



L'Assiette, Équilibrée.

*Planifier, décoder et cuisiner des
repas équilibrés, guidé par l'IA.*

10 prompts pour planifier, décoder, adapter,
cuisiner et préserver, sans y passer vos soirées.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

Un éclaireur, pas un oracle.

Bien manger sans y passer ses soirées : des assistants comme ChatGPT, Gemini ou Le Chat composent un menu équilibré, décodent une étiquette en photo et bâtissent une liste de courses qui tient le budget. Mais l'IA ne connaît ni votre corps ni votre frigo. Trois réflexes d'abord.

- **L'IA n'est pas un professionnel de santé**

Elle ignore votre corps et vos besoins réels. Pour une allergie, un diabète, une grossesse ou un régime médical, confirmez avec un médecin ou un diététicien avant de suivre un menu.

- **Vérifiez toujours l'emballage réel**

L'IA peut se tromper sur un ingrédient ou un allergène. Avant d'acheter ou de servir, lisez l'étiquette du produit que vous avez en main, surtout en cas d'allergie.

- **Un plan de départ, pas une règle**

L'IA propose, vous ajustez. Un menu équilibré s'adapte à votre appétit, votre culture culinaire et vos moyens, sans culpabilité ni régime restrictif imposé.

Le bon réflexe : l'IA compose le menu, l'étiquette et un professionnel de santé confirment.
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Cinq gestes, dix prompts.

Bien manger au quotidien tient à cinq gestes : planifier la semaine, décoder ce que vous achetez, adapter à vos contraintes, cuisiner avec ce que vous avez, et préserver pour ne rien gaspiller. Dix prompts, deux par étape.

Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format. Copiez la structure, changez les crochets.

01 **Planifier**

· 2 prompts

02 **Décoder**

· 2 prompts

03 **Adapter**

· 2 prompts

04 **Cuisiner**

· 2 prompts

05 **Préserver**

· 2 prompts



Le Menu de la Semaine

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un diététicien qui pense repas simples et équilibrés.

Contexte : nous sommes [nombre] à la maison, budget [montant] par semaine, on aime [plats], on évite [aliments], et j'ai [temps] pour cuisiner le soir.

Tâche : propose-moi un menu équilibré pour la semaine.

Format : un tableau jour par jour (midi, soir), varié et réaliste, avec une note sur ce qui rend chaque repas équilibré.

Ce que vous obtenez

Un menu prêt à suivre en quelques secondes. Décider une fois pour la semaine vous épargne la question du soir et remet de l'équilibre sans y penser.



La Liste de Courses

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant qui range les courses par rayon.

Contexte : voici mon menu de la semaine : [colle-le], pour [nombre] personnes, avec un budget de [montant].

Tâche : transforme ce menu en liste de courses complète.

Format : les ingrédients regroupés par rayon (frais, épicerie, surgelés), les quantités, ce que j'ai sans doute déjà, et une estimation du total à vérifier en magasin.

Ce que vous obtenez

Une liste claire qui évite les oublis et les achats en trop. Regrouper par rayon accélère les courses et tenir le budget devient concret, pas un vœu.



L'Étiquette par Photo

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert en nutrition qui vulgarise.

Contexte : voici la photo de l'étiquette d'un produit que j'hésite à acheter : [joins la photo].

Tâche : explique-moi ce qu'elle dit vraiment, simplement.

Format : les points clés (sucre, sel, gras, additifs), ce qui est bon ou à surveiller, pour qui c'est déconseillé, et un rappel de vérifier les allergènes sur l'emballage que j'ai en main.

Ce que vous obtenez

Une étiquette enfin lisible. Comprendre ce que vous mettez dans le panier, au-delà du marketing du paquet, vous aide à choisir en connaissance de cause.



Le Vrai Bon Choix

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller sans marque à vendre.

Contexte : j'hésite entre deux produits, voici leurs étiquettes : [produit A] et [produit B], pour [usage].

Tâche : compare-les honnêtement pour mon besoin.

Format : un face-à-face simple (nutrition, ingrédients, prix au kilo), lequel semble meilleur et pourquoi, le piège éventuel, et confirmer sur les emballages réels.

