



# L'utilisation du planning alimentaire Nubel RESTO



Des plats équilibrés et variés  
au menu !

Cette notice d'instructions décrit toutes les fonctions  
du Planning alimentaire Nubel RESTO



## 1. [Généralités](#)

## 2. [Se connecter](#)

## 3. [Écran de démarrage](#)

### [3.1. Bannière supérieure](#)

### [3.2. Structure de navigation](#)

## 4. [Contenu](#)

### [4.1. Home ou Dashboard](#)

#### [4.1.1. Mes recettes](#)

#### [4.1.2. Recettes](#)

#### [4.1.3. Conseil du jour](#)

### [4.2. Gestion des recettes](#)

#### [4.2.1. Mes recettes](#)

#### [4.2.2. Nouvelle recette](#)

#### [4.2.3. Favoris](#)

### [4.3. Recettes](#)

### [4.4. Gestion des produits](#)

#### [4.4.1. Mes produits](#)

#### [4.4.2. Nouveau produit](#)

#### [4.4.3. Favoris](#)

### [4.5. Liste des produits](#)

## 1. Généralités

Le Planning alimentaire Nubel RESTO est une version élaborée sur base du Planning alimentaire Nubel. Il s'agit d'une application Internet avec laquelle des recettes peuvent être sauvegardées et gérées d'une façon conviviale.

Le Planning alimentaire Nubel se fonde sur la base de données des marques Nubel. Cette base de données est complétée en permanence et comporte déjà plus de 9 000 aliments courants disponibles sur le marché belge.

Via le site Internet administration, il est possible de créer et de gérer sans limites des licences pour plusieurs restaurants, chefs, départements, etc.

- **Quelques recettes et aliments sont disponibles, mais aucune donnée patient.**

Les restaurants utilisent le planning alimentaire pour calculer leurs recettes. Ils n'ont dès lors pas besoin de données patient ou utilisateur. Pour tout de même pouvoir recommander les plats composés, une personne standard est utilisée en guise de référence (2 000 kcal/jour).

Dans le rapport d'une recette, vous trouvez l'apport journalier recommandé (AJR) d'un adulte moyen pour l'Énergie, les Matières grasses, les Acides gras saturés, les Sucres et le Sel. Ces valeurs d'AJR sont exprimées en % et en quantités réelles.

Les données de l'apport journalier recommandé (AJR) se fondent sur les conseils scientifiques de l'EFSA (European Food Safety Authority) et sont reprises dans le Règlement 1169/2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires (Règlement « FIC » ou « informations alimentaires aux consommateurs »).

- **Validation des recettes**

Les administrateurs peuvent contrôler et valider des recettes. Cette validation peut être indiquée dans la recette. Les recettes validées ont une autre couleur dans la liste des recettes du Planning alimentaire.

- **Recette catégories**

Il est possible de catégoriser ses propres recettes.

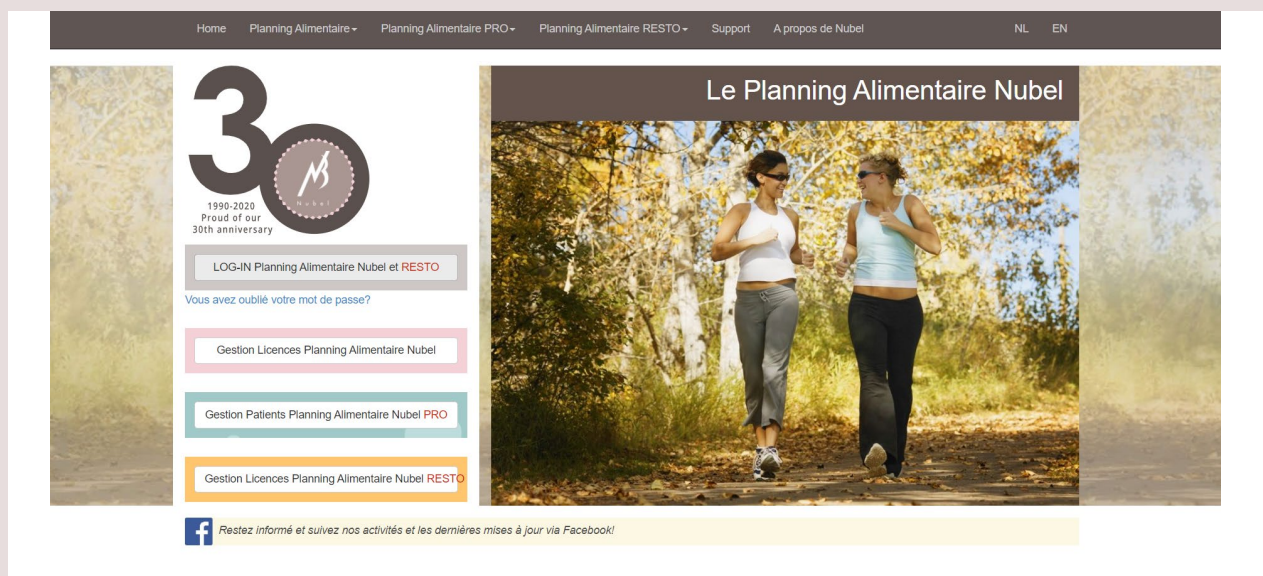
### • Champ informations supplémentaires

