



健典科技

健康典范



自动配餐王

11.0

详细介绍

——轻松配制一日三餐食谱的好工具

营养配餐软件
健康饮食指南

于...冬

2008. 7. 4.

国家发改委宏观院公众营养与发展中心主任



健典科技

健康典范



一【产品概述】:

在这个科技时代，科技的力量越来越得到大家的认可，然而一样东西正在悄悄的走进每一个营养师朋友和营养爱好者的身边，那就是“营养配餐软件”。

擅用工具是人类的一大本能，科技为我们带来很多便捷。现在，优秀营养师与一般营养师的区别在于对工具的认识和使用工具的能力！



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范

优秀的营养师已经开始利用科技手段去解决繁杂的营养计算、营养分析，从而达到智能化管理每日饮食搭配，并能通过软件来学习营养知识，提升学习兴趣，提高工作效率。

《自动配餐王》营养师版是满足营养师营养计算、营养咨询、营养宣教.软件包含全国 31 个省份、直辖市及自治区和港澳台三个特区等三十四个地区的上千个营养食谱的好工具。

包含大量文献资料，营养素知识及 235 种常见疾病的全面介绍及饮食建议。

和我们传统手工配餐相比，电脑配餐具有高效性，精确性，全面性等优势，它在各方面的优越性也是显而易见的，已经渐渐成为营养朋友们必不可少的工具了。

二【产品架构】

单机版，安装，使用 简单，快捷，经济。

1 【软件截图】



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范



2 【功能模块】



三【功能模块介绍】

1、配餐功能

1>配餐步骤



北京健典科技有限公司

荣誉出品

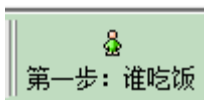
www.jdx.com.cn



健典科技

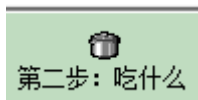
健康典范

第一步 谁吃饭——确定您的配餐对象，



第二步 吃什么——多达六种配餐方式供您选择，制作个性化营养

健康食谱



第三步 吃的怎么样——分析评价食谱，出具完整食谱及膳食分析

报表



在配餐的过程中，根据不同人群的居民膳食指南的具体要求，以及不同人群的膳食宝塔推荐种类及重量，可以实现给不同人群配餐。

2>配餐方式：

•

自动配餐王软件操作过程有高达七种配餐方式，比其他市面软件操作灵活。

这是目前配餐软件中最完善的一款配餐软件。



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



保存餐种设置

帮助

姓名: 小明

	占比
早餐: <input checked="" type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 无	27 %
早加餐: <input checked="" type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 无	3 %
中餐: <input checked="" type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 无	37 %
下午加餐: <input checked="" type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 无	3 %
晚餐: <input checked="" type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 无	27 %
晚加餐: <input checked="" type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 无	3 %

占全天总能量的百分比(总和必须等于100)

菜肴配餐

视频教程

向导-食物配餐

视频教程

手动配餐

视频教程

哪种配餐方式适合我?

全自动配餐

视频教程

半自动配餐

视频教程

特殊人群配餐

视频教程

智能配餐

视频教程

<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。

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）

<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，能实现个性化配餐

<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

<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

<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

<7> 半自动配餐

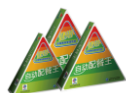
是有选择的‘全自动配餐’，可以人为的选择某个地区，然后进行‘全自动配餐’。

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

3> 种配餐方式总结：

<1>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。





<2>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。

<3>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。

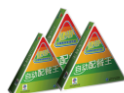
2 膳食调查功能

1> 膳食结构调查，



膳食结构调查

快速的膳食结构调查，解决客户营养咨询快速响应的问题。现在，你可以进社区，在人群集中的场所，进行快速的营养结构调查了。





健典科技


健康典范

【小明】一膳食结构调查

食物种类	食用频率			平均每次用量	
大米、面粉类(一碗大米≈2两米饭)	<input checked="" type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 3 两(60克)
薯类、杂粮(高粱、玉米、燕麦、赤小麦、红紫薯、土豆)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 1 两(60克)
肉类(一副扑克大小≈2两)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input checked="" type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 1 两(60克)
鱼虾及水产(一副扑克大小≈2两)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 2 两(60克)
蛋类(一个鸡蛋≈1两≈60克)	<input checked="" type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 1 个
奶类(一袋240ml的奶≈1杯)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 240 ml(毫升)
大豆类(6两南豆腐≈3两北豆腐=2两干/豆皮=1两大豆)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input checked="" type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 1 两(60克)
豆浆(240ml≈1杯≈12克黄豆)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 240 ml(毫升)
新鲜蔬菜(一碗炒熟的青菜≈6两)	<input checked="" type="checkbox"/> 不吃	<input type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 2 次	每次吃 6 两(60克)
新鲜水果(一个苹果≈4两)	<input type="checkbox"/> 不吃	<input checked="" type="checkbox"/> 每天	<input type="checkbox"/> 每周	吃 1 次	每次吃 4 两(60克)
平均每天摄入的盐(≈)	5 克(推荐量为≤6克)			提示: 请在方框里打勾	
平均每天摄入的烹调油(≈)	20 ml(毫升, 推荐量为25~30毫升)			<input type="button" value="交卷"/>	
平均每天摄入的饮水量(≈)	1200 ml毫升, 成年人每天摄入约1200毫升水			<input type="button" value="查看结果"/>	
C:\营养软件数据输出\膳食分析\膳食宝塔评价\小明-膳食结构调查-1.doc <input type="button" value="返回"/>					

