

**Tipp**

Um durch ChatGPT gute Ergebnisse zu bekommen, musst du möglichst genaue Anweisungen schreiben:

- Gib deinen Kalorienbedarf an.
- Gib an, wie viele Kohlenhydrate, Proteine und Fette pro Tag im Essen sein sollen.
- Schreibe, für wie viele Tage dein Essenplan sein soll.
- Weise auch drauf hin, wenn ChatGPT bestimmte Lebensmittel nicht vorschlagen soll.

Erstelle mir einen Essensplan für einen Tag, der ... Kalorien und davon ... Proteine, ... Fette und ... Kohlenhydrate enthält.

Zeige mir Vorschläge für ein gesundes Frühstück/Mittagessen/Abendessen mit besonders vielen Proteinen.

Gib mir zehn Ideen für gesunde, aber leckere Snacks.

Erstelle eine Liste mit gesunden Rezepten für ein Abendessen mit ... Kalorien aus der türkischen/serbischen/... Küche.

Zeige mir eine Liste an Frühstücksideen, die gesund und gut für die Konzentration sind und ... enthalten.