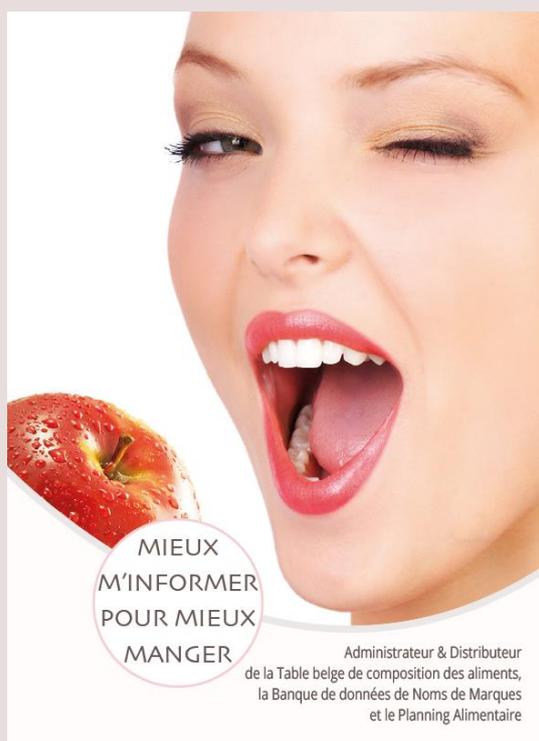




Nubel Planning alimentaire RESTO



Recette PRO

Mode d'emploi du Planning alimentaire Nubel



Recette PRO

Avec la dernière mise à jour du Planning alimentaire Resto, vous avez maintenant accès à la fonction recette PRO.

Les recettes faites dans la version Pro tiennent non seulement compte du calcul du Yield factor, mais aussi du recalcul des nutriments en fonction des facteurs de rétention disponibles.

Selon le rapport EuroFIR sur les règles de collecte pour l'utilisation des procédures de calcul des recettes, y compris l'utilisation des Yield factor et facteurs de rétention pour le calcul des valeurs nutritionnelles des aliments composés (Ana Lucia Vásquez-Caicedo, Simone Bell & Bernd Hartmann), nous pouvons définir ces deux termes.

Yield factor: Terme utilisé pour ce qui reste en poids après la préparation, la transformation ou tout autre traitement des aliments. La variation de poids est le résultat d'une perte ou d'un gain de liquide (par exemple de l'eau) et de solides (par exemple de la graisse).

Facteur de rétention: Terme utilisé pour désigner ce qui est conservé en contenu nutritif après la préparation, la transformation ou tout autre traitement des aliments. Ceci est généralement appliqué aux changements dans la teneur en vitamines et en minéraux.

L'utilisation des facteurs de « Yield » (matières grasses, eau et alcool) et de « rétention » a un impact significatif sur les procédures de calcul des recettes pour les aliments composés. De cette façon, la valeur nutritionnelle des aliments préparés peut être mieux estimée en fonction des ingrédients individuels. De plus, étant donné que la plupart des aliments sont consommés sous forme cuites ou préparées, l'utilisation de ces facteurs est très pertinente pour l'évaluation de la composition nutritive correcte. Dans le planning alimentaire RESTO, nous avons utilisé ces recommandations pour calculer les recettes PRO.

Yield factor

Le Yield factor est un nombre représentant la différence de poids entre les matières premières et la recette préparée. S'il y a perte de poids, la valeur est inférieure à 1 s'il y a un gain de poids, elle est supérieure à 1.

Recette

Nom recette : *

Portions *

Groupes recettes:

—

+ Phase 1 - Préparation *

+ Phase 2 - Remarques

— Phase 3 - Ingrédients *

Prod.	Quantité	Unité
Poids - Ingrédients (g)		
0		
Poids - Préparés (g)		
0		
Yield factor		
1		

Supprimer l'alcool [Rechercher les yield factors](#)

Valider cette recette

Partager cette recette

Ajouter photo

Aucun fichier choisi

Le planning alimentaire calcule le poids des ingrédients et l'utilisateur peut entrer le poids préparé ou le Yield factor s'il est connu. Vous pouvez éventuellement rechercher un yield factor via le lien « rechercher les yield factors » pour les aliments courants.