Il peut notamment être utilisé pour mentionner les allergènes ou d'autres informations importantes. Ces informations sont également mentionnées dans le rapport de la recette.

### • Recettes dans les recettes

Des recettes peuvent être introduites comme « ingrédient » d'autres recettes.

Ce mode d'emploi décrit **toutes les fonctionnalités** du Planning alimentaire Nubel RESTO.



## 2. Se connecter

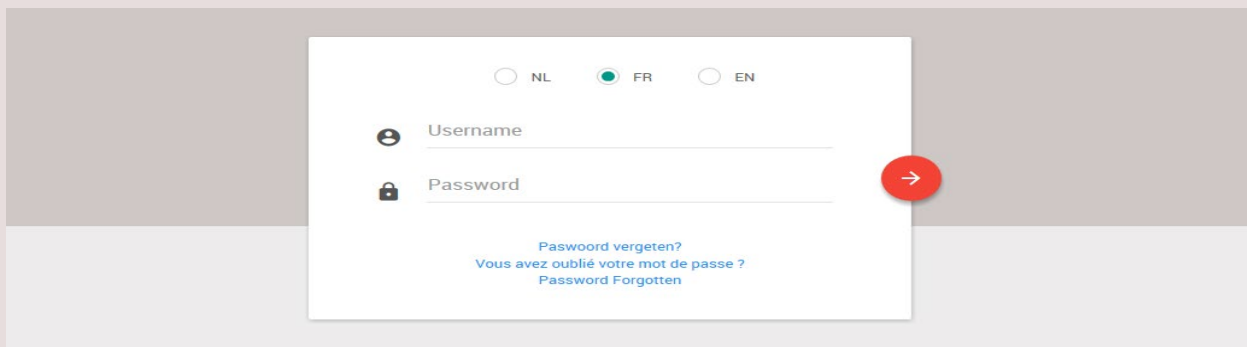
Pour la création des licences par « gestion des licences » :

<https://www.nubel.be/organizationResto/default.aspx>

Pour le mode d'emploi « gestion des licences » :