膳食结构评价表

姓名: 小明

中国居民膳食指南		推荐值	评价
 中国营养学会	油	25~30 克	偏少
	盐	3~6 克	正常
	奶及制品	150~300 克	偏多
	大豆坚果	30~50 克	偏少
	畜禽肉	50~75 克	偏少
	鱼虾	75~100 克	偏多
	鸡蛋	25~50 克	缺乏
	水果	200~400 克	正常
	蔬菜	300~500 克	缺乏
	谷薯杂粮	250~400 克	偏少
	水	1200 毫升水 (=1.2 公斤)	正常

2> 膳食营养调查



详尽的膳食营养调查， 满足调查的科学，严谨性，有了它，你可以通过这些数据进行详尽的营养素分析。



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范

膳食营养调查

1) 确定调查对象: 小明

2) 确定调查日期: 2014年 4月29日

3) 膳食调查食物快速录入: 只需录入每天的食物, 不需要配制成菜肴

进行膳食评价

评价开始时间: 2014年 5月20日

评价终止时间: 2014年 4月28日

就餐日期降序输出

2014/04/29

膳食评价

打开文件

文件存放地址

【小明】2014-05-21日-所有食物

1) 请输入食物名称 (汉字或拼音缩写) 如: 龙须面 或 1cm

2) 食物列表

3 选择的食物

食物营养成分

操作指南

第1步: 选择食物

第2步: 修改食物的重量

第3步: 完成挑选所有食物

中国居民膳食指南

推荐值 实际值

盐3~6克

油25~30克

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

蔬菜300~500克

水果200~400克

谷类薯类及杂豆250~400克

蛋白质 脂肪 碳水化合物 植物性脂肪 精制糖

10~15% 20~30% 55~65% >=总脂肪<50% <10%, 总糖

12.0% 3.3% 86.1% 0 0

0.3g 0g 1.9g (三大能量百分比)

GI>75, 代表高血糖指数

SS<GI<75, 代表中血糖指数

今日能量对比:

能量 实际值 (千卡) 9

对比 期望值 (千卡) 2400

E22								
A	B	C	D	E	F	G	H	I
小明	能量-千卡			蛋白质-克	脂肪-克	碳水化合物-克		
推荐值->	2400		推荐值->	75	68	370		推荐值->
2014/5/21	9		2014/5/21	0.3	0	1.9		2014/5/21
2014/5/20	288		2014/5/20	19	7.3	36.5		2014/5/20
平均值->	899		平均值->	31.43333	25.1	136.133333		平均值->



北京健典科技有限公司

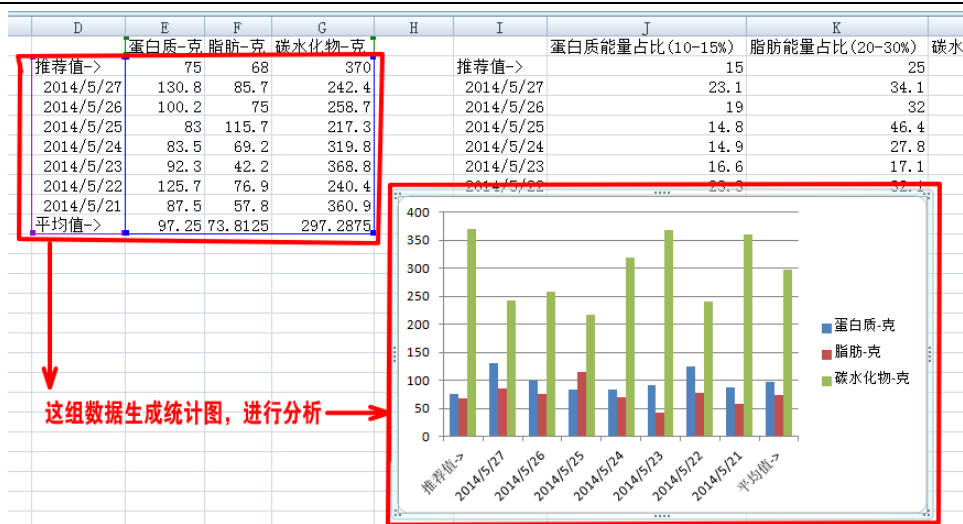
荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范



3 餐种设置功能

你可以制作一个没有 晚餐，或者 ，中餐，早餐的食谱，通过设置餐种，更能满足你的不同结构食谱需求的需要。

保存餐种设置 帮助

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)

