

七种配餐方式的优缺点

1 菜肴配餐

菜肴配餐是模拟某就餐对象（一或者多人）到餐馆点餐，选择一份份的菜肴，最终实现早午晚能量匹配。

优点：实现了最自然的场景，点餐和吃饭。

缺点：由于选择的量的是按一份菜肴的量为单位的，所以能量(更别提其他营养素)的目标值与实际值二者不好达到一致，误差比较大，不能很好的达到营养均衡，营养达标的目的。

总结：制作营养餐有有点难，制作传统餐（不考虑营养了）易操作。

2 向导食物配餐

向导食物配餐思路来自于，我们每天要吃的食物，都来自谷类，大豆，蔬菜，水果，肉类，牛奶，鸡蛋，盐，油九类食物（这些都是

营养餐的基本要素), 每一类食物我们到底需要几个食物种类及数量。

优点: 我们可以任意推荐针对某个人的一天的营养餐食谱(食物)

缺点: 针对性不够强, 缺乏地域性的食谱(食物)

3 手动配餐

多年来, 手动配餐一直是自动配餐软件的配餐主角, 它实现了精细配餐, 个性配餐, 和单反相机的手动模式一样, 能够实现精准控制, 但需要专业的营养配餐知识, 熟练的计算机操作能力, 配餐效率偏低, 到软件的 11.0 版本, 健典营养师建议使用更好的配餐方式(智能配餐)。

优点: 精准控制, 有的放矢的配餐, 能够实现个性化配餐

缺点: 操作流程复杂, 需要专业的营养配餐知识, 配餐效率偏低

4 特殊人群配餐

广义的理解, 特殊人群在软件里包括, 疾病人群, 亚健康人群, 孕妇人群, 幼儿人群, 减肥人群, 还包括地域人群等。由于人群食谱

已经分类整理，存放，操作者很容易就能找到需要的食谱，并且具有食物用量自动配餐功能，是一个十分值得推广的配餐方式。

优点：快速找到针对性极强的个性食谱，一次配制一天食谱，效率高，使用自动配餐功能

缺点：食谱已经是成套成型的食谱，操作者只能用现成的

5 智能配餐

智能配餐创新性的提供了快速确定食物使用量的功能（电脑给你推算使用量，你也可以自己输入使用量，这两种食物用量都最终还由你再最终指定）。

电脑提供了辅助计算功能，最终还是由您来定使用量，也就是这个食谱是受你的思想指导和控制的，所以针对性又强，配餐效率又高（电脑给你提供推算过程）。

扩展了食材库，选择食物，你可以从食谱库，菜肴库，食物成分表选择。

彻底的食物交换功能，一次交换成功。

真正实现：一天营养素“全”平衡，即将选择的食材，或 已经做成菜肴的食材，都有任意营养素数据呈现对比，轻松实现“全”平衡。

优点：个性化的高效的配餐方式

缺点：操作复杂程度一般，需要掌握它的操作规则

6 全自动配餐

一次快速制作一周食谱，只需 5 秒钟，制作食谱就这么快速！适合软件操作演示食谱数据生成。

优点：快速制作一周食谱

缺点：食谱针对性差

7 半自动配餐

是有选择的‘全自动配餐’，可以人为的选择某个地区，然后进行

‘全自动配餐’。

有少量干预参与的‘全自动配餐’，所以叫‘半’自动配餐。

优点：快速制作一周食谱

缺点：针对性差，比‘全自动配餐’针对性略好

种配餐方式总结：

a 首推[特殊人群配餐]和[智能配餐]，[特殊人群配餐]快速和高效的制作特殊人群食谱，能解决很多实际问题；[智能配餐]能精细高效的制作）任意的个性食谱，另外[智能配餐]能精细的修改其他配餐方式制作出来的食谱；二者各有所长，单独或组合（先使用[特殊人群配餐]制作食谱，然后由[智能配餐]）修改，都很好。

b 手动配餐基于先前有大量的人群会操作，为了传承性，还保留使用。建议大家花精力用在[智能配餐]操作使用上。

c 总之 是这样建议：**【菜肴配餐】**，**【向导-食物配餐】**，**【手动配餐】**，**【特殊人群配餐】**，**【全自动配餐】**，**【半自动配餐】**，制作出来的食谱，最后，由**【智能配餐】**来修改。

小明 (2014-05-21) 食谱配餐

(1) '特殊' 人群食谱库: 收藏夹

- 特殊营养需求
 - 低蛋白
 - 收藏食谱:1
 - 收藏食谱:2
 - 收藏食谱:3
 - 收藏食谱:4
 - 收藏食谱:5
 - 收藏食谱:6
 - 收藏食谱:7
 - 低胆固醇
 - 低脂肪
 - 高钾低钠
- 补充营养食谱
 - 补充蛋白质食谱
 - 补充膳食纤维

(2) 已经配好的食物菜肴列表:

- 雪梨[上午加餐]
- 库尔勒梨[170克]
- 国光苹果[215克]

操作指南:

食谱分析 结束

☐ 包含食物名称
☐ 包含食物名称和重量
☒ 简化食物名称

食谱输出 打开文件

今日能量对比:

能量对比

实际值(千卡)	1161
期望值(千卡)	1680

中国居民膳食指南

	推荐值	实际值
盐	6克	3.48
油	25~30克	12
奶类及奶制品	150~300克	
大豆类及坚果	30~50克	
畜禽肉类	50~75克	
鱼虾	75~100克	
鸡蛋	25~50克	34.8
蔬菜	300~500克	278.43
水果	200~400克	322
谷类薯类及杂豆	250~400克	335

拖动某个食谱到已经配好的食物菜肴列表

选定

营养分析

食谱营养分析 (点击某食谱, 进行营养分析)

食谱关键值分析 (点击某食谱, 进行关键值分析)

姓名: 小明 占比

早餐: ☒ 有 ☐ 无 27 %

早加餐: ☒ 有 ☐ 无 3 %

中餐: ☒ 有 ☐ 无 37 %

下午加餐: ☒ 有 ☐ 无 3 %

晚餐: ☒ 有 ☐ 无 27 %

晚加餐: ☒ 有 ☐ 无 3 %

占全天总能量的百分比(总和必须等于100)

营养分析

修改配餐

营养素对比

三大能量百分比:

蛋白质	脂肪	碳水化合物
10-15%	20-30%	55-65%
8.5%	14.0%	77.5%
24.6g	18.1g	224.8g

非全餐种(少晚餐)能量值(食物的重量也一样)误差大