

Guide utilisateur My Menu Factory

Planifier ses repas, gérer son cookbook et générer ses courses en quelques clics.

Objectif

Créer une semaine de menus cohérente selon votre foyer, vos repas actifs, vos exclusions et votre rythme.

Résultat

Une semaine planifiée, modifiable repas par repas, avec une liste de courses calculée automatiquement.

IA & recettes

Importer, générer ou remplacer des recettes quand votre inspiration se met en grève, ce qui arrive aux meilleurs humains.

Version client illustrée - captures intégrées aux sections pertinentes

1

Configurer son foyer et sa semaine type

Le profil centralise les réglages qui pilotent toutes les planifications : compte, abonnement, membres, exclusions, consignes IA et semaine type.

À quoi ça sert

- Renseigner les membres du foyer et le Drive préféré.
- Centraliser les réglages utiles avant de planifier.

Action conseillée

- Commencer ici avant la première génération.
- Revenir modifier ces réglages à tout moment.

My Menu Factory
mymenufactory.fr@gmail.com

∞ credits IA ∞ semaines

🕒 La prochaine recette

📅 Menus

📖 Mes recettes

✦ Générer une recette

🔍 Recherche

🛒 Courses

Profil

Inspiration du jour
La cuisine quotidienne a le droit d'être simple.

Ajuste ton foyer et ta semaine type

Retrouve ici les memes réglages que pendant l'onboarding, avec la meme logique de portions, exclusions et sources de repas.

1 membres du foyer 21 repas actifs

Modifications disponibles a tout moment

Compte utilisateur Modifie le nom utilisateur et le Drive prefere de ton compte. ▾

Abonnement Acces offert - illimite credits IA ▾

Membres du foyer 1 personne ajoutee ▾

Exclusions globales 0 exclusions actives ▾

Consignes de generation Cette note sera envoyee aux generations IA de recettes et menus. ▾

Semaine type 21 repas actifs ▾

Zone sensible
Cette action supprime toutes les donnees rattachees a ton compte utilisateur. Elle est irreversible.

🗑 Supprimer le compte

🔙 Deconnexion

Définir les exclusions globales

Les exclusions orientent automatiquement les recettes utilisées dans les menus, les recherches et les générations IA.

À quoi ça sert

- Éviter les recettes incompatibles avec le foyer.
- Gérer végétarien, vegan, sans lait, sans oeufs, sans gluten et autres exclusions.

Action conseillée

- Cocher les exclusions pertinentes puis enregistrer.
- Les choix seront pris en compte dans la planification.

My Menu Factory
mymenufactory.fr@gmail.com

∞ credits IA ∞ semaines

🕒 La prochaine recette

📅 Menus

📖 Mes recettes

✦ Générer une recette

🔍 Recherche

🛒 Courses

Profil

Inspiration du jour
La cuisine quotidienne a le droit d'être simple.

Ajuste ton foyer et ta semaine type
Retrouve ici les memes réglages que pendant l'onboarding, avec la meme logique de portions, exclusions et sources de repas.

1 membres du foyer 21 repas actifs

Modifications disponibles a tout moment

Compte utilisateur Modifie le nom utilisateur et le Drive prefere de ton compte. ▾

Abonnement Acces offert - illimite credits IA ▾

Membres du foyer 1 personne ajoutee ▾

Exclusions globales 0 exclusions actives ^

Vegetarien
 Vegan
 Sans lait
 Sans oeufs
 Sans gluten
 Sans oleagineux
 Sans produits de la mer

Arachides
 Fruits a coque
 Fruits de mer
 Gluten
 Lactose
 Moutarde
 Oeufs
 Poisson

Sesame
 Soja
 Viande

Enregistrer

Consignes de generation Cette note sera envoyee aux generations IA de recettes et menus. ▾

Deconnexion

3

Paramétrer les repas de la semaine

La semaine type permet de choisir les jours, les repas actifs, les sources de recettes et les contraintes de chaque moment.