与

秋葵炒鸡蛋[午餐]
精盐[1克]
玉米油[6克]
秋葵[黄秋葵, 羊角豆] [190克]
鸡蛋(白皮) [80克]
春笋炒木耳[午餐]
精盐[1克]
玉米油[6克]
春笋[125克]
木耳(水发) [黑木耳, 云耳] [80克]
冬枣[下午加餐]
冬枣[125克]
香菇油菜莜麦面[晚餐]
精盐[1克]
玉米油[6克]
香菇[香蕈, 冬菇] [35克]
油菜(小) [125克]
莜麦面[125克]
酸奶[睡前加餐]
酸奶(脱脂) [255克]

设置选中菜肴的餐种: 设置餐种

☒ 早餐 ☐ 午餐 ☐ 晚餐
☐ 上午加餐 ☐ 下午加餐 ☐ 睡前加餐

4 食谱的导入和导出功能



北京健典科技有限公司

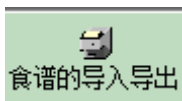
荣誉出品

www.jdx.com.cn

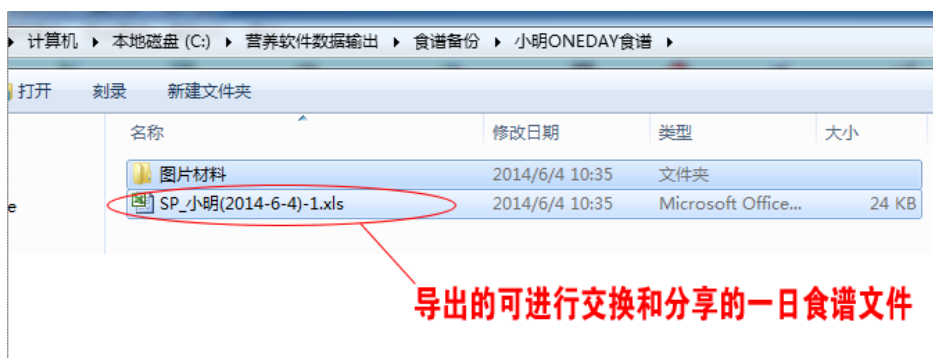
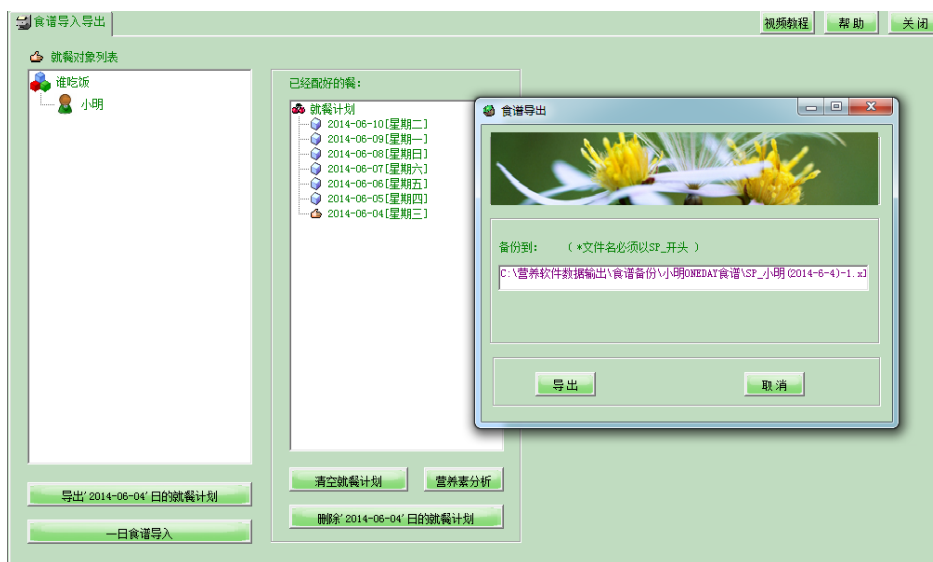


健典科技

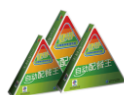
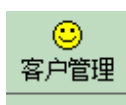
健康典范



食谱的导出和导入功能，给操作者带来了劳动成果的交换和分享的便利，无论是给人食谱的备份，还是其他健典家族软件的操作者（不同类型的健典配餐软件之间）都可以进行食谱的交换和分享。



5 客户服务（管理）系统



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

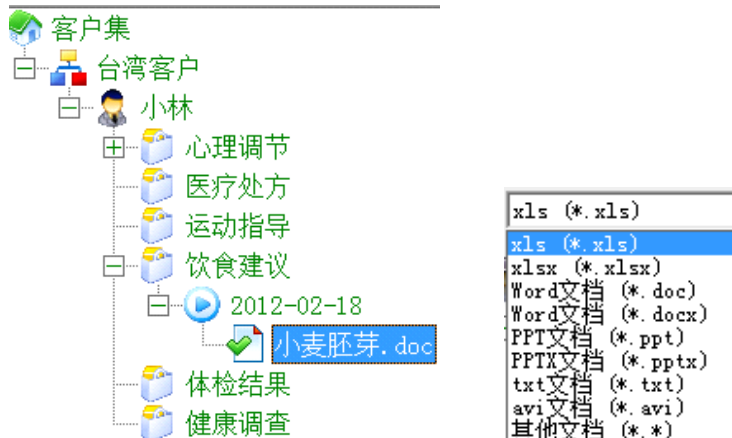
健康典范

客户服务（管理）系统，实现客户基本信息的归档登记功能；

客户跟踪服务过程详细信息资料的分类登记功能；

系统默认分类类别是：心理调节，医疗处方，运动指导，饮食建议，体检结果，健康调查等常用分类，并可根据实际需求删除或增加新分类，各类别的详细信息可以以 视频，文档，图片，表格，PPT，文本等多种方式上传记录。

