。建議常備 2-4 罐 (常溫不佔冰箱) 。



iHerb — 專業補充品

維他命 C (NOW Foods 500mg × 100 錠)

iHerb

NOW Foods · 加拿大

NT\$250-350 / 100 錠



● 已停用 — 夜間高劑量 Vit C 代謝為草酸有腎結石風險。每日 Vit C 改由膠原蛋白肽 (~160mg) + 檸檬汁 + 蔬菜天然攝取，遠超 RDA 100mg

規格

form: 錠劑 count: 100錠
storage: 請存放於乾燥陰涼處，開封後請旋緊瓶蓋。
ingredients: 抗壞血酸(維生素C)

營養

vitamin_c: 500mg/錠

iHerb 直送。✓ 每日 1 錠 (500mg) · 免切免切藥器。
100 錠可用約 3 個月。開瓶後標記日期，6 個月內用完。



肌酸 Creatine Monohydrate (CGN)

iHerb

454g)

NT\$420 / 454g



California Gold Nutrition

養肌肉 + 養腦，改善認知與工作記憶

★★★★★ 4.8 (29,306)

規格

form: 無調味粉末 weight: 454g ingredients: 一水肌酸

營養

serving_size: 5g creatine_monohydrate: 5g

iHerb 直送。每日 5g · 454g 可用 90 天 (3 個月) 。⚠ 建議設定每 3 個月定期補貨提醒。CGN 自有品牌常有額外折扣。搭配其他 iHerb 品項湊免運。

SKU CGN-01059



首頁



歷史



採購



設定



甘胺酸鎂 Mg Glycinate (NOW Foods)

100mg × 180 錠)

NOW Foods

iHerb

NT\$399 / 180 錠



甘胺酸是抑制性神經傳導物質，降低核心體溫助眠。高吸收率

★★★★★ 4.8 (30,061)

規格

form: 錠劑 count: 180錠

chelate_type: TRAACS™ 甘氨酸鎂

營養

magnesium: 200mg (提取自2000mg甘氨酸鎂)

serving_size: 2錠

iHerb 直送。180 錠可用 6 個月。⚠ 產品標示 serving size 為 2 錠 200mg · 但本計畫僅用 1 錠。

SKU NOW-01289



葉黃素 + 玉米黃素 (CGN 20mg × 120

顆)

California Gold Nutrition

iHerb

NT\$914 / 120 顆



沉積於視網膜黃斑部，保護眼睛抵禦藍光與氧化傷害

★★★★★ 4.7 (45,894)

規格

form: 素食軟膠囊 count: 120顆

source: mGold™ 萬壽菊花提取物

ingredients: 葉黃素 (來自萬壽菊提取物) (花) 、玉米黃質 (來自萬壽菊提取物) (花)

營養

lutein: 20mg zeaxanthin: 含玉米黃質 serving_size: 1顆

iHerb 直送。每日 1 顆，120 顆可用 4 個月。CGN 自有品牌 CP 值高。

SKU CGN-01403



鋅 Zinc Picolinate (NOW Foods)

15mg × 120 錠)

NOW Foods

iHerb

NT\$250-350 / 120 錠



免疫與睽固酮合成必需。每日 15mg 錠劑，含飲食鋅 (雞蛋 ~5mg + 肉類 ~5-12mg + 堅果 ~2-3mg) 總計不超過 UL 40mg/日。Picolinate 形式吸收率優於其他形式。錠劑可精確控量 (膠囊粉末無法掰半)

★★★★★ 4.8 (46,833)

規格

form: 錠劑 count: 120錠 chelate_type: 吡啶甲酸鋅



首頁



歷史



採購



設定

iHerb 直送。 15mg 錠劑 (非 50mg 膠囊) · 可精確控量。每日 1 錠 · 120 錠可用 4 個月。

SKU NOW-01552



銅 Copper Bisglycinate (Solaray 2mg × 100 顆) Solaray

iHerb

NT\$217 / 100 顆



- 已停用 — 15mg 鋅屬安全生理劑量，不會觸發金屬硫蛋白阻斷銅吸收。銅由堅果、可可粉、全穀類天然提供，免除游離銅蓄積導致的神經與肝臟毒性風險

★★★★★ 4.7 (17,219)

規格

form: 素食膠囊 count: 100顆
chelate_type: 銅氨基酸螯合物

營養

copper: 2mg serving_size: 1顆

- 已停用。15mg 鋅不需要搭配銅補劑，銅由天然食物提供。

SKU SOR-45931

維他命 D3 1000IU (NOW Foods 180 顆)

