

AI mi pomůže s jídelníčkem na míru



Mám nějaké dietní omezení, nebo se jen snažím jíst zdravěji



1

Sepíšu si všechna doporučení

Ta, která jsem obdržel/a od lékaře či výživového poradce.

Pokud nemám konkrétní doporučení, zeptám se svého oblíbeného AI asistenta např.:

- Jaké potraviny zlepšují trávení?
- Jaké potraviny podporují dobrou náladu?
- Které potraviny není dobré jíst před spaním?

2

Zeptám se AI, jaké recepty by mi doporučila vzhledem k těmto omezením

Mohu rovnou zmínit i pár ingrediencí, které mám zrovna doma a třeba rovnou AI zadat, aby mi připravila podrobný recept na chutný pokrm.

3

Dále mohu experimentovat

Nechám si třeba od AI připravit jídelníček na celý týden. Do pokynu mohu zmínit, co mi chutná a jaké ingredience chci naopak vynechat.

Raději si poznamenám....

💡 Více informací najdete v online kurzu na [Elbot.cz](https://elbot.cz):

👉 elbot.cz/course/view.php?id=105

Máte nějaký dotaz? napište nám na fakt@elpida.cz

Transitions

Nahrazení ingrediencí



Líbí se mi recept z internetu nebo časopisu, ale potřebuji nahradit některé ingredience

Ať už proto, že je zrovna nemám nebo je nemohu použít kvůli své dietě. Stačí recept poslat AI a zeptat se, čím by ingredience nahradila!

- 1 Recept vyfotím, zkopíruju nebo udělám snímek obrazovky**
- 2 Vložím ho do konverzace s AI**
Použiju svůj oblíbený chatbot, fotografii a snímek obrazovky nahraju pomocí tlačítka se symbolem . Zkopírovaný text vložím pomocí známých klávesových zkratk  + .
- 3 Zeptám se AI asistenta, čím nahradím určitou ingredienci**

Hned to vyzkouším!

Nemám zrovna *vlašské ořechy*, AI mi poradila:

Doktor mi doporučil jíst méně *červeného masa*, AI mi poradila:

Trápí mě cukrovka, AI mi poradila nahradit *cukr* v moučníku:

Vyzkouším AI asistenta na něčem běžném

Např. Kterým potravinám by se měl vyhýbat člověk s vysokým krevním tlakem a žlučnickovou dietou?

Porovnejte odpovědi s potravinami v osmisměrce.

Chatbot doporučil:

.....

.....

.....

R	A	T	S	D	X	U
P	L	D	M	Ř	P	Z
K	K	Š	A	V	K	Y
A	O	Y	Ž	Y	N	F
E	H	L	E	I	I	A
N	O	A	N	N	F	J
A	L	E	É	Y	Q	U
L	Z	I	A	B	A	I
U	E	P	A	S	G	N
V	S	Ů	L	M	A	G

 Více informací najdete v online kurzu na [Elbot.cz](https://elbot.cz)

 elbot.cz/course/view.php?id=105

Máte nějaký dotaz? Napište nám na
fakt@elpida.cz



Umělá inteligence může vytvářet nepřesné nebo vymyšlené informace.

Vždy si vše ověřujte z důvěryhodných zdrojů.

Nezadávejte žádné osobní nebo důvěrné údaje.