

N

Track tes calories grâce à Notion AI



Logs Nutritionnels

Tous les logs Calendrier Galerie

Aa Description	# Calories	# Protéines	# Glucides	# Lipides...
----------------	------------	-------------	------------	--------------

2 Bananes	210	2,6	54	0,8
-----------	-----	-----	----	-----



Louis Carrette
Système de gestion sur-mesure



Notion AI me rend
addict au tracking,
tellement c'est
simple et **puissant**

Je te montre concrètement
comment je fais →

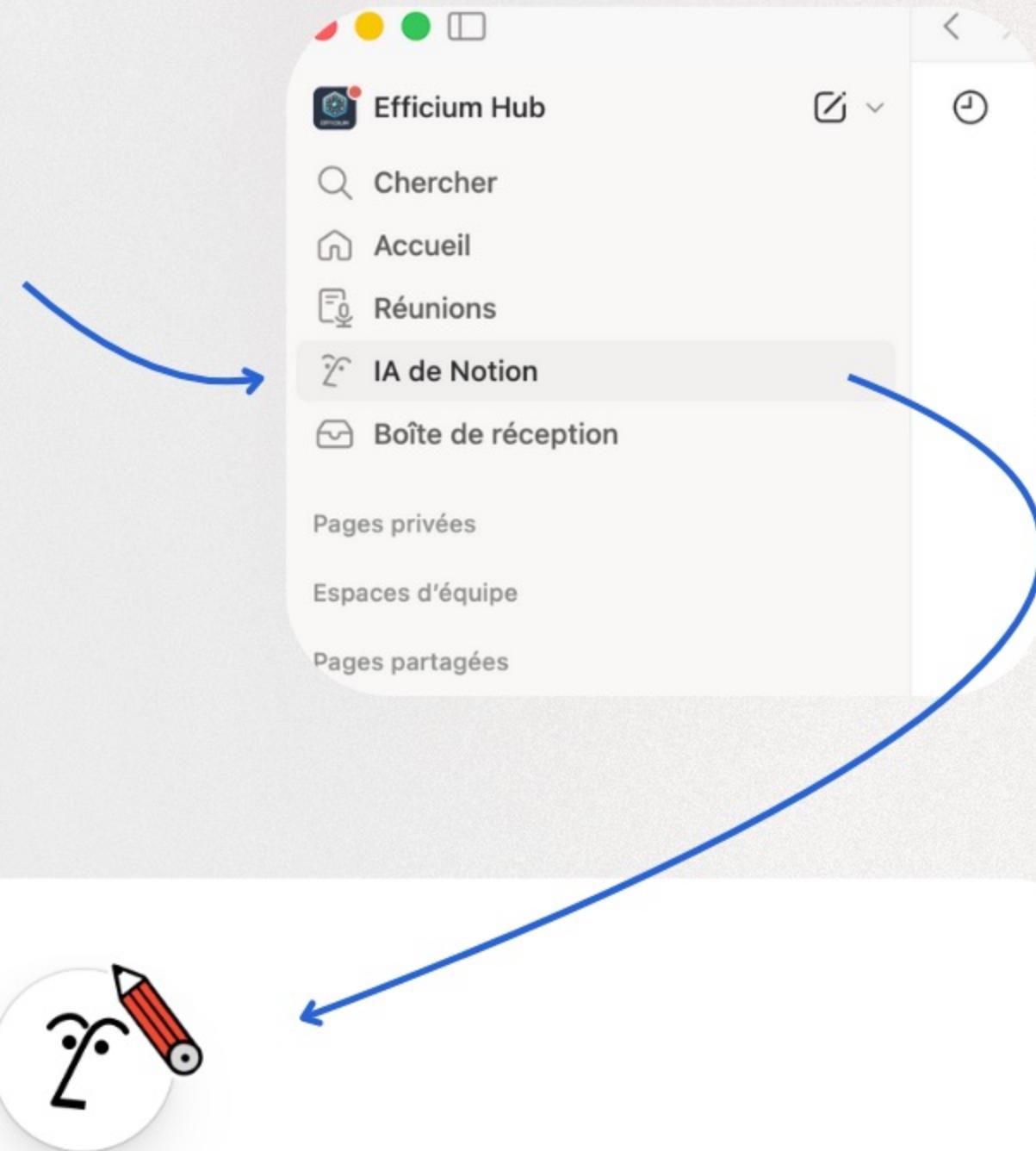


Louis Carrette
Système de gestion sur-mesure



#1. Créer la base de données de repas

Bien sûr, on utilise Notion AI



Que dessinons-nous en premier ?