La directive EuroFIR stipule que les calculs de Yield doivent être effectués au niveau de la recette. Par conséquent, seul 1 Yield factor peut être spécifié par recette.

Points d'attention :

- Une recette dans laquelle les ingrédients sont préparés séparément (par ex. riz au poulet) a besoin de Yield factor par ingrédient.

Si nous suivons la règle EuroFIR qui consiste à n'autoriser que le calcul du Yield au niveau de la recette, la seule solution correcte est de diviser la recette en plusieurs recettes par méthode de cuisson.

Et puis ajoutez ces recettes en tant qu'ingrédients à une recette composite.

Donc, vous faites une recette pour le riz, une pour le poulet. Ensuite, une troisième pour le poulet avec du riz où vous ajoutez les deux premières recettes comme ingrédients.

Attention : Pour la recette finale, quand vous ajoutez les deux premières recettes comme ingrédients, il est important de mettre le **poids préparé**. Par exemple : si le riz a été introduit pour 4 portions. Il faut prendre le poids après

cuisson (impact du Yield factor) et le diviser par 4 (nombre de portions). Vous aurez ainsi le poids à introduire dans la recette finale.

Ingrédients/unités				
Nom produit	Quantité	Unité	poids (g)	Mode de cuisson
Riz, brun, non cuit	1,00	sachet(s) - 2 personnes	125,00	Riz ou autre grain, entier cuit à l'eau bouillante
Poids – Ingrédients (g)			125,00	
Poids – Préparés (g)			325,00	
Yield factor Feau			2,60	
Yield factor alcool			1,00	

- Le Yield factor est calculé sur l'eau parce qu'il y a peu de données disponibles sur le Yield des graisses et parce que, selon la graisse que vous utilisez, la quantité de tous les nutriments de cette graisse doit être ajustée. L'absorption ou la perte d'eau a également une influence beaucoup plus grande sur le poids.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez indiquer de retirer l'alcool de la recette
- Certains plats peuvent contenir certains ingrédients qui peuvent ne pas être comestibles et doivent être enlevés. C'est le cas de certaines herbes, comme les clous de girofle ou le laurier, qui sont généralement utilisées pour leur goût. On peut aussi avoir certains aliments cuits avec des parties non comestibles, comme les œufs durs avec la coquille ou le poulet avec des os. Les valeurs nutritionnelles de la base de données Nubel sont toujours basées sur la partie comestible de l'aliment. Gardez également cela à l'esprit lorsque vous pesez vos ingrédients.

Facteur de rétention

Facteur de rétention: Terme utilisé pour désigner ce qui est conservé comme teneur en éléments nutritifs après la préparation, la transformation ou tout autre traitement des aliments.

Selon la proposition EuroFIR pour l'harmonisation des procédures de calcul des recettes (Reinivuo et Laitinen, avril 2007), nous prenons en compte la conclusion suivante:

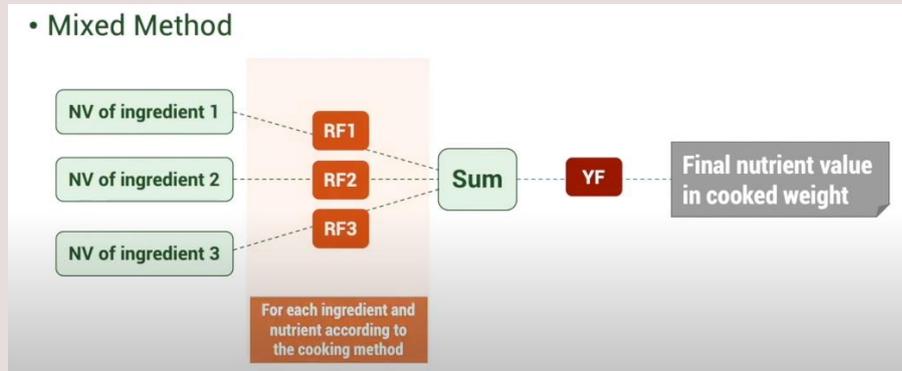
- Les facteurs de rétention des nutriments doivent être appliqués au niveau des ingrédients.