NOW Foods

iHerb

NT\$300-400 / 180 顆



每日服用 1 顆 (1000 IU) 。目標血清 25(OH)D 40-60 ng/mL。血檢達標 + 每日晨光曝曬 → 可進一步減量。 1000IU 軟凝膠，每日 1 顆免切

★★★★★ 4.8

規格

form: 軟凝膠 count: 180顆

營養

vitamin_d3: 25微克 (1000IU) serving_size: 1顆

iHerb 直送。 每日 1 顆 (1000IU) · 無需切割。180 顆可用 6 個月。

SKU NOW-00375



維他命 K2 MK-7 (NOW Foods 100mcg × 120 顆) NOW Foods

iHerb

NT\$887 / 120 顆



獨立 K2 MK-7 (納豆來源) · 引導鈣質沉積至骨骼而非血管壁。與 D3 協同作用，防止動脈鈣化。取代鈣片複方中不足量的 K2

★★★★★ 4.8

規格

form: 素食膠囊 count: 120顆 source: MK-7 (納豆來源)



首頁



歷史



採購



設定

iHerb 直送。每日 1 顆，120 顆可用 4 個月。

SKU NOW-00993



L-Theanine (NOW Foods Double Strength 200mg × 120 顆)
NOW Foods

iHerb

NT\$399 / 120 顆



搭配咖啡的最強 nootropic 組合 (A 級證據) 。促進專注 + 放鬆，消除咖啡因焦慮感。120 顆大包裝更划算

★★★★★ 4.7 (16,952)

規格

form: 素食膠囊 count: 120顆

營養

L-theanine: 200mg serving_size: 1顆

iHerb 直送。Double Strength 200mg 素食膠囊。60 顆約可用 2 個月。搭配其他 iHerb 品項湊免運。

SKU NOW-00148



膠原蛋白肽 CollagenUP (CGN 206g)
California Gold Nutrition

iHerb

NT\$1,279 / 206g



水解海洋膠原蛋白肽 + 玻尿酸 + 維他命 C (每 6.5g 含 80mg Vit C) 。午餐服用 10-15g 已提供 ~120-160mg Vit C，為每日主要 Vit C 來源 (搭配檸檬汁與蔬菜已遠超 RDA 100mg) 。每日隨午餐服用

★★★★★ 4.7

規格

form: 無調味粉末 weight: 206g

ingredients: 水解海洋膠原蛋白肽、玻尿酸、維他命C

營養

vitamin_c: 80mg serving_size: 6.5g

hyaluronic_acid: 18mg collagen_peptides: 5.1g

iHerb 直送。每日 10-15g，206g 約可用 2-3 週。搭配其他 iHerb 品項湊免運。

SKU CGN-01033



CoQ10 Ubiquinol 200mg (NOW Foods 60 顆)
NOW Foods

iHerb

NT\$1,109 / 60 顆



還原型輔酶 Q10 (Ubiquinol)，生物利用率高於 Ubiquinone。支持細胞能量產生與心血管健康。脂溶性，與魚油同服提升吸收

★★★★★ 4.8

規格

form: 軟膠囊 count: 60顆



首頁



歷史



採購



設定

iHerb 直送。每日 1 顆，60 顆可用 2 個月。

SKU NOW-03144



B群 活化型態 (NOW Foods B-50)

Coenzyme 60 顆)

NOW Foods

iHerb

NT\$450-550 / 60 顆



✓ iHerb 必買。活化型態 B 群複方：甲鈷胺 (Methylcobalamin B12) 、5-MTHF 葉酸 (非合成 Folic Acid) 、P5P (活化 B6) 。應對 MTHFR 基因變異風險，確保 B 群被有效利用。水溶性，需隨餐服用以利能量代謝、神經系統與紅血球生成

★★★★★ 4.7

規格

form: 素食膠囊 type: Coenzyme (活化型態)

count: 60 顆

營養

b6: P5P (活化型態) b12: 甲鈷胺 Methylcobalamin

folate: 5-MTHF (非 Folic Acid) serving_size: 1 顆

iHerb 必買品項。✓ 活化型態 (Coenzyme) 優於普通合成 B-50 : 甲鈷胺 B12 (非氰鈷胺) 、5-MTHF 葉酸 (非 Folic Acid) 應對 MTHFR 基因變異) 、P5P B6 。60 顆可用 2 個月。⚠ 已改為 12:00 午餐隨餐服用 (非訓練前)

SKU NOW-00427

豌豆蛋白 Pea Protein (Tryall 1kg)