客户基本信息的登记



客户跟踪服务详细资料记录， 多种形式的资料上传存档功能， 电脑
直接上传到客户信息记录，非常方便

6 健康调查系统



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



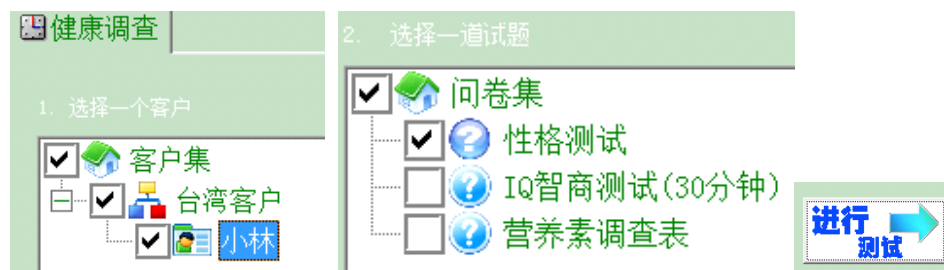
健典科技

健康典范



健康调查系统(考试系统)，方便在营养咨询和营养调查过程中对您的客户进行膳食调查，心理调查等等，该系统后台开放，可以自行录入自己的试卷或

预装部分经典测试试卷，运用软件，答题，出具分数，给出测试结果，科学快捷，帮您轻松搞定营养咨询。

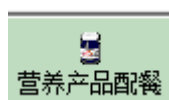


- a 选择一个客户
- b 选择一个问卷
- c 点击进行测试，开始调查问卷测试
- d 客户选择答
- e 答题完毕进行交卷，出测试结果，文档形式，方便存档打印



答题状态	
题目序号	是否回答
第1题	<input checked="" type="checkbox"/>
第2题	<input type="checkbox"/>
第3题	<input type="checkbox"/>
第4题	<input type="checkbox"/>
第5题	<input type="checkbox"/>
第6题	<input type="checkbox"/>
第7题	<input type="checkbox"/>
第8题	<input type="checkbox"/>
第9题	<input type="checkbox"/>
第10题	<input type="checkbox"/>

7 营养产品配餐系统



你可以把营养产品当作食谱配餐的食物一样进行配餐，每一



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

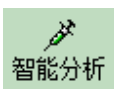
健康典范

制表日期：2014/6/4

表一：小明 就餐计划

餐种	食物食谱	产品食谱
早餐	菜花炒虾仁 豆沙包 鸡头米百合粥	
早加	软梨	
午餐	春笋炒木耳 秋葵炒鸡蛋 绿豆饭	1-老爷岭庄园杂粮绿豆 5 勺 2-老爷岭十二粮仓 2 勺
午加	冬枣	
晚餐	香菇油菜莜麦面	1-老爷岭庄园有机黑香米 3 勺
晚加	酸奶	

8 智能分析系统（疾病知识库）

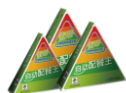


智能分析系统中包含了日常生活中所遇到的 235 种疾病，每种疾病又从疾病常识、疾病概念、疾病症状、预防措施、诊断指标、常用药品、营养支持、饮食建议、营养产品推荐等变多方面全方位对疾病进行了解。智能分析后台开放，营养师还可以根据具体情况对其中的内容进行增，删，改。根据自身的需要日趋完善。

9 食物成分表



食物成分表包含了《中国食物成分表》（2002 版本，2004 版本，2007 版）的全部数据，软件中实现了食物的自动搜索功能，节省了您翻书的时间，解决了您查找食物的麻烦，并且软件很方便携带。想查数据，随时可以。



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



- 录入所需搜索食物
- 自动列出您所搜索的相关食物
- 对所列食物可以根据 实际需求进行营养素含量排序，挑选最佳选择



10 营养知识库、营养素知识

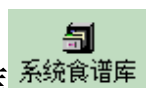




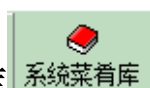
软件中包含了大量的营养知识，及营养素的知识，营养师可以随时学习，并且后台开放，使用者还可以在营养知识库中不断增加自己的文件夹，加入自己选取的文章以及营养知识，当做您的一个收藏夹，保存您常用或所需要保存的文档。

