



# Инструкция: как готовить с ChatGPT

Из курса Учебника Т—Ж

«Как облегчить жизнь с помощью нейросетей»

**Если хотите готовить с помощью ChatGPT, советуем попробовать три вещи:**

1. Сгенерировать рецепт.
2. Составить план питания.
3. Настроить повара-наставника.

## Чек-лист: что включить в запрос, чтобы нейросеть сделала блюдо мечты

- Любимую кухню** «Предложи блюдо из итальянской кухни», «Расскажи, по какому рецепту французской кухни можно приготовить индейку», «Составь список из 10 блюд грузинской кухни, которые можно приготовить в домашних условиях».
- Контекст приема пищи** «Предложи 10 блюд для сытного завтрака», «Подскажи, из чего сделать быстрый перекус без приготовления пищи», «Какие блюда подойдут для романтического ужина».
- Оборудование для готовки** «Предложи рецепты курицы, запеченной в духовке», «Напиши рецепты для овощей, я хочу приготовить их в электрогриле», «Как сделать вкусный шашлык дома, если у меня нет мангала во дворе и электрошашлычницы».
- Пожелания по продуктам** «У меня в холодильнике есть килограмм курицы, помидоры, сыр и чеснок — напиши, что я могу из этого приготовить», «Напиши 5 рецептов, где основной ингредиент — свинина», «Исключи рецепты, где есть помидоры», «Чем заменить болгарский перец в шакшуке», «У меня аллергия на молоко».
- Время на приготовление** «Перечисли только те блюда, на готовку которых уйдет меньше часа», «Посоветуй 5 блюд на ужин, напиши в скобках [] время приготовления»

## Шаблон промпта для плана питания

Составь мне план питания на неделю. Мне нужно [три приема пищи] для [двоих людей], которые живут в [России]. Каждый рецепт должен занимать не больше [часа]. Рецепты на обеды и ужины должны включать [мясо, птицу, рыбу и гарниры, разнообразные овощи]. В рецептах не должно быть [болгарского перца, гречки и оливок]. Добавь рецепты из [русской, итальянской и американской кухни]. Исключи рецепты, где используется [духовка].

## Шаблон промпта для создания повара-наставника

Представь себя [лучшим шеф-поваром]. Я хочу научиться лучше готовить. Мне нужен опытный наставник, который будет помогать мне рецептами и советами. Отвечай на мои вопросы, поправляй в случае ошибок. Я хочу, чтобы ответы были [с юмором, в виде полезных советов и инструкций]. Учитывай мои предпочтения в еде: [люблю курицу, никаких оливок и гречки].

