

НАТАЛИЯ ТАРАСОВА



НЕЙРОКУЛИНАРИЯ:

Как делегировать кухню
Искусственному Интеллекту

Наталия Тарасова

**Нейрокулинария: Как
делегировать кухню
Искусственному Интеллекту**

«Автор»

2026

Тарасова Н.

Нейрокулинария: Как делегировать кухню Искусственному Интеллекту / Н. Тарасова — «Автор», 2026

«Что приготовить?» — этот вопрос ежедневно крадет ваше время и энергию. А что, если ваш смартфон превратится в персонального шеф-повара со знанием биохакинга, который экономит вам 5 часов в неделю и 30% бюджета? В этой книге я объединила концепцию «цифрового презерватива» (безопасности личных данных) и мощь современных нейросетей. Вы научитесь управлять своим бытом, оставаясь анонимными для корпораций. Внутри вы найдете: 55 готовых промптов: От спасения сосисок из «ВкусВилла» до меню долголетия 40+. Золотую формулу Р-К-О: Как писать запросы, чтобы ИИ понимал вас с полуслова. Шпаргалку «Нейро-замена»: Как превратить экзотические рецепты в доступные блюда из ближайшего магазина. Эта книга — ваш пропуск в мир, где технологии работают на ваше здоровье и кошелек, а не наоборот. Но будьте осторожны: когда вы узнаете секретный промпт №49, ваша жизнь на кухне больше никогда не станет прежней... Хотите узнать, на что способен ИИ, когда ему задают правильные рамки?

© Тарасова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Искусство Промта: Как заставить ИИ готовить за вас	6
Глава 2. «ИИ-шеф для занятых родителей: Как выжить в будни»	7
Глава 3. «Биохакинг 40+: Еда как топливо для мозга и тела»	8
Глава 4. «Умная экономия: Как нейросеть бережет ваш бюджет»	9
Глава 5. «Гастро-дипломатия: Ресторан на вашей кухне»	10
Глава 6. Наст	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Наталия Тарасова

Нейрокулинария: Как делегировать кухню Искусственному Интеллекту

Введение

Почему ИИ — это ваш новый шеф-повар?

Представьте, что у вас на кухне появился личный ассистент, который знает состав каждого продукта в мире, помнит все ваши предпочтения и никогда не устает. Он не просто выдает рецепт из интернета — он проектирует еду под ваше состояние здоровья, бюджет и время.

Какую «нейросеть» выбрать?

Чтобы начать, вам нужно просто открыть сайт или приложение. Выбор зависит от того, где вы находитесь.

1. Варианты для России

GigaChat : * Плюсы: Бесплатно, понимает наш менталитет. Если вы напишете «сделай что-то из продуктов из XXXXX», он поймет, о каких брендах и ценах идет речь. Отлично работает с рецептами русской кухни (блины, супы, каши).

Как найти: Сайт gigachat или бот в Telegram.

YandexGPT :

Плюсы: Всегда под рукой в приложении Яндекс или в «Станции».

Для чего: Идеален для быстрых вопросов: «Алиса, сколько варить брокколи, чтобы сохранить витамины?» или «Чем заменить сливки в соусе?».

2. Мировые лидеры

ChatGPT : Почему это топ: Самый «умный» собеседник. Он может составить план питания на месяц, учитывая ваш индекс массы тела и уровень сахара в крови.

Claude : Особенность: Пишет очень красиво и подробно. Рецепты от Клода выглядят как выдержки из дорогой кулинарной книги.

Gemini: Фишка: Умеет искать актуальные скидки в супермаркетах

Глава 1. Искусство Промта: Как заставить ИИ готовить за вас

Промт — это просто задание. Если вы скажете «дай рецепт курицы», вы получите скучный ответ. Чтобы магия сработала, используйте формулу Р-К-О (Роль - Контекст - Ограничение).

Пример «Золотого Промта» для книги:

Промт 1: *«Ты — мой личный диетолог и шеф-повар. Мне 45 лет, я хочу легкий ужин, который поможет мне лучше спать. У меня есть индейка и кабачок. Время на готовку — 15 минут. Напиши рецепт по шагам и укажи, почему это полезно для сна.»*

Практическое задание №1 (для читателя)

Попробуйте прямо сейчас скопировать этот текст и отправить его любому ИИ. Вы удивитесь, насколько точным будет ответ.

Цифровой щит: Как не оставить лишних «крошек» в сети

Прежде чем вы отправите нейросети список продуктов из своего холодильника, важно настроить «Цифровой щит». Искусственный интеллект — это не просто калькулятор, это система, которая обучается на ваших данных. Если вы не хотите, чтобы рекламные алгоритмы завтра начали предлагать вам средства от изжоги только потому, что вы искали диетический ужин, соблюдайте правила анонимности.

Три правила безопасного общения с ИИ-поваром:

Принцип деперсонализации. Никогда не указывайте в промптах свои ФИО, точный адрес или специфические подробности здоровья, которые могут вас идентифицировать. Вместо «Я, Марина, живу на улице Ленина и у меня аллергия», пишите: «Действуй для женщины 40+, регион проживания — средняя полоса РФ, аллергия на орехи».