使用时间久了，就成为营养师自己的营养图书馆、知识笔记本，是您在营养道路上一个学习软件，

11 系统食谱库



系统菜肴库



系统食谱库包含了按照省份划分的全国 34 个地区（31 个省份直辖市及港澳台地区）的健康食谱供您随意挑选。

并且可以增加自己特定的文件夹，收藏您制定的各类食谱。

例： 高血压专用食谱

系统菜肴库按照菜肴的日常划分而分为各种类别，并可以增加您特定的分类，收藏您制定的菜肴到特定类别。

四【综合总结】

- 1 健典业内领先的自动配餐技术，业内独创的智能配餐技术
自动配餐技术，快速制作一周（一天）食谱





健典科技

健康典范



智能配餐技术，快速确定一份菜肴的食物用量

智能配餐的要诀是：

a 确定一份菜肴的能量值；

b 选择的食物中，葱，姜，蒜，油盐，酱，醋，等调理的
量自己直接指定；

c 调料意外以外的食物（把原用量修改为 0），电脑给你多
次推算，最终你来定最终使用量。



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



你可以选择某个餐种的能量值，也可以在决定提供文本框直接输入菜肴的能量数值

☐ 早餐 ☐ 早加餐 ☐ 上午餐 ☒ 午餐 ☐ 下午加餐 ☐ 中午餐 ☐ 早晚餐

还需提供: 91.2 -49.3 42 319.8 -131.7 188

最小值: 1 决定提供: 319 最终提供: 319 最大值: 319

食物名称	是否采用	原始重量	采用重量	食物能量
酱油(X)	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5		
芝麻油[香油]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5		
猪小排	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	0		
竹荪(干)[竹笙、竹参]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	0		
姜[黄姜]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	3		
细香葱[香葱、四季葱]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5		
合计:			0	0

确定这份菜肴的能量 319千卡

你可以选择某个餐种的能量值，也可以在决定提供文本框直接输入菜肴的能量数值

☐ 早餐 ☐ 早加餐 ☐ 上午餐 ☒ 午餐 ☐ 下午加餐 ☐ 中午餐 ☐ 早晚餐

还需提供: 91.2 -49.3 42 319.8 -131.7 188

最小值: 1 决定提供: 319 最终提供: 319 最大值: 319

食物名称	是否采用	原始重量	采用重量	食物能量
酱油(X)	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5		
芝麻油[香油]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5		
猪小排	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	0		
竹荪(干)[竹笙、竹参]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	0		
姜[黄姜]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	3		
细香葱[香葱、四季葱]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5		
合计:			0	0

把调料直接输入使用量





健典科技

健康典范

最小值: 1 决定提供: 319 最终提供: 319 最大值: 319

食物名称	原始重量	原始重量	采用重量	食物能量
酱油 (X)	5	5	5	3
芝麻油 [香油]	5	5	5	44
猪小排	0	67	67	134
竹荪 (干) [竹笙、竹参]	0	39	39	132
姜 [黄姜]	3	3	3	1
细香葱 [香葱、四季葱]	5	5	5	0
合计:		合计:	124	314

计算前 计算后

主料

算一算
预览
保存
取消

最小值: 1 决定提供: 319 最终提供: 319 最大值: 319

食物名称	是否采用	原始重量	采用重量	食物能量	
酱油 (X)	<input checked="" type="radio"/> 采用	原始重量 5	5	3	
芝麻油 [香油]	<input checked="" type="radio"/> 采用	5	5	44	
猪小排	<input checked="" type="radio"/> 采用	5	67	134	
竹荪 (干) [竹笙、竹参]	<input checked="" type="radio"/> 采用	80	39	132	
姜 [黄姜]	<input checked="" type="radio"/> 采用	40	3	1	
细香葱 [香葱、四季葱]	<input checked="" type="radio"/> 采用	3	5	0	
合计:		5	合计:	124	314

指定后 指定前

最终

算一算
预览
保存
取消

最小值: 1 决定提供: 319 最终提供: 319 最大值: 319

食物名称	是否采用	原始重量	采用重量	食物能量
酱油 (X)	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5	5	3
芝麻油 [香油]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5	5	44
猪小排	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	80	80	160
竹荪 (干) [竹笙、竹参]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	40	40	136
姜 [黄姜]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	3	3	1
细香葱 [香葱、四季葱]	<input checked="" type="radio"/> 采用 <input type="radio"/> 不采用	5	5	0
合计:			138	344

