



Enter personal information



Select your
breakfast/lunch/supper/snacks



Input the type
and amount of
food intake

中国移动 中国电信 57% 傍晚5:21

详细信息

| | 总GI gi | 能量 kcal | 蛋白质 g | 脂肪 g | 碳水化合物 g |
|----|-----------|------------|----------|---------|------------|
| 早餐 | 77.2 | 366.4 | 19.7 | 7.8 | 54.6 |
| 午餐 | 32.3 | 1092.4 | 54.2 | 45.8 | 114.8 |
| 晚餐 | 79.2 | 443.1 | 15.7 | 2.6 | 90.0 |
| 其他 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |

中国移动 中国电信 57% 傍晚5:21

结果&建议

58.0
GI膳食指数

Kcal 总能量 PR 蛋白质 Fat 脂肪 CHO 碳水化合物
1901.9 kcal 89.6 g 56.2 g 259.4 g

餐饮评估建议

您的饮食GI属于中等水平；尽量避免高GI主食！

详细信息 继续评估



Calculate and output