

DARMOWY ROZDZIAŁ

AI I DIETA

Twój Inteligentny

ASYSTENT ZDROWIA

Rozdział 3: Gemini & GPT-4o — Analiza wizualna i skanowanie etykiet

Pełna wersja ebooka dostępna na bio-logika.com

© 2026 Bio-Logika - Wszelkie prawa zastrzeżone

GEMINI & GPT-4O: ANALIZA WIZUALNA TALERZA I SKANOWANIE ETYKIET

Twój aparat to skaner zdrowotny

Od 2024 roku modele AI rozumieją obrazy. Robisz zdjęcie — AI mówi Ci, co widzi. To zmienia zasady gry, bo teraz możesz:

- Zeskanować etykietę suplementu w sklepie i dostać natychmiastową analizę składu
- Sfotografować talerz i dowiedzieć się, ile kalorii właśnie jesz
- Porównać dwa produkty obok siebie — zdjęcie dwóch etykiet, jedno pytanie

Nie potrzebujesz osobnej aplikacji. Wystarczy Gemini (w telefonie z Androidem jest wbudowany) lub ChatGPT z aparatem.

Jak to działa — krok po kroku

1. Otwórz Google Gemini na telefonie (lub ChatGPT → ikona aparatu)
2. Zrób wyraźne zdjęcie etykiety (skład + wartości odżywcze muszą być czytelne)
3. Wklej zdjęcie do chatu i dopisz prompt

Całość zajmuje 15 sekund. Tyle co zerknięcie na zegarek.

Prompt #4: Analiza składu — metoda Bio-Logiki

Stoisz w aptece. Przed Tobą suplement magnezu za 45 zł. Czy warto? Zrób zdjęcie etykiety z tyłu i wklej z tym promptem:

PROMPT DO SKOPIOWANIA:

Na zdjęciu jest etykieta suplementu diety. Przeanalizuj ją pod kątem:

1. Forma składnika aktywnego — czy jest to forma dobrze przyswajalna (np. cytrynian, chelat, bisglisynian) czy słabo wchłanialna (tlenek, węgiel)?
2. Dawka vs RDA — ile % dziennego zapotrzebowania pokrywa jedna porcja?
3. Wypełniacze — wymień wszystkie substancje z sekcji 'Inne składniki', które nie mają wartości odżywczej (malto-dekstryna, stearynian magnezu, dwutlenek krzemu, talk itp.)
4. Stosunek ceny do jakości — czy dawka składnika aktywnego uzasadnia cenę?
5. Czerwone flagi — proprietary blend, brak podanych dawek, zbyt wiele składników w mikrodawkach

Na końcu daj ocenę: WARTO / DO ROZWAŻENIA / OMIJAJ — z jednozdaniowym uzasadnieniem.

Co AI Ci powie (przykład)

Wyobraź sobie, że zeskanujesz typowy „magnez z apteki„ za 20 zł. AI odpowie mniej więcej tak:

Forma: Tlenek magnezu — wchłanialność ok. 4%. Słaba forma.

Dawka: 400mg tlenku = ok. 240mg czystego Mg, ale przy 4% wchłanialności organizm przyswoi ok. 10mg.

Wypełniacze: Celuloza mikrokrystaliczna, stearynian magnezu, talk.

Ocena: OMIJAJ — za tę cenę kupisz cytrynian magnezu z 90% wchłanialnością.

Bez AI sprawdzenie tego zajęłoby Ci 20 minut googlania. Z AI — 15 sekund i jedno zdjęcie.

Prompt #5: Porównanie dwóch produktów

Stoisz między dwoma półkami. Magnez za 20 zł i magnez za 45 zł. Który lepszy? Zrób zdjęcia obu etykiet i wklej:

📄 PROMPT DO SKOPIOWANIA:

Na zdjęciach są etykiety dwóch suplementów magnezu. Porównaj je w tabeli:

| Parametr | Produkt 1 | Produkt 2 | |----|----|----| | Forma magnezu | ? | ? | | Dawka na porcję | ? | ? | |
Wchłaniałość (szacunkowa) | ? | ? | | Wypełniacze | ? | ? | | Cena/dawkę efektywną | ? | ? |

Na końcu powiedz, który wybrać i dlaczego.

Prompt #6: Analiza talerza — ile to kalorii?

Lunch w restauracji. Nie masz pojęcia, ile tego jest. Zrób zdjęcie talerza:

📄 PROMPT DO SKOPIOWANIA:

Na zdjęciu jest mój obiad. Oszacuj:

1. Co widzisz na talerzu (składniki i przybliżone wagi w gramach)
2. Łączne kalorie, białko, tłuszcz, węglowodany
3. Czy proporcje makroskładników wyglądają zdrowo dla osoby aktywnej?

Bądź realistyczny z wagami — lepiej przeszacuj niż niedoszacuj.

⚠️ Ograniczenia analizy wizualnej

- AI szacuje — nie waży. Błąd $\pm 20\%$ jest normalny
- Sos, panierka i tłuszcz do smażenia są często niewidoczne na zdjęciu — AI je pomija
- Jakość zdjęcia ma znaczenie — rozmyte zdjęcie = słaba analiza
- Nie polegaj na tym do precyzyjnej diety medycznej — to narzędzie orientacyjne

Gemini vs ChatGPT — co lepsze do zdjęć?

	Gemini	ChatGPT (GPT-4o)
Dostępność na telefonie	Wbudowany w Androida	Osobna aplikacja
Jakość OCR (czytanie tekstu)	Bardzo dobra	Bardzo dobra
Analiza składu	Solidna, czasem lakoniczna	Bardziej szczegółowa
Analiza talerza	Dobra estymacja wag	Lepsza kontekstualizacja
Darmowy dostęp do wizji	Tak (Gemini)	Tak (GPT-4o mini)

💡 Rekomendacja Bio-Logiki

Do skanowania etykiet w sklepie — Gemini (bo masz go w telefonie, zerowy próg wejścia). Do głębszej analizy w domu — ChatGPT (bardziej rozbudowane odpowiedzi). Do porównań — oba sprawdzą się dobrze.

📄 Podsumowanie rozdziału

- Twój aparat + AI = przenośny analizator żywności
- Skanowanie etykiety to 15 sekund — bez googlania, bez poradników YouTube
- Prompt Bio-Logiki sprawdza: formę składnika, dawkę, wypełniacze, cenę i czerwone flagi
- Porównanie dwóch produktów: dwa zdjęcia, jeden prompt, tabelaryczna odpowiedź
- Analiza talerza to estymacja ($\pm 20\%$) — użyteczna, ale nie precyzyjna

Chcesz więcej?

W pełnej wersji ebooka znajdziesz 6 rozdziałów i 10 gotowych promptów:

- ✓ Jadłospisy budżetowe z ChatGPT
- ✓ Research suplementów z Perplexity
- ✓ Prompt Engineering — techniki ekspertów
- ✓ Bezpieczeństwo i halucynacje AI

 bio-logika.com