@ Ajouter du contexte

Crée une base de données logs nutritionnels.

Je veux pouvoir prendre une photo de mes repas et que tu remplisses les calories, macro-nutriments et micro-nutriments.

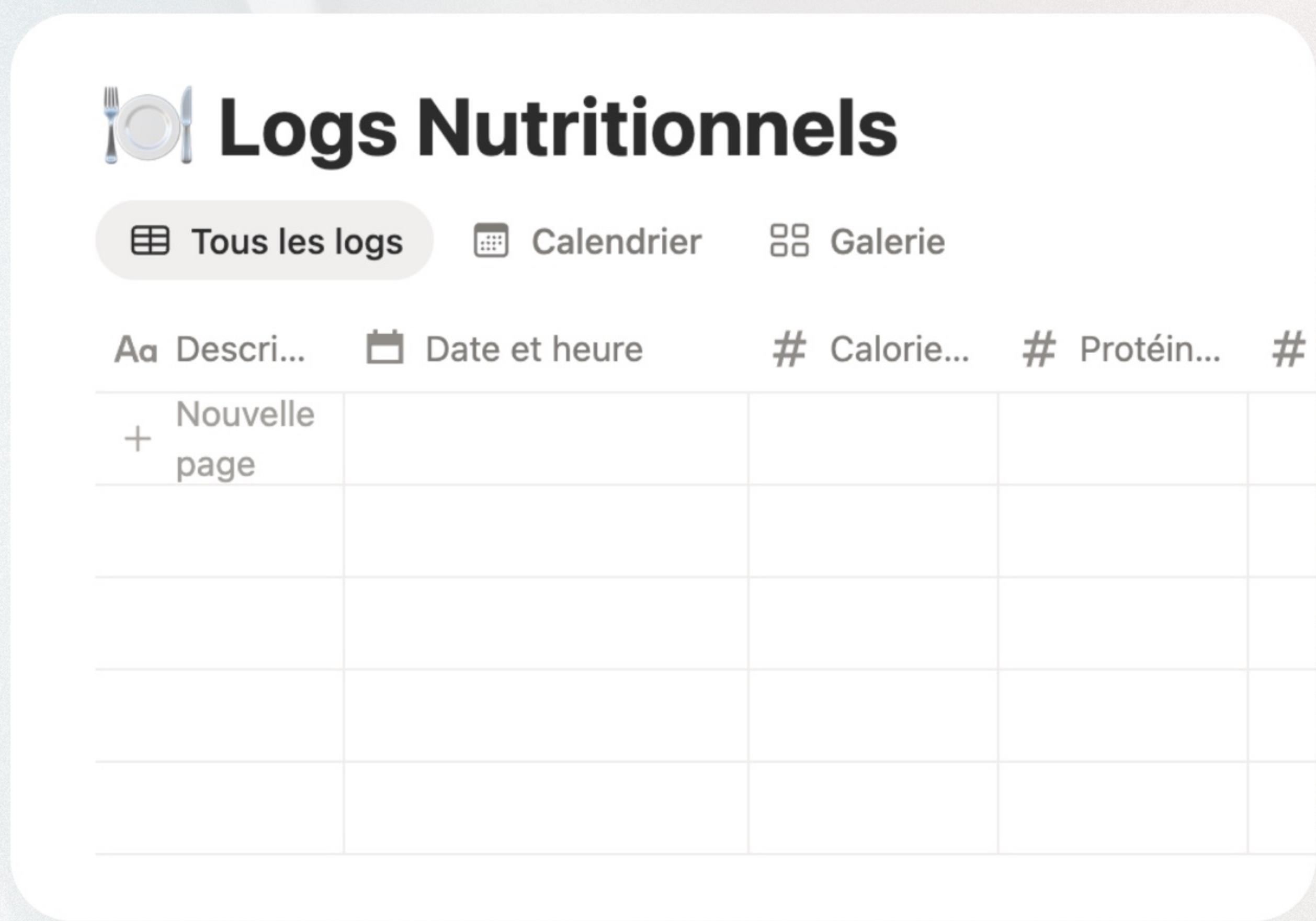
Automatique Recherche Toutes les sources