自己手动指定量

最终结果

电脑计算后最终采用量

算一算
预览
保存
取消



北京健典科技有限公司

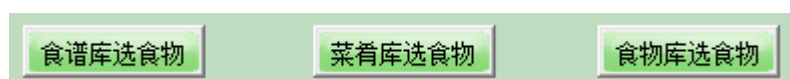
荣誉出品

www.jdx.com.cn



2 智能配餐扩展了菜肴食物的来源

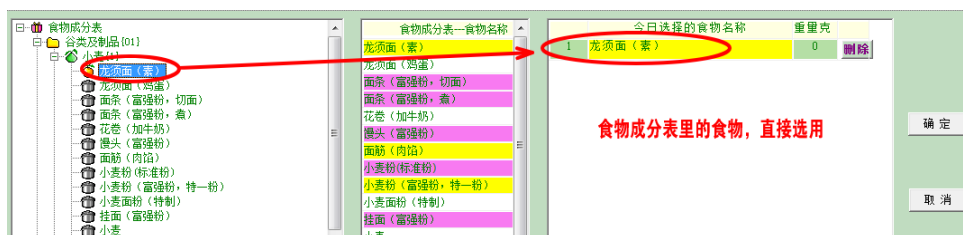
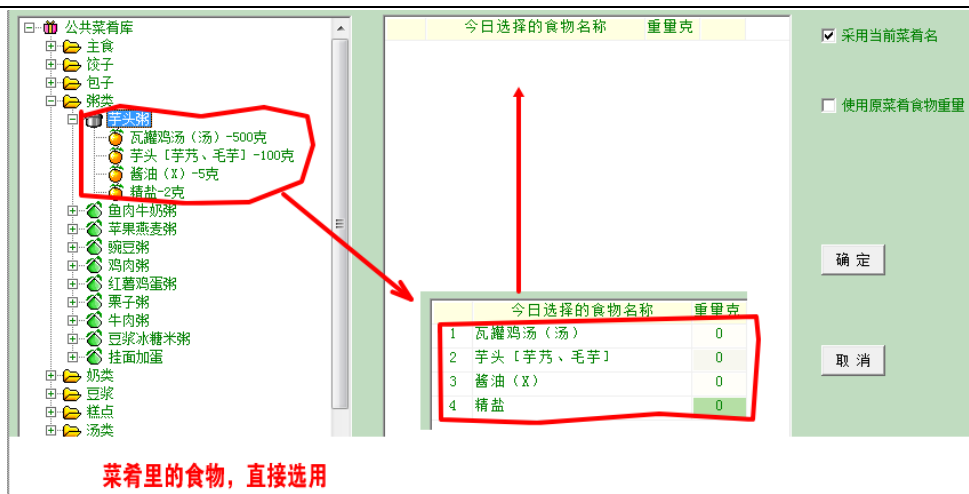
从单一的食物成分表中选择食物，到可以从食谱库，菜肴库，直接选择一份菜（当然包括一或多种食物），或某菜肴中的一种食物，丰富了食物来源。





健典科技

健康典范



3 任意营养素数据呈现功能,此功能是调整过高或者过低营养素的
关键。

无论是选择菜肴时的食物，还是制作好的食谱，都能任意程序
任何营养素数据。有了这些数据，你可以 选择食物时有的放矢，分
析制作好的食谱时，知道哪些食物含某种营养素最高，哪些含某种
营养素最低。最终的结果是你可以制作 “完全营养素达到平衡的食
谱” - 理论上如此。





健典科技

健康典范

贵州

- 收藏食谱: 1-0.6维生素B1
- 收藏食谱: 2-0.6维生素B1
- 收藏食谱: 3-0.4维生素B1
- 收藏食谱: 4-0.8维生素B1
- 收藏食谱: 5-0.7维生素B1
- 收藏食谱: 6-0.6维生素B1
- 收藏食谱: 7-0.5维生素B1
- 收藏食谱: 8-0.7维生素B1
- 收藏食谱: 9-0.5维生素B1
- 收藏食谱: 10-0.7维生素B1
- 收藏食谱: 11-0.6维生素B1
- 收藏食谱: 12-0.5维生素B1
- 收藏食谱: 13-0.6维生素B1

贵州

- 收藏食谱: 1-570.6钙
- 收藏食谱: 2-565.7钙
- 收藏食谱: 3-538.9钙
- 收藏食谱: 4-524.3钙
- 收藏食谱: 5-510.4钙
- 收藏食谱: 6-363.3钙
- 收藏食谱: 7-364.6钙
- 收藏食谱: 8-502.7钙
- 收藏食谱: 9-468.1钙
- 收藏食谱: 10-541.2钙
- 收藏食谱: 11-537.1钙
- 收藏食谱: 12-536.5钙
- 收藏食谱: 13-510钙

河北

贵州

- 收藏食谱: 1-0.6维生素B1
- 收藏食谱: 2-0.6维生素B1
- 收藏食谱: 3-0.4维生素B1
- 收藏食谱: 4-0.8维生素B1
- 收藏食谱: 5-0.7维生素B1
- 收藏食谱: 6-0.6维生素B1
- 收藏食谱: 7-0.5维生素B1
- 收藏食谱: 8-0.7维生素B1
- 收藏食谱: 9-0.5维生素B1
- 收藏食谱: 10-0.7维生素B1

☒ 显示营养数据

【贵州-收藏食谱: 1-0.6维生素B1】的菜肴-0.6维生素B1

- 豆浆[早餐]-0.6维生素B1
- 牛奶鸡蛋羹[早餐]-0.6维生素B1
- 葱油卷[早餐]-0.1维生素B1
- 苹果[上午加餐]-0.6维生素B1
- 牛奶[上午加餐]-0.6维生素B1
- 竹笋鹌鹑蛋汤[午餐]-0.6维生素B1
- 家常茄子[午餐]-0.6维生素B1
- 鸡汁排骨[午餐]-0.6维生素B1
- 二米饭[午餐]-0.2维生素B1
- 橙子[下午加餐]-0.6维生素B1
- 酸奶[下午加餐]-0.6维生素B1
- 双冬炒芥菜[晚餐]-0.6维生素B1
- 牛肉面[晚餐]-0.1维生素B1
- 牛奶[睡前加餐]-0.6维生素B1