<https://www.nubel.be/organizationPro/help.html>

Pour l'utilisation du planning resto : <https://planner.nubel.be/>



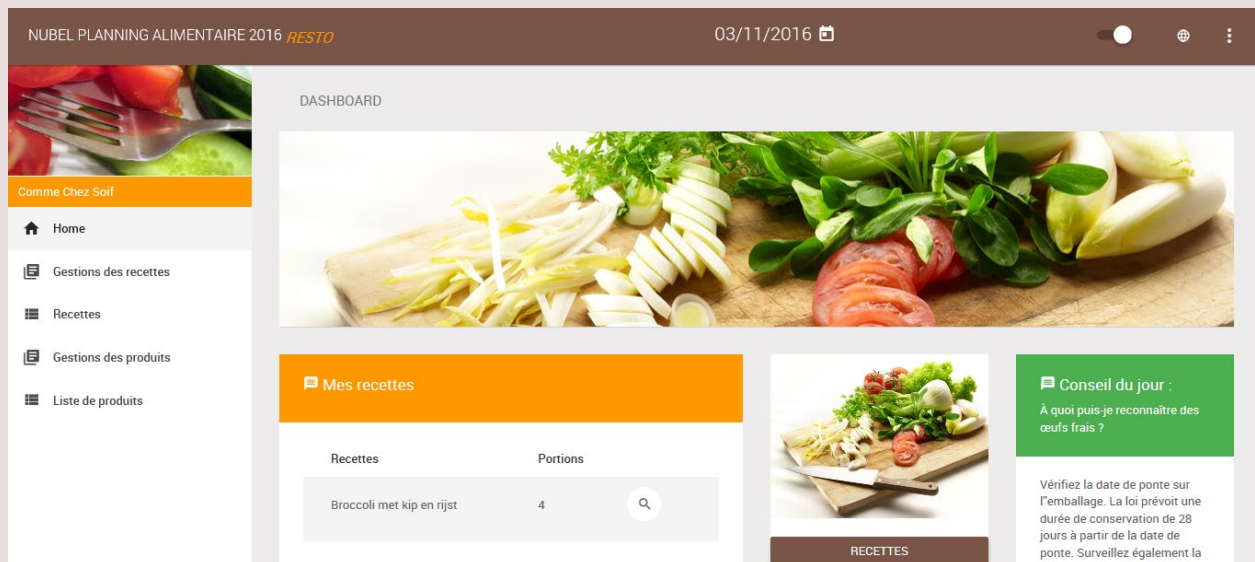
Après vous être enregistré(e), vous pouvez utiliser le Planning alimentaire Nubel RESTO :

- Complétez votre « **Nom d'utilisateur** » et votre « **Mot de passe** » dans les champs dédiés.
- Cliquez ensuite sur la flèche rouge pour pouvoir vous « **Connecter** ».

Si vous avez oublié votre mot de passe, cliquez sur le lien « **Vous avez oublié votre mot de passe ?** »

Complétez votre adresse e-mail sur cette page, vous recevrez ensuite un e-mail contenant votre mot de passe.

Une fois connecté, le Planning alimentaire Nubel RESTO s'ouvre. Un mot personnel vous accueille et l'écran suivant s'affiche :

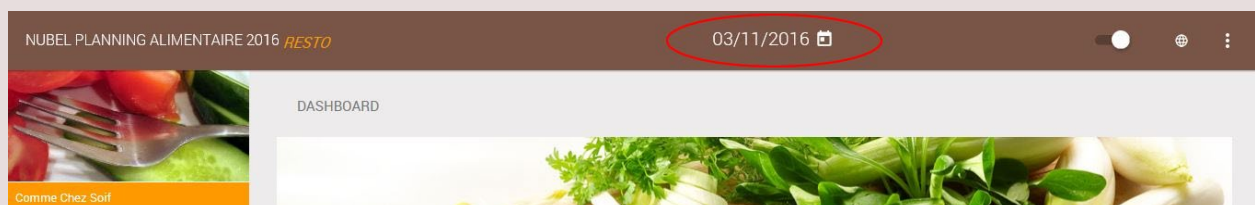


### 3. Écran de démarrage

L'écran de démarrage se compose de :

- **Bannière supérieure** avec notamment la date du jour, le choix de la langue...
- À gauche de l'écran se trouve la **structure de navigation** pour notamment la gestion des recettes, des produits...
- **Dashboard** : partie centrale avec notamment le « Conseil du jour »

#### 3.1. Bannière supérieure

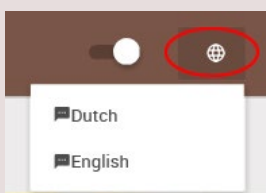


- **Du côté gauche** : la version utilisée du Planning alimentaire Nubel : version RESTO
- **Au centre** : le calendrier (adapter la date en naviguant dans le calendrier)

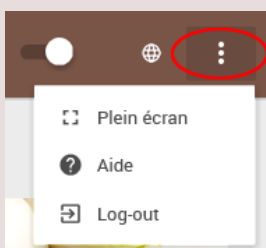
## - Fonctions à droite :



Déplacer la petite boule vers la gauche pour désactiver la structure de navigation.