L'équation générale pour calculer le facteur de rétention des nutriments est la suivante:

$$FR = \frac{\text{Valeur nutritive par 100 g de produit préparé}}{\text{Valeur nutritive par 100 g d'ingrédients (crus)}}$$

* La teneur en nutriments peut être exprimée en g, mg ou µg, selon le nutriment
Les facteurs de rétention peuvent être exprimés sous forme de valeurs comprises entre 0 et 1 ou en pourcentage de rétention (0 à 100 %).

Nous utilisons la méthode mixte recommandée par FAO Infoods



Les facteurs de rétention sont disponibles dans plusieurs publications, nous utilisons les tableaux pour les vitamines et minéraux d'EuroFIR par Vásquez-Caicedo et al. (2008)

Procédure

Cliquez sur « Nouvelle recette » dans l'onglet « Nouvelle recette PRO »

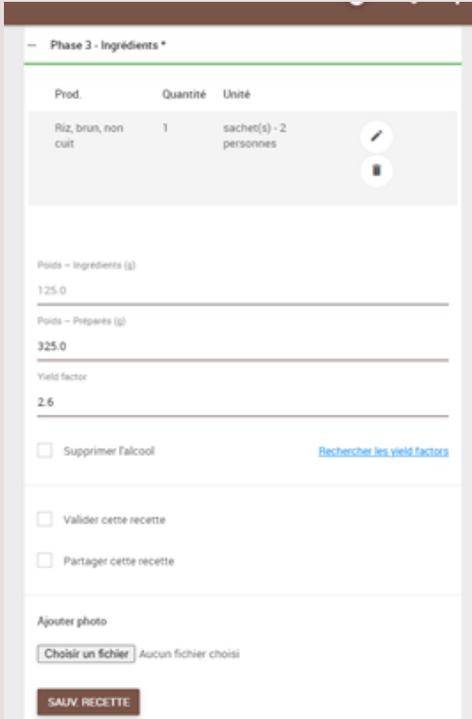


The screenshot shows a web interface for recipes. On the left, there's a search bar with 'an' entered and a list of 'Mes recettes' including 'Anguille de rivière sur feuille de chicons', 'carine creme banane pomme', 'creme banane pomme', and 'Crème aux poires avec banane'. In the center, there are two main sections: 'Nouvelle recette' with a description and a 'NOUVELLE RECETTE' button, and 'Nouvelle recette PRO' with a description and another 'NOUVELLE RECETTE' button. On the right, there's a 'Favoris' section with a 'Mes recettes' button.

Supposons que vous fassiez une recette de riz cuit. Si vous ne connaissez pas le poids préparé, vous pouvez rechercher le Yield factor pour le riz cuit via le lien dans le programme.

Raviolis, grands, poêlés	Faire revenir à la poêle avec de la graisse	1,22
Risotto, riz, long grain, non poli	Ragoût (cuisson à l'étouffée), ragoût sous pression, ragoût au micro-ondes	2,66
Risotto, riz, long grain, poli	Ragoût (cuisson à l'étouffée), ragoût sous pression, ragoût au micro-ondes	2,83
Risotto, riz, long grain, précuit	Ragoût (cuisson à l'étouffée), ragoût sous pression, ragoût au micro-ondes	2,61
Riz, en sachet	Ébullition	3,07
Riz, en vrac	Ébullition	3,87
Riz, grain rond, poli, bouilli	Faire bouillir, sous pression	3,19
Riz, grain rond, poli, pudding	Ragoût (cuisson à l'étouffée), ragoût sous pression, ragoût au micro-ondes	0,91
Riz, long grain, non poli, bouilli	Faire bouillir, sous pression	2,60
Riz, long grain, non poli, cuit à l'étuvé, avec absorption d'ingrédients et de graisse	Ragoût (cuisson à l'étouffée), ragoût sous pression, ragoût au micro-ondes	2,61
Riz, long grain, non poli, cuit à l'étuvé, avec sel et épices	Ragoût (cuisson à l'étouffée), ragoût sous pression, ragoût au micro-ondes	2,60

