Comment faire?

Comment calculer la valeur nutritive d'une recette?

..: Pour calculer la valeur nutritive d'une recette, il faut :

1. Sélectionner, sous *Menu*, l'option [Calcul de la valeur nutritive - Recettes].

2. Cliquer sur le bouton [Créer]. ✚

3. Inscrire les divers renseignements requis dans l'onglet [Description].

    - Il faut absolument inscrire le nom de la recette et la catégorie de la recette (champs obligatoires).
    - Il faut identifier le *rendement* de la recette, c'est-à-dire la grosseur de portion pour laquelle la valeur nutritive sera calculée.
      Il faut noter qu'il n'y a pas de différence entre la valeur du poids *tel que préparé* et *tel que vendu*, sauf s'il y a une *perte à la cuisson* identifiée.
    - S'il y a lieu, il faut déterminer la *perte à la cuisson* de la recette (dues à l'évaporation durant la préparation et/ou la cuisson).
    - S'il y a lieu, il faut identifier la *rétention des nutriments* lors de la préparation et/ou la cuisson. Par défaut, les valeurs sont à 100% de rétention, c'est-à-dire aucune perte de nutriments. Si une valeur différente de 100% est sélectionnée pour un nutriment, la valeur nutritive pour ce nutriment tiendra compte de la perte estimée.
    - Il faut sélectionner une norme si vous désirez évaluer la valeur nutritive de votre recette en fonction d'un standard.

      Remarque

      ▶ On peut estimer la *rétention des nutriments* **uniquement** pour la recette dans son ensemble (en bloc).

4. Sélectionner l'onglet [Ingrédients].

    - Il faut sélectionner puis insérer un à un les différents

Phoca PDF

ingrédients de votre recette.

- Si vous ne trouvez pas un ingrédient dans la base de données, il faut alors trouver la valeur nutritive de ce produit puis créer un nouvel item dans la base de données.

  Voir aussi – *Comment faire?* – Comment ajouter un item à la base de données des produits?

  Remarques

  Si aucun ingrédient ne s'affiche, c'est peut-être parce qu'aucune base de données n'est sélectionnée dans le haut à droite.

  Plus vous choisissez avec précision les ingrédients de votre recette, plus la valeur nutritive calculée sera proche de la valeur réelle.

5. Si vous le désirez, vous pouvez inscrire la méthode de préparation (ou toutes autres notes personnelles) en sélectionnant l'onglet [Méthode].

6. Vous pouvez maintenant visualiser la valeur nutritive de votre recette par portion en sélectionnant l'onglet [Valeur nutritive]. (*Vous devez cependant avoir identifié le rendement de la recette.*)

7. Vous pouvez aussi visualiser et/ou imprimer diverses informations sur votre recette en sélectionnant l'onglet [Rapports].

   - [Recette] – liste des ingrédients et, s'il y a lieu, le coût de revient de la recette
   - [Valeur nutritive détaillée] – valeur nutritive complète de chaque ingrédient de la recette

   - [Rapport d'analyse nutritionnelle] – valeur nutritive **non arrondies** par portion

---

Version PRO – Étiquetage nutritionnel

..: Il faut choisir une norme d'étiquetage, c'est-à-dire une norme identifiée comme telle dans la liste des normes.

Phoca PDF

Voir aussi : *Normes, AQR et ANREF* – Aperçu général

..: Il faut inscrire la *grosseur de la portion* (en français et en anglais).

Voir aussi : *Comment faire?* – Comment déterminer la grosseur d'une portion? – version PRO

..: Il est nécessaire de choisir une *quantité de référence* uniquement lorsqu'on veut en plus évaluer les allégations nutritionnelles.

..: Des rapports supplémentaires sont disponibles :

- [Étiquetage nutritionnel] – *fac-similé* comprenant les valeurs nutritives **arrondies** pour tous les renseignements pouvant se retrouver sur un *tableau de valeur nutritive* (TVN)
- [Allégations nutritionnelles] – liste de toutes les allégations relatives à la valeur nutritive et de toutes les allégations relatives à la santé pouvant être utilisées
- [Tableau de valeur nutritive (TVN)] – choix du modèle de *tableau de valeur nutritive* (TVN) désiré

Phoca PDF