À quoi ça sert

- Choisir matin, midi et soir selon votre rythme.
- Limiter kcal, difficulté ou durée de préparation.

Action conseillée

- Sélectionner Mes recettes, Communauté ou Toutes les recettes.
- Enregistrer chaque jour modifié.

The screenshot displays the 'My Menu Factory' app interface for configuring weekly meals. On the left is a navigation sidebar with options like 'La prochaine recette', 'Menus', 'Mes recettes', 'Generer une recette', 'Recherche', 'Courses', 'Profil', and 'Deconnexion'. The main area shows the configuration for 'Lundi' (Monday) and 'Mardi' (Tuesday), each with 3 active meals. For each day, there are sections for 'MODE DU JOUR' (Meal Mode) with buttons for 'Mes recettes', 'Communaute', and 'Toutes les recettes'. Below this are 'CONTRAINTES' (Constraints) for each meal (Matin, Midi, Soir), including dropdowns for 'Source', 'Kcal max', 'Durée prép...', and 'Difficulté m...'. Each meal configuration has an 'Enregistrer' (Save) button and a checkmark icon.

Gérer son cookbook avec Mes recettes


Le cookbook rassemble les recettes personnelles disponibles pour la planification et permet de filtrer rapidement.

À quoi ça sert

- Retrouver, filtrer et modifier vos recettes.
- Importer, générer ou ajouter une recette manuellement.

Action conseillée

- Ajouter vos recettes fréquentes pour améliorer les menus.
- Utiliser les filtres pour trouver rapidement une idée.



My Menu Factory
mymenufactory.fr@gmail.com

∞ crédits IA ∞ semaines

🕒 La prochaine recette

📅 Menus

📖 Mes recettes

⚡ Générer une recette

🔍 Recherche

🛒 Courses

👤 Profil

Inspiration du jour

La cuisine quotidienne a le droit d'être simple.

🔗 **Deconnexion**

Mes recettes

Retrouve toutes tes recettes, filtre-les par nom, ingrédient, durée, difficulté ou kcal, et continue à mesure que tu descends.


📖 50 recettes 📊 0 filtres actifs

📄 Importer une recette ⚡ Générer une recette + Ajouter une recette

Rechercher une recette ou un ingrédient 🔍 Durée pré... ▾ Difficulté ... ▾ Kcal max ▾ Mes exclusions: Tout ▾

Recherche active à partir de 3 lettres

18 recettes affichées



📄 📄 📄 📄

👁️ Voir la recette Modifier

Gratin de légumes rôtis aux pois c...


☆☆☆☆

Un plat végétarien généreux, bien doré et ultra réconfortant : des légumes rôtis, une...

🕒 Temps moyen 📊 Facile

👥 Portions 4 🔥 506 kcal / portion

📄 1.3 kcal/g 🗑️ Sans restes



📄 📄 📄 📄

👁️ Voir la recette Modifier

Nems chinois au poulet


☆☆☆☆

Des nems croustillants et simples, garnis de poulet et de légumes, parfaits pour un repa...

🕒 Temps moyen 📊 Diff. moyenne

👥 Portions 4 🔥 644 kcal / portion

📄 2.3 kcal/g 🗑️ Sans restes



📄 📄 📄 📄

👁️ Voir la recette Modifier

Crevettes aux herbes, citron vert ...

☆☆☆☆

Un plat simple mais un peu recherché : des crevettes poêlées aux herbes fraîches,...

🕒 Rapide 📊 Facile

👥 Portions 4 🔥 444 kcal / portion

📄 1.3 kcal/g 🗑️ Sans restes

Explorer la recherche publique


La recherche publique donne accès aux recettes partagées par la communauté avec les mêmes filtres que le cookbook.

À quoi ça sert

- Parcourir toutes les recettes publiques.
- Trouver de nouvelles idées compatibles avec vos contraintes.

Action conseillée

- Rechercher par nom ou ingrédient.
- Consulter une recette publique avant de l'utiliser.