Louis Carrette
Système de gestion sur-mesure



Voilà ce que j'obtiens :



The screenshot shows a mobile application for managing nutrition logs. At the top, there is a header with a plate and fork icon followed by the text "Logs Nutritionnels". Below the header, there are four navigation buttons: "Tous les logs" (selected, highlighted in grey), "Calendrier", "Galerie", and "Galerie". Underneath these buttons is a table header with columns: "Descri...", "Date et heure", "# Calorie...", "# Protéin...", and "#". The first column has a "+" icon and the text "Nouvelle page". The table body is empty, showing four rows of empty cells. The entire interface is set against a light grey background.

La magie se passe
maintenant →



Louis Carrette
Système de gestion sur-mesure



#2. Envoyer la photo de mon repas à Notion AI

Choisis la **base de données**



Choisis la **photo**



L'IA comprend directement qu'elle doit remplir "**Logs Nutritionnels**" à partir des informations de l'**image**.



Louis Carrette
Système de gestion sur-mesure



#3. Résultat

 **Logs Nutritionnels**

[Tous les logs](#) [Calendrier](#) [Galerie](#)

Aa	Descri...	Date et heure	#	Calorie...	#	Protéin...	#	Glucid...
2	Bananes	27 janvier 2026 10:46		210		2,6		54

+ Nouvelle page

En 10 secondes, j'enregistre les calories que je consomme.



Louis Carrette
Système de gestion sur-mesure



Je fais un groupement voir ma consommation journalière

 **Logs Nutritionnels**

Tous les logs Calendrier Galerie Nouveau

▼ 27 janv. 2026

Aa Description	Date et heure	# Calorie...	# Protéin...	# Glucid...	# Lipides...	# Fibres ...	# Sucre
180g cabillaud + 300g patates douces + haricots verts + salade fruits	27 janvier 2026 19:00	840	48	105	12	14	
40g mélange noix/amandes + 1 banane	27 janvier 2026 15:00	300	8	32	18	6	
Shaker 30g whey + 1 banane	27 janvier 2026 15:00	300	28	30	2	3	
200g poulet grillé + 250g riz basmati + 150g brocolis + huile d'olive	27 janvier 2026 12:00	950	62	115	18	6	
2 Bananes	27 janvier 2026 10:46	210	2,6	54	0,8	6,2	
4 œufs brouillés + 80g flocons d'avoine + lait + banane + beurre cacahuète	27 janvier 2026 08:00	700	38	80	22	9	

+ Nouvelle page

SOMME 3300

▼ 26 janv. 2026

Aa Description	Date et heure	# Calorie...	# Protéin...	# Glucid...	# Lipides...	# Fibres ...	# Sucre
200g steak haché 5% + 200g pâtes complètes + sauce bolognaise + salade	26 janvier 2026 19:00	840	62	90	18	11	
Shaker 30g whey + 1 pomme	26 janvier 2026 15:00	300	26	28	2	4	
180g saumon grillé + 250g pommes de terre + épinards crème + pain complet	26 janvier 2026 12:00	960	55	105	28	12	
Bowl avoine 100g + lait + whey vanille + banane + noix cajou	26 janvier 2026 08:00	700	42	85	20	10	

+ Nouvelle page

SOMME 2800

▼ 25 janv. 2026

Aa Description	Date et heure	# Calorie...	# Protéin...	# Glucid...	# Lipides...	# Fibres ...	# Sucre
----------------	---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------

SOMME 2800

Et ainsi, m'assurer que je respecte mes **objectifs**



Louis Carrette
Système de gestion sur-mesure



Et tout ça encore,
dans **1 seul outil** :



Louis Carrette
Système de gestion sur-mesure



Et toi, qu'est-ce que tu aimes tracker sur Notion ?

Tu as déjà essayé de tracker tes calories ?

Abonne-toi pour plus de tips !



Louis Carrette Consultant Notion · 1er
forme la gestion chaotique de votre entre
centralisé en moins de