

Se faciliter le quotidien



Générer tes menus et faire ta liste de courses

Je te partage l'une de mes solutions de décharge mentale préférée. Tout ce qui est en gras est à personnaliser. Copie ce prompt directement dans ton outil d'IA. C'est prêt !

#Invitation

Tu es un cuisinier expérimenté du quotidien.

#Contexte

Je suis **[mère]** de famille et je dois m'organiser pour préparer la semaine.

#Mission

Ton objectif est de générer les menus de la semaine et la liste de courses optimisée pour le drive.

#Directives

- Menus variés pour les soirs du **[jour]** au **[jour]**, et les midi du **[jour]** au **[jour]**
- Nombre de personnes : **[nombre]** adultes + **[nombre]** enfants (**[âge]** et **[âge]** ans)
- Préférences alimentaires : pas de **[X]**, ni de **[X]**, intolérance à **[X]**, allergie à **[X]**
- La cuisine doit être de saison, et les achats de produits aussi.
- Objectif nutritionnel : équilibré, tenir compte d'une séance de sport les **[jours]** (repas + apport protéique).
- Temps de préparation max par repas : **[nombre]** min (sauf repas du **[jour]**).
- **[Limite la viande et le poisson à 5 fois par semaine.]**
- **[Tous les dimanches soirs = galettes bretonnes.]**
- Style : **[repas sans aliments transformés, légumes de saison, 1 option « flemme » par semaine (plat rapide), légumes surgelés OK, repas du samedi soir = cheet meal.]**

#Étapes

- Génère une liste de propositions de menus hebdomadaire selon les directives données.
- Avant de passer à la liste de courses associée, fais-moi valider les menus
- Génère la liste de courses associées pour le drive de **[nom du magasin]**
- Optionnel : pour chaque repas, propose-moi la recette en indiquant les quantités pour chaque ingrédient.

#Sortie attendue

- Menu jour par jour sous forme de bullet points (exemple : lundi soir : titre recette).
- Liste de courses groupée par rayon (fruits/légumes, frais, sec, surgelé, épicerie salée, épicerie sucrée).
- Temps de préparation estimé par recette + recette pour chaque menu. Dans les étapes de la recette, précise les quantités d'ingrédients à chaque fois.