My Menu Factory
mymenufactory.fr@gmail.com

∞ crédits IA ∞ semaines

- 🕒 La prochaine recette
- 📅 Menus
- 📖 Mes recettes
- ✦ Générer une recette
- 🔍 Recherche**
- 🛒 Courses
- 👤 Profil

Inspiration du jour

La cuisine quotidienne a le droit d'être simple.

[Deconnexion](#)

<https://app.mymenufactory.fr/search>

Recherche publique


Parcours toute la base publique: memes filtres que ton cookbook, mais sur toutes les recettes publiques.

52 recettes publiques 0 filtres actifs

Rechercher une recette ou un ingredient 🔍 Durée pré... Difficulté ... Kcal max Mes exclusions: Tout

Recherche active a partir de 3 lettres

30 recettes affichees




📄 📖 📄 📄

[Voir la recette](#)

Gratin de légumes rôtis aux pois c...
☆☆☆☆☆
Un plat végétarien généreux, bien doré et ultra réconfortant : des légumes rôtis, une...

🕒 Temps moyen 📌 Facile
👤 Portions 4 🔥 506 kcal / portion
📊 1.3 kcal/g 🗑️ Sans restes




📄 📖 📄 📄

[Voir la recette](#)

Nems chinois au poulet
☆☆☆☆☆
Des nems croustillants et simples, garnis de poulet et de légumes, parfaits pour un repa...

🕒 Temps moyen 📌 Diff. moyenne
👤 Portions 4 🔥 644 kcal / portion
📊 2.3 kcal/g 🗑️ Sans restes



📄 📖 📄 📄

[Voir la recette](#)

Poulet printanier aux asperges, p...
☆☆☆☆☆
Un plat familial de saison, complet et simple, avec des légumes de printemps rôtis et une...

🕒 Longue 📌 Diff. moyenne
👤 Portions 4 🔥 544 kcal / portion
📊 1.1 kcal/g 🗑️ Sans restes

Générer une recette avec l'IA

Quand aucune recette ne convient, l'IA peut proposer une recette sur mesure à partir d'un prompt ou des ingrédients disponibles.

À quoi ça sert

- Décrire le repas souhaité en langage naturel.
- Inclure une note du chef ou choisir le nombre de portions.

Action conseillée

- Saisir une demande précise pour un meilleur résultat.
- Ajouter la recette au cookbook si elle convient.

The screenshot shows the 'My Menu Factory' app interface. On the left is a navigation sidebar with options: 'La prochaine recette', 'Menus', 'Mes recettes', 'Generer une recette' (highlighted), 'Recherche', 'Courses', and 'Profil'. Below the sidebar is an 'Inspiration du jour' section with the text 'La cuisine quotidienne a le droit d'être simple.' and a 'Deconnexion' button at the bottom.

The main content area is titled 'Generer une recette'. It features a sub-header 'Choisis entre un prompt libre ou tes ingredients disponibles, puis lance la generation.' and two status indicators: '0 recettes IA recentes' and '4 portions'. Below this are two tabs: 'Prompt libre' (selected) and 'Mes ingredients'. A toggle switch for 'Inclure ma note du chef' is checked. A 'Portions*' dropdown menu is set to '4'. A large text input field contains the prompt 'Que veux-tu cuisiner ?'. Below the input field is an example: 'Ex: Je veux un diner rapide, riche en legumes, pour 4 personnes.' and a 'Generer la recette' button.

Underneath the input field is a section titled 'Recettes generees recentes' with the text 'Ces recettes ne sont pas dans ton cookbook tant que tu ne cliques pas sur "Ajouter a mon cookbook".' and a message box stating 'Aucune recette generee recente hors cookbook.'

At the bottom of the app interface, a URL is visible: <https://app.mymenufactory.fr/cookbook/generate>

Importer une recette depuis un lien

L'import transforme un lien de recette, d'article ou de vidéo en recette exploitable dans le cookbook.

À quoi ça sert

- Coller un lien web ou TikTok pour récupérer une recette.
- Choisir les portions et inclure la note du chef.