Обобщение брендов. Если вы используете ИИ для планирования бюджета, не обязательно указывать конкретный номер вашей дисконтной карты или точные суммы на счетах. Используйте категории: «супермаркет среднего ценового сегмента» или «бюджет на неделю — 5000 рублей».

Гигиена чата. Помните, что история переписки сохраняется. Если вы обсуждали с ИИ чувствительные вопросы (например, лечебную диету), не забывайте периодически очищать историю чата. Это ваш личный «Цифровой щит», который гарантирует, что технология служит вам, а не собирает на вас досье.

Архитектура идеального результата: Формула Р-К-О-Ф

Мы уже коснулись основ, но для профессионального управления «цифровым поваром» нам нужно добавить четвертый элемент. Чтобы результат был безупречным, используйте расширенную формулу:

Р (Роль): Кем должен быть ИИ? (Шеф-повар, экономная домохозяйка, спортивный нутрициолог).

К (Контекст): Что происходит прямо сейчас? (Вечер среды, силы на нуле, в холодильнике только продукты из - название магазина).

О (Ограничения): Что запрещено? (Без сахара, без глютена, приготовление строго до 15 минут, бюджет до 400 рублей).

Ф (Формат): В каком виде выдать ответ? (Пошаговая инструкция, таблица с КБЖУ, короткий список покупок).

Почему это важно? Без заданного Формата ИИ может выдать огромную «простыню» текста, которую неудобно читать в процессе готовки. Указывая формат «пошаговый план», вы получаете четкую инструкцию, где руки свободны, а мозг не перегружен лишней информацией.

Глава 2. «ИИ-шеф для занятых родителей: Как выжить в будни»

Ситуация: Среда, 18:30. Вы только что пришли с работы. Силы на нуле. В холодильнике «сборная солянка» из продуктов, а семья ждет ужин. Дети капризничают и просят макароны, а вам хочется чего-то здорового, чтобы не было тяжести в животе.

Инструмент: Промт 2 «Конструктор из остатков»

Этот промт заменяет мучительные раздумья над открытым холодильником.

Копируйте этот текст в ИИ: «Действуй как креативный шеф-повар. У меня в наличии: [перечислите 3–5 продуктов, например: 2 яйца, полпакета замороженной фасоли, кусок сыра и вчерашний рис]. Составь из этого рецепт полезного ужина на 2 порции. Время приготовления: до 15 минут. Важно: минимум грязной посуды (в идеале — одна сковорода)».

Инструмент: Промт 3 «Скрытая польза» (Для детей и привередливых взрослых)

Проблема 40+: мы уже понимаем важность клетчатки (овощей), а близкие часто хотят только «вкусненькое» (углеводы).

Копируйте этот текст в ИИ: «Предложи рецепт блюда (например, котлеты, соус или запеканка), куда можно незаметно для вкуса добавить кабачок, морковь или шпинат. Моя цель — увеличить количество овощей в рационе семьи, сохранив привычный вкус 'комфортной еды'».

Инженерная фишка: Промт 4 «Список покупок на автопилоте»

Чтобы не бродить по магазину, хватая лишнее, делегируйте логистику нейросети.

Копируйте этот текст в ИИ: «Составь меню ужинов на Пн-Пт для семьи из 3 человек. Принципы: просто, ПП (белок + овощи), бюджет до 4000 рублей. После меню выведи единый список покупок, сгруппированный по отделам магазина (овощи, мясо, бакалея), чтобы я прошел супермаркет максимально быстро».

Почему это работает для саморазвития?

Мы не просто даем рецепт. Мы учим читателя управлять ресурсами:

1. Временем (готовка за 15-20 мин).
2. Вниманием (ИИ думает за вас).
3. Здоровьем (баланс БЖУ без усилий).

Глава 3. «Биохакинг 40+: Еда как топливо для мозга и тела»

После 40 лет метаболизм меняется, и «просто не есть после шести» уже не работает. В этой главе мы учим ИИ быть вашим персональным нутрициологом.

1. Промт «Анти-туман в голове» (Фокус и Энергия)

Бывает, что после обеда тянет в сон, а впереди еще полдня работы. Этот промт заставляет ИИ подобрать продукты с низким гликемическим индексом.

Копируйте этот текст в ИИ: *«Действуй как эксперт по биохакингу. Составь меню обеда, который не вызовет 'инсулиновых качелей' и сонливости. Используй продукты-нейропротекторы (богатые Омега-3, магнием и антиоксидантами). Выдай рецепт и кратко объясни, как каждый ингредиент влияет на когнитивные способности».*

2. Промт «Цифровой чекап тарелки» (Анализ по фото)

Это самая «магическая». Если у вас есть ChatGPT или Gemini (с камерой), вы можете просто показать ИИ еду.

Инструкция: *Сфотографируйте свой завтрак или этикетку продукта и напишите: «Проанализируй состав на фото. Сколько здесь скрытого сахара и трансжиров? Предложи 2 здоровые альтернативы из обычного супермаркета, которые дадут больше сытости при той же калорийности».*

3. Промт «Детокс-протокол выходного дня»

Вместо жестких диет просим ИИ составить мягкий план очистки организма без стресса.