TRYALL

Costco

約 NT\$800-1,000 / 1kg



台灣品牌 Tryall ，非乳製植物蛋白，中速消化。下午點心時段服用，分散每日蛋白質攝取至 4-5 餐。無大豆、無乳製品、無麩質。與 Tryall 乳清同品牌，品質一致

規格

form: 無調味粉末 brand: Tryall weight: 1kg

ingredients: 豌豆蛋白分離物

營養

fat: ~2g carbs: ~1g protein: ~24g

serving_size: 33g

Tryall 官網或 Costco 線上可訂。每日 22g · 1kg 可用約 45 天。無調味可搭配少量蜂蜜或可可粉。與 Tryall 乳清同品牌，統一採購更方便



甘氨酸 Glycine Pure Powder (NOW Foods 454g)

NOW Foods

iHerb

NT\$710 / 454g



抑制性神經傳導物質，降低核心體溫促進深層睡眠。參與



首頁



歷史



採購



設定

規格

form: 純粉末 weight: 454g ingredients: 甘胺酸

營養

glycine: 3g serving_size: 3g

iHerb 直送。每日 3g · 454g 可用 5 個月。微甜味，可直接加入豌豆蛋白一起沖泡。

SKU NOW-00225



蘇糖酸鎂 Magtein (NOW Foods 90 顆)

NOW Foods

iHerb

NT\$874 / 90 顆



唯一可穿越血腦屏障的鎂型態 (鎂 L-蘇糖酸鹽)。改善認知功能與睡眠品質

★★★★★ 4.8

規格

form: 素食膠囊 count: 90顆

營養

serving_size: 3顆 elemental_magnesium: 144mg magnesium_l_threonate: 2000mg

iHerb 直送。每日 3 顆 · 90 顆僅可用 30 天 (⚠ 每月必須補貨)。建議與甘胺酸鎂 (180 錠/3 個月) 合併訂購以節省運費：每 3 個月訂 3 罐蘇糖酸鎂 + 1 罐甘胺酸鎂。

SKU NOW-02390



Ashwagandha KSM-66 (NOW Foods 90 顆)

NOW Foods

iHerb

NT\$288 / 90 顆



KSM-66 全譜根部萃取，降低皮質醇、改善壓力與睡眠品質。RCT 支持的適應原草藥

★★★★★ 4.7

規格

form: 素食膠囊 count: 90顆 extract: KSM-66 全譜根部萃取

營養

serving_size: 1顆 ashwagandha_extract: 450mg

iHerb 直送。每瓶 90 顆可完成 1 個完整週期 (56 顆用 + 剩 34 顆留下一輪)。建議在瓶身標記「開始日」與「第 56 天停用日」。

SKU NOW-04603



電解質粉 Sport Hydration (CGN 20 包)

California Gold Nutrition

iHerb

NT\$600 / 20 包



鈉、鉀、鎂、鈣電解質補充。有氧訓練日維持水合與電解質平衡

★★★★★ 4.5



首頁



歷史



採購



設定

營養

sodium: 250mg potassium: 150mg serving_size: 1包

iHerb 直送。20 包約 10 週。每年需約 5-6 盒。💡 建議一次購入 3 盒 (半年份)。CGN 自有品牌有折扣，3 盒同購可湊 iHerb 免運門檻。

SKU CGN-01402

個人保養

防曬乳 (Neutrogena/La Roche-Posay SPF 50+)

屈臣氏/康是美/iHerb

NT\$350-600 / 50-100ml



Neutrogena / La Roche-Posay / Biore · 美國/法國/日本
廣譜 UVA/UVB 防護，SPF 50+ PA++++。物理
+化學防曬，質地清爽不油膩。防曬是#1抗皮膚
老化措施

規格

spf: SPF 50+ PA++++ volume: 50-100ml

features: 廣譜防曬,防水配方

屈臣氏/康是美實體購買可試質地。Neutrogena Ultra Sheer 約\$400/88ml (CP 值高) · La Roche-Posay Anthelios 約\$600/50ml (敏感肌) · Biore Aqua Rich 約\$350/50ml (清爽款) 。每日使用 · 50ml 約1個月。

洗面乳 (CeraVe Hydrating Cleanser 236ml)

iHerb/屈臣氏/康是美

NT\$420 / 236ml



CeraVe · 美國

胺基酸溫和潔面，含神經醯胺+玻尿酸，不破壞皮
膚屏障。pH平衡配方適合每日早晚使用

規格

ph: pH 5.5-6 (接近皮膚自然pH) volume: 236ml

features: 無香料,無皂鹼,低敏配方

iHerb 直送 NT\$420/236ml (最划算)。屈臣氏/康是
美也有販售但容量較小。每日2次 · 236ml 約3個月。
CeraVe 是皮膚科醫師推薦品牌，含神經醯胺修復皮膚
屏障。替代品：Cetaphil 溫和潔膚乳 (約
\$400/200ml) 。