Action conseillée

- Importer les recettes vues en ligne avant de les oublier.
- Les réutiliser ensuite dans les menus de la semaine.

The screenshot shows the 'Importer une recette' (Import a recipe) screen in the My Menu Factory app. On the left is a navigation sidebar with options: 'La prochaine recette', 'Menus', 'Mes recettes' (highlighted), 'Generer une recette', 'Recherche', 'Courses', and 'Profil'. Below the sidebar is an 'Inspiration du jour' section with the text 'La cuisine quotidienne a le droit d'être simple.' and a 'Deconnexion' button at the bottom.

The main content area is titled 'Importer une recette' and includes a download icon and the instruction: 'Colle le lien d'une recette sur n'importe quel site, on l'extrait et on l'ajoute a ton cookbook.' To the right of this text are two summary cards: '0 uri valide' and '4 portions'. A 'Retour a mes recettes' button is located below these cards.

The central form contains a text input field labeled 'Lien de la recette*', a checked checkbox for 'Inclure ma note du chef', and a dropdown menu for 'Portions*' currently set to '4'. An 'Importer la recette' button is positioned at the bottom right of the form.

Consulter la semaine planifiée par repas


La vue par repas affiche toute la semaine en grille : jours en colonnes, matin, midi et soir en lignes.

À quoi ça sert

- Visualiser les 21 repas d'un coup.
- Régénérer la semaine ou ouvrir les courses.

Action conseillée

- Vérifier l'équilibre global de la semaine.
- Régénérer si le planning ne convient pas.



My Menu Factory
mymenufactory.fr@gmail.com

∞ crédits IA ∞ semaines

🕒 La prochaine recette

📅 Menus

📖 Mes recettes

⚡ Générer une recette

🔍 Recherche

🛒 Courses

👤 Profil

🌱 Inspiration du jour
La cuisine quotidienne a le droit d'être simple.

🔌 Déconnexion

Ma semaine






















25 mai - 31 mai 2026

< Aujourd'hui >

Par jour **Par repas**

🔄 Régénérer cette semaine 🛒 Courses 🗑️ Supprimer

✅ Semaine générée ⚡ Planifications illimitées 📅 21 repas planifiés

	LUNDI 25 mai	MARDI 26 mai	MERCREDI 27 mai	JEUDI 28 mai	VENDREDI 29 mai	SAMEDI 30 mai	DIMANCHE 31 mai
MATIN	 <p>Tartines beurrées à la confiture et café...</p> <p>⌚ Très rapide 👤 Très facile 📅 1</p>	 <p>Porridge sain à la banane</p> <p>⌚ Très rapide 👤 Très facile 📅 1</p>	 <p>Porridge banane et fruits rouges</p> <p>⌚ Très rapide 👤 Très facile 📅 1</p>	 <p>Pancakes moelleux à la banane</p> <p>⌚ Rapide 📅 Très facile</p>	 <p>Pain perdu brioché au sucre</p> <p>⌚ Rapide 📅 Très facile</p>	 <p>Banana bread simple et café au lait</p> <p>⌚ Temps moyen 👤 Facile 📅 1</p>	 <p>Tartines brunch avocat & saumon...</p> <p>⌚ Rapide 📅 Très facile</p>
MIDI	 <p>Patates douces rôties aux pois...</p> <p>⌚ Temps moyen 👤 Facile 📅 1</p>	 <p>Cabillaud au four et grande poêlée de...</p> <p>⌚ Temps moyen 👤 Facile 📅 1</p>	 <p>Hot-dogs new-yorkais avec frites...</p> <p>⌚ Rapide 📅 Très facile</p>	 <p>Porc au caramel</p> <p>⌚ Rapide 📅 Facile</p>	 <p>Courgettes farcies simples et riz...</p> <p>⌚ Temps moyen 👤 Facile 📅 1</p>	 <p>Quiche lorraine et salade verte</p> <p>⌚ Temps moyen 👤 Facile 📅 1</p>	 <p>Tarte à la tomate et salade verte</p> <p>⌚ Rapide 📅 Facile</p>
SOIR	 <p>Saumon en papillote et riz pilaf</p> <p>⌚ Temps moyen 👤 Facile 📅 1</p>	 <p>Salade d'été complète au quino...</p> <p>⌚ Rapide 📅 Très facile</p>	 <p>Poulet au curry indien</p> <p>⌚ Rapide 📅 Facile</p>	 <p>Tortilla espagnole simple</p> <p>⌚ Temps moyen 👤 Facile 📅 1</p>	 <p>Nacho Beef Burrito Bowl</p> <p>⌚ Très rapide 👤 Très facile</p>	 <p>Gratin de courgettes familial</p> <p>⌚ Rapide 📅 Très facile</p>	 <p>Grand aïoli provençal</p> <p>⌚ Temps moyen 👤 Difficulté moyenne</p>