Vous pouvez ensuite l'entrer dans le champ « Yield factor ». Le programme calcule ensuite le poids préparé.



Phase 3 - Ingrédients *

Prod.	Quantité	Unité
Riz, brun, non cult	1	sachet(s) - 2 personnes

Poids - Ingrédients (g)
125.0

Poids - Préparés (g)
325.0

Yield factor
2.6

Supprimer l'alcool [Rechercher les yield factors](#)

Valider cette recette

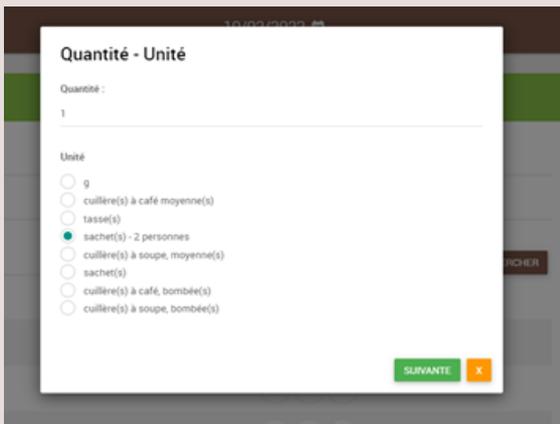
Partager cette recette

Ajouter photo

Aucun fichier choisi

Ajouter des produits

Si vous ajoutez un ingrédient à votre recette, vous devez d'abord entrer la quantité ou le poids.



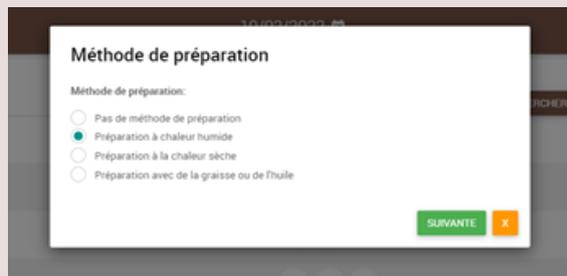
Quantité - Unité

Quantité :
1

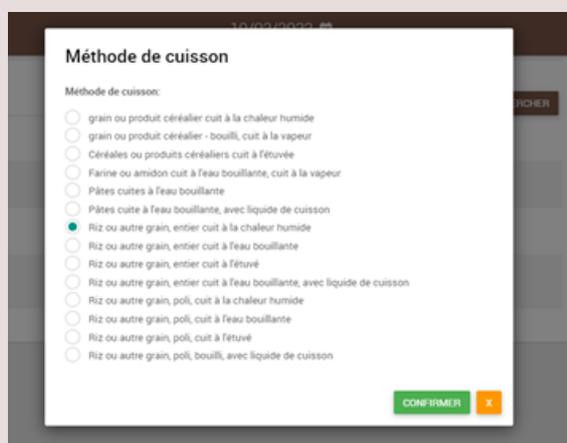
Unité

- g
- cuillère(s) à café moyenne(s)
- tasse(s)
- sachet(s) - 2 personnes
- cuillère(s) à soupe, moyenne(s)
- sachet(s)
- cuillère(s) à café, bombée(s)
- cuillère(s) à soupe, bombée(s)

Ensuite, vous entrez la méthode de préparation:



Si vous cliquez sur « suivante », vous obtiendrez une liste de produits et de méthodes de cuisson. Vous sélectionnez ensuite la combinaison qui convient le mieux à votre ingrédient (dans l'exemple, nous avons utilisé du riz, brun non cuit)



Si votre produit ne figure pas dans la liste, il est préférable de prendre les premières méthodes de cuisson générales de la liste (céréales ou produits céréaliers) contenant des facteurs de rétention avec des valeurs moyennes globales pour le groupe de produits. Cliquez sur « Confirmer » pour ajouter votre ingrédient à la recette.