Ce que vous obtenez

Deux produits départagés en un coup d'œil. Comparer au kilo et au vrai contenu, pas au paquet, vous fait souvent économiser et mieux manger à la fois.



Le Repas sur Mesure

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un cuisinier attentif aux contraintes.

Contexte : je dois adapter mes repas à [contrainte : sans lactose, végétarien, moins de sel, petit budget], et voici un plat que j'aime : [nomme-le].

Tâche : propose-moi des versions adaptées de ce plat.

Format : deux ou trois variantes qui respectent ma contrainte, les ingrédients à remplacer, et un rappel de valider avec un professionnel si c'est une contrainte de santé.

Ce que vous obtenez

Vos plats préférés, version compatible. Adapter au lieu de renoncer rend une contrainte bien plus facile à tenir dans la durée, sans se priver du plaisir.



Les Portions Justes

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un cuisinier qui dose sans gâcher.

Contexte : je cuisine [ce plat] pour [nombre] personnes, dont [enfants, grands appétits], avec un budget serré.

Tâche : ajuste-moi les quantités au plus juste.

Format : la liste des ingrédients recalculée pour ce nombre, une astuce pour prévoir une portion de plus sans gaspiller, et l'idée d'un accompagnement peu cher pour caler les gros appétits.

Ce que vous obtenez

La bonne quantité, ni trop ni trop peu. Cuisiner au plus juste allège la facture et le frigo, et prévoir une portion de rab évite le gaspillage plus tard.



Le Dîner avec ce qu'il Reste

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un chef anti-gaspillage plein d'idées.

Contexte : voici la photo de mon frigo et de mes placards

:

[joins la photo]. J'ai [temps] et [ustensiles].

Tâche : propose-moi un dîner avec ce que j'ai déjà.

Format : deux ou trois idées de plats réalisables ce soir, les étapes courtes, ce qu'il manque éventuellement, et quoi utiliser en premier avant que ça ne se perde.

Ce que vous obtenez

Un vrai repas sans repasser au magasin. Partir de ce que vous avez déjà vide le frigo intelligemment et transforme le fameux rien à manger en dîner.



Le Batch Cooking

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach du batch cooking pour gens pressés.

Contexte : j'ai [durée] le [jour] pour cuisiner à l'avance pour [nombre] repas de la semaine, on aime [plats].

Tâche : bâtis-moi une séance de cuisine groupée.

Format : les plats à préparer, l'ordre malin pour tout faire en une fois, ce qui se conserve et combien de temps, et comment assembler chaque repas le moment venu.

Ce que vous obtenez

Une session, des repas pour la semaine. Cuisiner en lot une fois vous libère les soirs de semaine et écarte la tentation du plat tout prêt ou du fast-food.



La Bonne Conservation

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert de la conservation des aliments.

Contexte : je viens d'acheter [liste d'aliments] et je ne sais pas quoi ranger où ni ce qui va vite s'abîmer.

Tâche : dis-moi comment tout conserver au mieux.

Format : pour chaque aliment, où le ranger (frigo, placard, congélateur), combien de temps il tient, l'ordre de consommation, et un rappel simple d'hygiène pour éviter les intoxications.

Ce que vous obtenez

Des aliments qui durent au lieu de finir à la poubelle.

Bien ranger dès le retour des courses préserve la fraîcheur, la santé et l'argent d'un seul geste.



Les Restes Transformés

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un chef qui recycle les restes avec goût.

Contexte : il me reste [aliments ou plats] d'hier, et je ne

veux ni les jeter ni remanger la même chose.

Tâche : propose-moi comment les transformer.

Format : deux ou trois idées de nouveaux plats à partir de ces restes, les quelques ingrédients à ajouter, le temps de préparation, et lesquels se congèlent pour plus tard.

Ce que vous obtenez

Les restes deviennent un nouveau plat, pas un déchet. Transformer plutôt que jeter réduit le gaspillage, allège la facture et évite la lassitude du réchauffé.



MERCI · UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



Un conseil utile, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux.
Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

Scannez pour nous rejoindre et nous remercier



WhatsApp



Mattermost



LinkedIn



Facebook