Копируйте этот текст в ИИ: *«Составь план питания на субботу и воскресенье для мягкого детокса. Исключи: глютен, сахар, лактозу. Добавь: крестоцветные овощи, ферментированные продукты и травяные чаи. Цель — убрать отеки и почувствовать легкость к утру понедельника».*

Глава 4. «Умная экономия: Как нейросеть бережет ваш бюджет»

Большинство людей тратят лишние 20–30% бюджета на импульсивные покупки, полуфабрикаты и продукты, которые потом выбрасываются. ИИ решает эту проблему математически точно.

1. Промт «Zero Waste» (Ноль отходов)

Средняя семья выбрасывает до 15% купленных продуктов. Этот промт превращает «остатки» в полноценные блюда.

Копируйте этот текст в ИИ: *«Действуй как экономный шеф-повар. У меня в холодильнике залежались: [полбанки сметаны, 3 сосиски из ВкусВилл, половина луковицы, вялая зелень]. Составь рецепт 'спасения продуктов', чтобы получилось вкусно и ничего не пришлось выбрасывать. Предложи вариант для завтрака или быстрого перекуса».*

2. Промт «Аналитик цен и замен» (Дорогое vs Доступное)

Часто мы переплачиваем за бренд или «экзотическую пользу» (киноа, семена чиа, авокадо). ИИ знает дешевые аналоги с тем же набором нутриентов.

Копируйте этот текст в ИИ: *«Я хочу приготовить полезный салат с авокадо и киноа, но это сейчас слишком дорого. Предложи список локальных и сезонных продуктов [для РФ / вашей страны], которые содержат столько же полезных жиров и медленных углеводов, но стоят в 3 раза дешевле. Перепиши рецепт с использованием этих замен».* (Подсказка для автора: ИИ предложит тыквенные семечки, пшено или льняное масло — это и есть биохакинг по-русски).

3. Промт «Оптовый стратег» (Закупка на месяц)

Самый эффективный способ экономить — покупать базу (крупы, мясо, заморозку) оптом.

Копируйте этот текст в ИИ: *«Составь базовый список продуктов на месяц для 2 человек, который станет основой для 30 разных ужинов. Акцент на долгохранящиеся продукты и сезонные овощи. Суммарный бюджет — [укажите вашу сумму]. После списка напиши 5 вариантов быстрых комбинаций из этих продуктов».*

Лайфхак для читателя: «ИИ-логист в супермаркете»

Если вы стоите перед полкой и не знаете, что выбрать, просто продиктуйте ИИ (через голосовой ввод):

«У меня в корзине курица, капуста и яблоки. Что мне еще докупить ровно на 200 рублей, чтобы приготовить полноценный обед на троих?»

Глава 5. «Гастро-дипломатия: Ресторан на вашей кухне»

Вы пригласили гостей или хотите устроить романтический ужин. Задача: удивить подачей и вкусом, потратив при этом минимум денег и нервов. ИИ здесь выступает в роли бренд-шефа и сомелье.

1. Промт «Высокая кухня из простых продуктов»

Секрет ресторанов не в золотой пыли, а в сочетании текстур и правильном соусе.

Копируйте этот текст в ИИ: «Действуй как шеф-повар ресторана со звездой Мишлен. У меня есть обычные продукты: [например, куриное филе, картофель и яблоки]. Придумай из них изысканное блюдо с необычной подачей. Опиши рецепт так, чтобы он выглядел дорого, и добавь совет по сервировке (как выложить на тарелку, чтобы это выглядело как в ресторане)». (Подсказка для автора: ИИ предложит сделать из картофеля крем-пюре с чесночным маслом, а яблоки превратить в карамелизированный гарнир).

2. Промт «Цифровой Сомелье»

Выбор напитка часто ставит в тупик. ИИ подберет идеальную пару к еде, исходя из вашего бюджета.

Копируйте этот текст в ИИ: «Я готовлю [название блюда, например: запеченную рыбу с травами]. Подбери к нему недорогое вино (до 800-1000 рублей), которое можно купить в обычном магазине. Объясни, почему это сочетание сработает, и какой температуры должен быть напиток».

3. Промт «Тематический ужин за 5 минут»

Хотите устроить «Вечер в Италии» или «Тайский стрит-фуд»? ИИ соберет концепцию целиком.

Копируйте этот текст в ИИ: «Составь концепцию ужина на двоих в стиле [Италия/Грузия/Япония]. Меню из двух блюд, которые готовятся быстро, список продуктов и плейлист (какую музыку включить на фоне для атмосферы). Главное условие: продукты должны быть доступны в ближайшем супермаркете».

Секретный ингредиент: «Промт-комплимент»

Для тех, кто хочет сразить гостей наповал:

«Напиши короткую интересную историю или легенду о блюде [название], которую я смогу рассказать гостям во время подачи. Сделай это остроумно и познавательно».

Глава 6. Наст

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.