Ajuster une journée repas par repas


La vue par jour permet de modifier un plat sans refaire toute la semaine.

À quoi ça sert

- Voir les détails de chaque recette : durée, kcal, portions et difficulté.
- Remplacer un repas de manière ciblée.

Action conseillée

- Utiliser Cookbook, Communauté, Recherche ou IA.
- Changer seulement le plat qui ne convient pas.



My Menu Factory
mymenufactory.fr@gmail.com

∞ credits IA ∞ semaines

- 🕒 La prochaine recette
- 📅 Menus**
- 📖 Mes recettes
- ⚡ Générer une recette
- 🔍 Recherche
- 🛒 Courses
- 👤 Profil


Inspiration du jour

La cuisine quotidienne a le droit d'être simple.

🚪 **Deconnexion**

Lundi
25 mai 3 repas planifiés

MATIN Mes recettes MIDI Mes recettes SOIR Mes recettes




📄 Voir la recette

Tartines beurrées à la confiture e...
☆☆☆☆☆
Un petit-déjeuner simple et réconfortant pour 4 personnes : des tartines...

🕒 Très rapide 🍳 Très facile
👤 Portions 1 🔥 556 kcal / portion
📊 1.5 kcal/g 🗑️ Sans restes

📖 Cookbook 👤 Communauté

🔍 Recherche ⚡ Générer IA




📄 Voir la recette

Patates douces rôties aux pois ch...
☆☆☆☆☆
Un plat complet, simple et familial autour de la patate douce : fondant, légèrement épic...

🕒 Temps moyen 🍳 Facile
👤 Portions 1 🔥 469 kcal / portion
📊 1.3 kcal/g 🗑️ Sans restes

📖 Cookbook 👤 Communauté

🔍 Recherche ⚡ Générer IA



📄 Voir la recette

Saumon en papillote et riz pilaf
☆☆☆☆☆
Un repas familial simple et équilibré : des pavés de saumon cuits en papillote avec...

🕒 Temps moyen 🍳 Facile
👤 Portions 1 🔥 775 kcal / portion
📊 1.9 kcal/g 🗑️ Sans restes

📖 Cookbook 👤 Communauté

🔍 Recherche ⚡ Générer IA

MARDI
26 mai 3 repas planifiés

MATIN Mes recettes MIDI Communauté SOIR Mes recettes

Utiliser la liste de courses automatique

Une fois la semaine planifiée, My Menu Factory calcule les quantités et regroupe les ingrédients à acheter.

À quoi ça sert

- Suivre les articles cochés et restants.
- Voir les repas concernés par chaque ingrédient.

Action conseillée

- Cocher les articles pendant les courses.
- Ouvrir un ingrédient directement sur un Drive compatible.

My Menu Factory
mymenufactory.fr@gmail.com

∞ credits IA ∞ semaines

🕒 La prochaine recette

📅 Menus

📖 Mes recettes

✦ Generer une recette

🔍 Recherche

🛒 Courses

👤 Profil

Inspiration du jour
La cuisine quotidienne a le droit d'être simple.

