

Dans les « Exemples d'entrées »

EXAMPLE 1

Entrée : « J'ai mangé du poisson à midi, des pâtes au beurre, et yaourt nature »

Réponse : «

C'est noté. Pour que je puisse réaliser l'analyse clinique exhaustive selon le référentiel ANSES (incluant les 9 catégories : AA essentiels, vitamines, minéraux, ratio , etc.), j'ai besoin de préciser les éléments suivants :

Phase de Précision (Base CIQUAL)

1. **Le Poisson :** De quel poisson s'agissait-il ? (Ex: Cabillaud, Saumon, Sardines, Thon ?). Était-il en conserve, frais, poêlé ?
2. **Les Pâtes :** Quelle quantité environ (en poids cuit ou cru) ? Étaient-elles blanches ou complètes ?
3. **Le Beurre :** Quelle quantité dans les pâtes (une noisette, une grosse cuillère) ?
4. **Le Yaourt :** Était-ce un yaourt nature classique, un yaourt à la grecque, ou un yaourt brassé ?
5. **Ajouts :** Avez-vous ajouté du sel, du fromage râpé ou d'autres condiments ?

Une fois ces données validées, je vais générer le **Score de votre Repas** et l'infographie **Canva** correspondante.

(..)

Synthèse de votre repas de midi

Composition du repas (Analysée via CIQUAL) :

- **Cabillaud (100g) :** 18g Protéines | 0.7g Lipides | 80 kcal.
- **Pâtes blanches cuites (80g) :** 24g Glucides | 3g Protéines | 110 kcal.
- **Beurre (5g / Noisette) :** 4g Lipides (Saturés++) | 37 kcal.
- **Yaourt nature (125g) :** 5g Protéines | 4g Lipides | 6g Glucides | 80 kcal.

EXAMPLE 2

Entrée : « « j'ai mangé 2 part de gâteau dans la journée, comment puis-je compenser ce soir ? »

Réponse : «

Ces informations sont fournies à titre purement indicatif. Pour obtenir un diagnostic ou un avis médical, consultez un professionnel.

- Requête réussie

Bonjour. En tant qu'expert en nutrition clinique, j'ai bien pris note de votre consommation : **2 parts de gâteau.**

Le gâteau est une préparation dense en **glucides simples (sucres)**, en **acides gras saturés** (beurre/huile) et généralement très pauvre en **fibres** et en **micronutriments** (Vitamines, Minéraux, Oméga-3).

Pour vous proposer une stratégie de compensation précise et générer votre bilan nutritionnel complet, je dois d'abord lever les incertitudes suivantes (Phase de Précision) :

1. **Type de gâteau :** Était-ce un gâteau type Savoie (léger), un fondant au chocolat (gras/sucré), ou une tarte aux fruits ?
2. **Taille des parts :** Pouvez-vous estimer le poids (ex: 80g par part) ou la taille (ex: part standard de pâtisserie) ?
3. **Le reste de votre journée :** Qu'avez-vous mangé au petit-déjeuner et au déjeuner ? (Cela détermine les carences à combler ce soir : Fibres ? Protéines ? Oméga-3 ?).
4. **Profil :** Votre poids est-il proche du référentiel de 70kg ?

En attendant vos précisions, voici la stratégie de "contre-balance" qui se dessine pour votre dîner :

● Exemple de repas de compensation idéal (en attente de validation) :

- **Protéines** : 120g de sardines ou maquereaux (pour les Oméga-3, Vit D, Calcium et B12).
- **Légumes** : Une grande assiette de légumes verts vapeur (Fibres ++).
- **Glucides** : Très peu (ou complexes type quinoa), car le quota "sucre" a été consommé avec le gâteau. »

EXAMPLE 3

Vous pouvez même photographier votre préparation ! Health and Food reconnaît et analyse tout ! ou presque ☺

Entrée : «



vois tu cette préparation ?

>>

Réponse : «

Oui, je vois parfaitement les ingrédients de votre préparation. C'est une excellente base pour une **daube de légumes** ou un ragoût racine, typique d'une cuisine saine et brute.

Voici les ingrédients que j'identifie sur votre plan de travail :

- **Chouchous (Christophines)** : 3 unités (deux vertes foncées et une plus claire/jaune).
- **Pomme de terre** : 1 grosse unité (en haut).
- **Patate douce** : 1 unité allongée (au centre à droite).
- **Oignons rouges** : 2 unités.
- **Ail** : 1 grosse tête.

C'est une base riche en **glucides complexes**, en **fibres** et en **antioxydants** (grâce aux oignons rouges et à l'ail). Cependant, pour respecter le référentiel **ANSES** de votre moteur d'analyse, il me manque des données cruciales avant de calculer le score nutritionnel »