保濕乳液 (CeraVe Moisturizing Cream 340g)

iHerb/屈臣氏/康是美

NT\$566 / 340g



CeraVe · 美國

含玻尿酸+神經醯胺+甘油，MVE 緩釋技術24小時
保濕。無香料低敏配方，洗臉後立即使用鎖水

規格



首頁



歷史



採購



設定

iHerb 直送 NT\$566/340g (大包裝划算)。每日2次 · 340g約3-4個月。同品牌與洗面乳搭配使用效果佳。替代品 : Cetaphil 長效潤膚乳 (約\$550/350ml) 或平價選項如Neutrogena水活保濕凝露 (約\$300/100g) 。

牙線 (Oral-B / GUM / 3M)

Costco / 全聯 / 便利商店

NT\$50-150 / 盒



口腔衛生必需品。牙周病菌 (P. gingivalis) 與心血管疾病、阿茲海默症強相關。牙刷僅清潔 60% 牙面，牙線覆蓋剩餘 40% 齒縫

每 2-3 個月購買 1 盒。Costco 有大包裝 (3 入組更划算)。建議選含蠟牙線 (滑順不易卡牙縫) 。

A醇精華 0.5% + Vit C 精華

iHerb/屈臣氏

(The Ordinary)

A醇 NT\$440/30ml + Vit C NT\$550/30ml



The Ordinary / Timeless · 加拿大

A醇 (晚) : 0.5%濃度適合進階使用，促進細胞更新與膠原蛋白生成。Vit C (早) : 抗氧化+促進膠原蛋白，防曬前使用增強防護

規格

a醇: 0.5% in Squalane基底,30ml

vit_c: 20% L-Ascorbic Acid + Vit E
+ Ferulic Acid,30ml

storage: 避光陰涼處,Vit C開封後冷藏

iHerb 購買最划算。A醇：從0.2%開始適應→0.5%→1%漸進提升。初期每週1次，無刺激後增至2-3次。若出現脫皮紅癢→暫停數日。Vit C：選L-Ascorbic Acid形式 (效果最佳但需冷藏)。開封後3個月內用完避免氧化。兩者不可同時使用 (A醇晚 · Vit C早) 。

其他 — 設備

防藍光眼鏡 (琥珀色鏡片)

Amazon

阻擋 400-550nm 藍光，保護褪黑激素分泌

NT\$500~1,500



一次性購買，Amazon 或蝦皮。選琥珀色鏡片才有效阻擋藍光。\$500-1,500 即可。

食品電子秤

Amazon

精準測量蛋白粉、食材重量、每日碘鹽 (0.1g 精度)。確保每日蛋白質及碘攝取達標

NT\$300~800



首頁



歷史



採購



設定

量勺誤差 40% 不可靠) · 電子秤為唯一可靠工具。

全遮光窗簾

確保臥室全黑環境，維持褪黑激素正常分泌。配合 00:00 入睡方案

Amazon

NT\$1,000~3,000



一次性購買。量好窗戶尺寸，選「100% blackout」標示。邊緣可用魔鬼氈輔助密封。

電子鍋 (多功能)

⚡ 優先採購 (若尚未持有) 。煮飯、蒸地瓜/馬鈴薯、燉雞胸肉、煮燕麥粥。一鍋多用是小廚房核心設備。選 3-6 人份 (1.0-1.8L 內鍋) 適合一人備餐

Costco/momo/蝦皮

NT\$1,500-4,000



⚡ 若尚未持有請優先購入。一次性購買。推薦：象印微電腦電子鍋 3 人份 (~\$2,500-4,000 · 煮飯品質佳 · 有預約定時功能可前晚設定早上煮好) 或大同電子鍋 6 人份 (~\$1,800 · 經典耐用) 。Costco 線上有多款可比較。

1/4 茶匙不鏽鋼量勺

(非必要品) 其他調味料粗略量測用途。⚠ 不適合碘鹽精確測量：1/4 茶匙實測約 1.4g (非 1g) · 誤差 40% 。碘鹽精確測量請使用食品電子秤 (0.1g 精度)

Amazon

NT\$50-150



(可選) 若已有食品電子秤則無需購買。⚠ 碘鹽 (每日 1g) 必須使用食品電子秤測量 (精度 0.1g) · 量勺誤差過大不可用於碘鹽。量勺僅適合調味料/烘焙等不需精確的場合。



首頁



歷史



採購



設定