Remarque:

- si vous ne pouvez entrer que le poids, c'est parce que nous n'avons pas de facteurs de rétention pour cet ingrédient dans notre base de données.

Rapport de recette

RECETTES
Sur cet écran vous pouvez sélectionner et ouvrir une recette format à imprimer. Si vous voulez ouvrir la recette et l'imprimer cliquez sur 'Ouvrir recette'

1. Sélectionnez une recette pour imprimer

Chercher dans la liste intégrale:

Recettes ▼

Recettes	Portions		
Les biscuits de la joie	15	<input type="text" value="Q"/>	<input type="text" value="O"/>
poulet soja noir de cajou	1	<input type="text" value="Q"/>	<input type="text" value="O"/>
riz cuit	2	<input type="text" value="Q"/>	<input type="text" value="O"/>
Salade quinoa et boulgour au saumon fumé et légumes	4	<input type="text" value="Q"/>	<input type="text" value="O"/>
Vegetarische stoofschotel met parelcouscous, kikkererwten, prei en selder	4	<input type="text" value="Q"/>	<input type="text" value="O"/>

Filtres
 Toutes les recettes
 Mes recettes
 Recettes de mon institution
 Mes favoris

Groupes recettes:
 —

Les recettes pro ont une couleur verte

Une colonne supplémentaire a été ajoutée à la liste des ingrédients avec les méthodes de cuisson.

Ingrédients/unités				
Nom produit	Quantité	Unité	pois (g)	Mode de cuisson
Riz, brun, non cuit	1,00	sachet(s) - 2 personnes	125,00	Riz ou autre grain, entier cuit à l'eau bouillante
Poids - Ingrédients (g)			125,00	
Poids - Préparés (g)			325,00	
Yield factor l'eau			2,60	
Yield factor alcool			1,00	

Si vous demandez le rapport de recette, vous pouvez voir la composition pour la recette entière et, en plus, la composition par ingrédient avec et sans les facteurs de rétention pour les minéraux et les vitamines.

Composition par ingrédient						
Dans le tableau ci-dessous, vous pouvez voir par ingrédient l'influence du mode de cuisson sur la rétention des minéraux et vitamines.						
	Par 100 g	Facteur de rétention	Par 100 g	Par Portion	Unité	% Par Portion*
Riz, brun, non cuit ▼						

Cliquez sur la flèche après le nom de l'ingrédient pour ouvrir le tableau.

Composition par ingrédient

Dans le tableau ci-dessous, vous pouvez voir par ingrédient l'influence du mode de cuisson sur la rétention des minéraux et vitamines.

	Par 100 g	Facteur de rétention	Par 100 g	Par Portion	Unité	% Par Portion*
Riz, brun, non cuit ⌵						
Energie avec fibres	348	-	348	218	kcal	-
Energie avec fibres	1476	-	1476	922	kJ	
Sodium	11	1	11	7	mg	
Potassium	238	1	238	149	mg	7
Calcium	18	1	18	11	mg	1
Phosphore	289	1	289	181	mg	26
Magnésium	110	1	110	69	mg	18
Fer	2,6	1	2,6	1,6	mg	11
Cuivre	0,2	1	0,2	0,1	mg	10
Zinc	1,6	1	1,6	1,0	mg	10
Iodure	4,50	-	4,50	2,81	µg	
Sélénium	2,20	-	2,20	1,38	µg	3
Vit.A - Activité	0	0,95	0	0	µg	0
Vit.B1	0,25	0,75	0,19	0,12	mg	