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范

江西

江苏

吉林

湖南

黑龙江

河南

河北

贵州

收藏食谱: 1-570.6钙

收藏食谱: 2-565.7钙

收藏食谱: 3-538.9钙

收藏食谱: 4-524.3钙

显示营养数据

【贵州-收藏食谱: 1-570.6钙】的菜肴-570.6钙

豆浆[早餐]-10钙

牛奶鸡蛋羹[早餐]-21.8钙

葱油卷[早餐]-20.9钙

苹果[上午加餐]-3钙

牛奶[上午加餐]-88.2钙

竹笋鹌鹑蛋汤[午餐]-11.3钙

家常茄子[午餐]-31.5钙

鸡汁排骨[午餐]-1.2钙

二米饭[午餐]-6.8钙

橙子[下午加餐]-14.8钙

酸奶[下午加餐]-106.2钙

双冬炒芥菜[晚餐]-121.1钙

牛肉面[晚餐]-35.7钙

牛奶[睡前加餐]-98钙

选食物

营养素对比

单不饱和脂肪酸

多不饱和脂肪酸

碳水化合物

胆固醇

膳食纤维

可溶性膳食纤维

不可溶性膳食纤维

胆碱

灰分

胡萝卜素

维生素A

维生素D

维生素E

维生素K

生物素

烟酸(尼克酸)

泛酸

叶酸

维生素B1

维生素B2

维生素B6

维生素B12

维生素C

钙

磷

钾

钠

镁

铁

锰

锌

硒

铜

碘

包含食物名称

简化食物名称

包含食物名称和重量

返回

食谱输出一

食谱输出二

打开文件

食物交换

菜肴分析

食谱分析

关键值分析

收藏食谱

删除菜肴

修改菜肴

收藏菜肴

精盐-2克-0维生素B1

色拉油-4克-0维生素B1

姜[黄姜]-4克-0维生素B1

细香葱[香葱、四季葱]-18克-0维生素B1

小麦粉(标准粉)-55克-0.2维生素B1

柑橘[上午加餐]-0.1维生素B1

柑橘(X)-180克-0.1维生素B1

核桃[上午加餐]-0维生素B1

山核桃(熟)[小核桃]-26克-0维生素B1

煎焖苦瓜[午餐]-0维生素B1

精盐-2克-0维生素B1

酱油(X)-4克-0维生素B1

色拉油-2克-0维生素B1

姜[黄姜]-4克-0维生素B1

细香葱[香葱、四季葱]-9克-0维生素B1

苦瓜[京瓜、癞瓜]-90克-0维生素B1

红薯米饭[午餐]-0维生素B1

粳米(小站稻米)-55克-0维生素B1

甘薯(红心)[山芋,红薯]-35克-0维生素B1

油爆鲳鱼[午餐]-0.1维生素B1

精盐-2克-0维生素B1

醋(X)-4克-0维生素B1

酱油(X)-4克-0维生素B1

色拉油-2克-0维生素B1

黄鳝[鳊鱼]-90克

鸡蛋(红皮)-90克

提示

今日菜肴列表

北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范



营养素对照表							
编号	营养素名称	单位	推荐值	实际值	耐压值	百分比	评价
1	能量	Kcal	1680	1609	--	95.8%	正常
2	蛋白质	g	52	65.5	--	125.0%	偏高
3	脂肪	g	47	34.5	--	72.3%	偏低
4	碳水化合物	g	259	259.3	--	100.0%	正常
5	脂肪酸	g	--	25.9	--		
6	饱和脂肪酸	g	--	17.0	--		
7	单不饱和脂肪酸	g	--	7.9	--		
8	多不饱和脂肪酸	g	--	30.5	--		
9	胆固醇	mg	--	264.7	210		偏高
10	膳食纤维	g	--	22.0	--		
11	可溶性膳食纤维	g	--	1.3	--		
12	不可溶性膳食纤维	g	--	0.1	--		
13	维生素 A	μg	560.0	703.6	2100	125.5%	偏高
14	视黄醇	μg	--	86.4	--		
15	胡萝卜素	μg	--	3700.5	--		
16	硫胺素(VB1)	mg	0.7	1.4	35		正常
17	核黄素(VB2)	mg	1.0	1.0		100.0%	正常
18	维生素 VB6	mg	0.7	0.4	--	57.1%	偏低
19	维生素 VB12	μg	1.4	0	--	0%	偏低
20	维生素 C	mg	70.0	185.9	700	264.3%	偏高
21	维生素 D	mg	3.5	0	14	0%	偏低
22	维生素 E	mg	9.8	26.4	--	288.9%	偏高
22	维生素 E	mg	9.8	26.4	--	288.9%	偏高
23	生育酚	mg	--	12.4	--		
24	维生素 K	μg	--	0	--		
25	钙	mg	560.0	697.6	1400	124.5%	偏高
26	磷	mg	490.0	1228.3	2450	250.6%	偏高
27	钾	mg	1400.0	2658.9	--	189.9%	偏高
28	钠	mg	1540.0	2354.5	--	152.9%	偏高
29	镁	mg	245.0	407.7	490	166.1%	超高
30	铁	mg	10.5	26.4	35	260.0%	偏高