<https://app.mymenufactory.fr/shopping-lists>

Liste de courses
25 mai - 31 mai 2026

0/133 articles cochés 133 restants

A acheter aujourd'hui 24

<input type="checkbox"/> Pain de campagne ou baguette 2 piece POUR lun. 25 matin Ouvrir sur le drive	<input type="checkbox"/> Beurre doux 20 g POUR lun. 25 matin Ouvrir sur le drive	<input type="checkbox"/> Confiture 40 g POUR lun. 25 matin Ouvrir sur le drive
<input type="checkbox"/> Café expresso ou café fort 1 piece POUR lun. 25 matin Ouvrir sur le drive	<input type="checkbox"/> Lait 501 ml POUR lun. 25 matin Ouvrir sur le drive	<input type="checkbox"/> Patates douces 250 g POUR lun. 25 midi Ouvrir sur le drive
<input type="checkbox"/> Pois chiches cuits égouttés 248 g POUR lun. 25 midi Ouvrir sur le drive	<input type="checkbox"/> Yaourt nature 63 g POUR lun. 25 midi Ouvrir sur le drive	<input type="checkbox"/> Citron 5 piece POUR lun. 25 soir lun. 25 midi Ouvrir sur le drive
<input type="checkbox"/> Huile d'olive 49 ml POUR lun. 25 midi Ouvrir sur le drive	<input type="checkbox"/> Paprika doux 1 ml POUR lun. 25 midi Ouvrir sur le drive	<input type="checkbox"/> Ail en poudre 1 cac POUR lun. 25 midi Ouvrir sur le drive

Comprendre les crédits IA et abonnements

Le compte gratuit donne 3 planifications par mois. Les abonnements retirent cette limite et ajoutent des crédits IA utilisables pour les générations.

À quoi ça sert

- Compte gratuit : 3 semaines planifiées par mois.
- IA : 4 crédits pour une recette + photo, 2 crédits pour une photo seule.

Action conseillée

- Essentiel : 60 crédits IA / mois, soit 15 recettes + photo.
- Plus : 160 crédits IA / mois, soit 40 recettes + photo.

The screenshot displays the user interface for My Menu Factory. On the left is a navigation menu with options like 'La prochaine recette', 'Menus', 'Mes recettes', 'Generer une recette', 'Recherche', 'Courses', 'Profil', and 'Deconnexion'. The main content area is divided into several sections:

- My Menu Factory** header with email: mymenufactory.fr@gmail.com. Below it, two status boxes show 'credits IA' (infinite symbol) and 'semaines' (infinite symbol).
- Cout des actions IA**: Explains that credits are debited only if the action succeeds. It lists two actions: 'Recette + photo' (4 credits IA) and 'Photo seule' (2 credits IA).
- Choisir un abonnement**: Explains that subscriptions recharge credits upon successful payment. It offers two plans:
 - Essential** (4,99€/mois): 60 credits IA / mois, 15 recettes + photo, 30 photos IA.
 - Plus** (8,99€/mois): 160 credits IA / mois, 40 recettes + photo, 80 photos IA.
 Both plans include a 'Budget partage' feature and benefits like unlimited plans, nutrition info, and Stripe billing.
- Factures**: Shows a Stripe history section with the message 'Aucune facture disponible.'

Parcours recommandé pour un nouvel utilisateur

Le parcours ci-dessous reprend l'ordre logique d'utilisation de My Menu Factory, depuis les réglages jusqu'aux courses.

1

Configurer

Compléter le foyer, les exclusions, les consignes et la semaine type.

2

Enrichir

Ajouter, importer ou générer des recettes dans le cookbook.

3

Planifier

Générer automatiquement une semaine de repas.

4

Ajuster

Remplacer un plat depuis le cookbook, la communauté, la recherche ou l'IA.

5

Faire les courses

Utiliser la liste automatique, les quantités calculées et les liens Drive.

À retenir

On paramètre le foyer une fois, on génère la semaine en un clic, on ajuste les plats si besoin, puis la liste de courses calcule le reste. C'est la partie où le frigo arrête enfin de servir d'oracle.