




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



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

Je te montre concrètement
comment je fais →

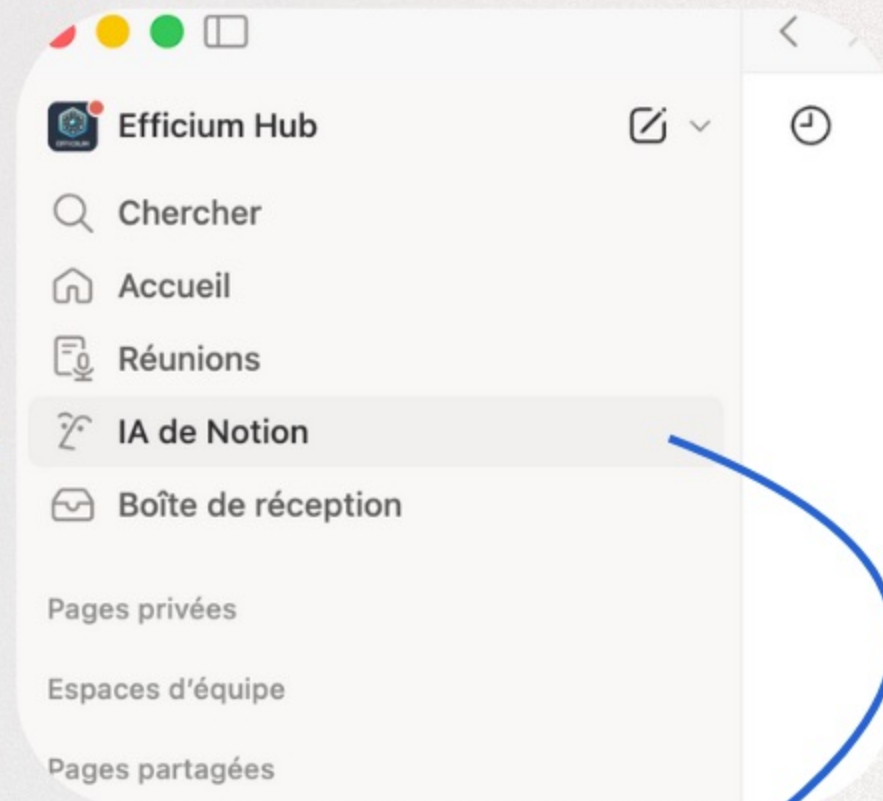


Louis Carrette
Système de gestion sur-mesure



#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 :



Logs Nutritionnels



Tous les logs



Calendrier



Galerie

Aa Descri...



Date et heure



Calorie...



Protéin...



Nouvelle
page



Louis Carrette

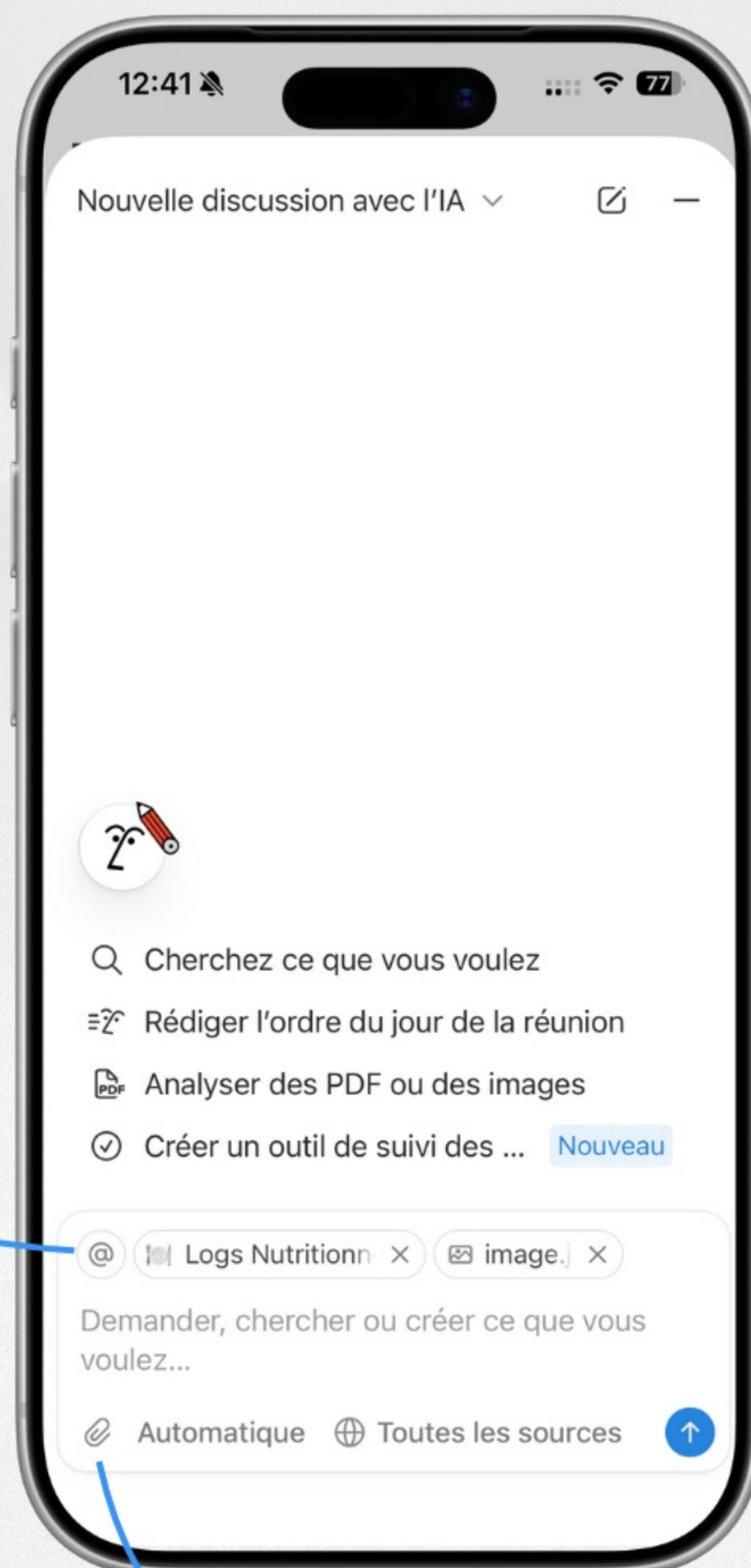
Système de gestion sur-mesure



La magie se passe
maintenant →

#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



Logs Nutritionnels

☐ Galerie



Nouveau

Sucre

14

6

3

6

6,2

9

SOMME 3300

Sucre

11

4

12

10

SOMME 2800

Sucre

SOMME 2800



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 !