31	锰	mg	2.5	8.7	7	400.0%	超高
32	锌	mg	10.5	17.9	32	170.0%	偏高
33	硒	μg	35.0	85.4	280	242.9%	偏高
34	铜	mg	1.4	6.7	6	600.0%	超高
35	碘	μg	105.0	11.2	700	10.5%	偏低
36	灰分	g	--	16.1	--		
37	胆碱	mg	350.0	64.8	1750	304.8%	偏高
38	烟酸(尼克酸)	mg	9.8	10.2	25	111.1%	正常
39	叶酸	μg	280.0	175.2	700	62.5%	偏低
40	生物素-微克	μg	21.0	23.2	--	109.5%	偏高
41	泛酸	μg	3.5	0	--	0%	偏低

om.cn



五【选择理由】

- 多达 7 种食谱配餐方式，满足您配餐过程中的不同需求，各种分析功能，让您远离计算烦恼，快速制作营养食谱。
- 自动配餐王软件为您准备了全国 34 个地区的上千个健康食谱供您随意挑选。
- 精确的营养分析功能、全面的营养分析报告。
- 功能强大的客户管理系统方便您储存和管理您的客户资料，提高工作效率，健康调查系统为是您健康管理客户的保障。
- 自动配餐王软件每一步骤都有文字操作指南，每种配餐方式和整体学习，都为您安装了视频教程，一听就会。
- 丰富的营养宣教内容、简单、实用的操作流程
- 自动配餐王软件有专业的营养师为您做全程售后服务。
- 软件携带方便，含知识量大，且易于携带随行。只要有电脑，随时随地可以开展您的配餐工作。
- 自动配餐王软件升级完全免费。

六【适用对象】

- 全国各地大中专院校食品营养等相关专业院校
- 全国各地的营养师培训机构
- 健康管理机构，亚健康管理中心
- 各医院营养科室





-
- 全国几十万持证上岗的营养师
-
- 关注自己家人健康的家庭主妇、保姆
-
- 营养师就业创业就离不开营养配餐工具——《自动配餐王》
- 私人营养师，运用《自动配餐王》为美容、健身中心，职业经理人、高收入家庭，慢性病患者等提供个性化营养咨询与配餐服务
- 配餐营养师，运用《自动配餐王》在高级酒店、宾馆、学校、幼儿园从事营养配餐设计与管理工作。
- 食品营养师，运用《自动配餐王》在食品、保健品企业从事产品研发、生产及销售工作。
- 营养讲师，运用《自动配餐王》在食品、医疗保健行业从事健康教育方案策划、课程开发、培训工作。
- 自行创业，运用《自动配餐王》开设营养咨询中心或创办专业化营养配餐公司。

作为营养师创业就业的必备工具，《自动配餐王》强大的功能支持您顺利开展各类工作！

七 【安装步骤】:

光盘安装

1. 将光盘放入光驱，读盘，打开文件夹
2. 点击文件夹最后一个图标，右击点击安装，按照操作步骤，安装成功。
3. 插入加密狗，打开软件，操作使用。

邮箱传文件夹安装:





健典科技

健康典范

1. 打开文件之后，先下载，下载后呈现一个压缩包的形式。
2. 然后右击，第三行，“解压到当前文件夹”解压缩，呈现一个文件夹的形式。
3. 点击文件夹最后一个图标，右击点击安装，按照操作步骤，安装成功。
4. 插入加密狗，打开软件，操作使用。

八 【如何使用】:

1. 通过软件学习手册 和 视频操作手册 自学
2. 通过专业的计算机技术人员提供技术支持
3. 健典专门的食谱制作人情指导您制作营养餐食谱

拥有《自动配餐王》，你将轻松配餐！不再为制作食谱发愁，视配餐如难题！

拥有《自动配餐王》，你将快速配餐！高效的配餐工具，省时又省力！



健典科技 健康典范

北京健典科技有限公司出品

二零一四年六月

李树忠

QQ: 362567163 (健典软件李工)

咨询电话: 13331039050

010-89293425 3426



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn



健典科技

健康典范

版权及法律声明：

《自动配餐王》，《团体配餐王》，《健塔》，是北京健典科技有限公司注册商标。

北京健典科技有限公司拥有 三角形产品包装外观专利 自动配餐技术 专利。

北京健典科技有限公司拥有 《益健膳食管理系统》 系列软件 拥有著作权。

未经授权，版权所有，侵权必究！



北京健典科技有限公司

荣誉出品

www.jdx.com.cn