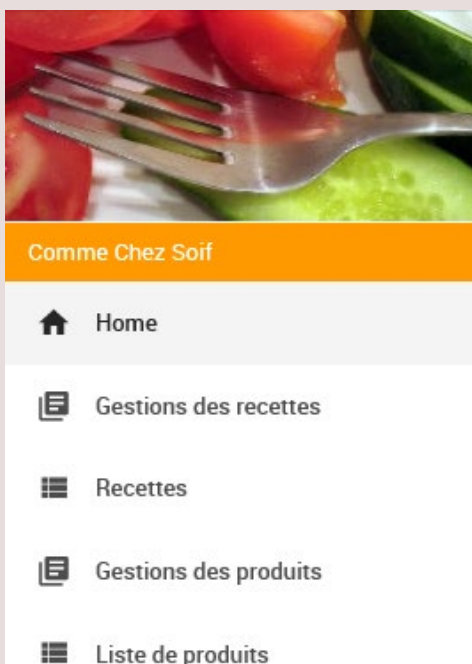


Choix de la langue : ouvrir le programme en néerlandais ou anglais.



Plein écran : désactivez la bannière de navigation  
Fonction d'aide  
Quitter l'application en se déconnectant.

## 3.2. Structure de navigation



**Home** : liste des recettes, bouton « Recettes » (idem : « Recettes ») et « Conseil du jour ».

**Gestions des recettes** : création, adaptation et suppression des recettes.  
Gestion de la liste des recettes préférées.

Sélectionner des **recettes** et les ouvrir dans une forme imprimable.

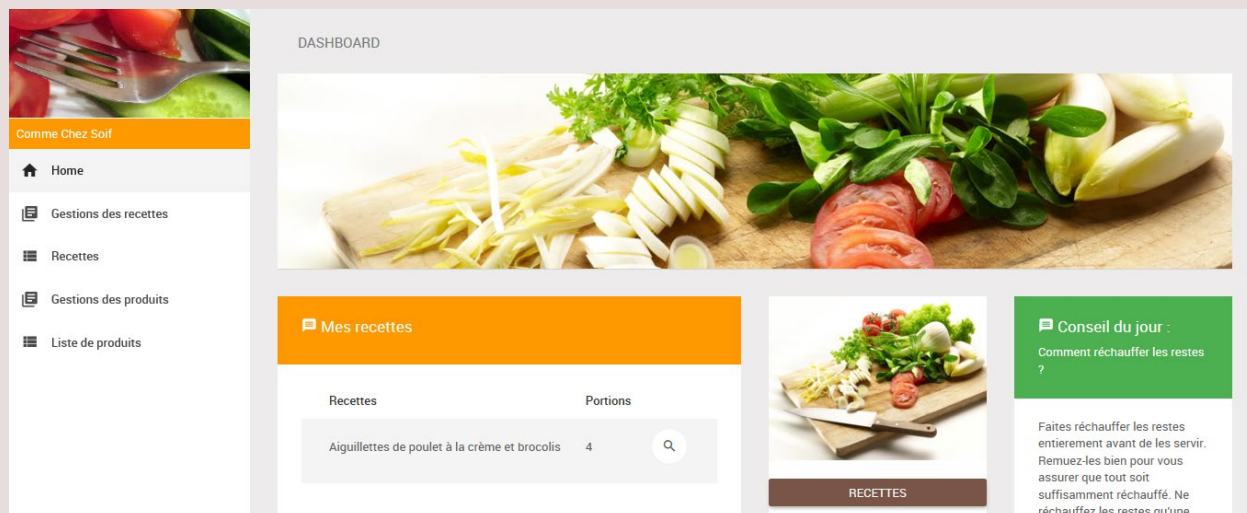
**Gestions des produits** : liste des produits, ajouter un nouveau produit, favoris.

**Liste de produits** ordonner selon les nutriments.  
Examiner la liste des denrées alimentaires avec possibilité de les imprimer.



## 4. Contenu

### 4.1. Home ou Dashboard



#### 4.1.1. Mes recettes

Les recettes déjà cuisinées sont répertoriées les unes sous les autres avec indication du nombre de portions.

#### 4.1.2. Recettes

Le bouton « Recettes » sous l'illustration a la même fonction que le bouton « Recettes » dans la structure de navigation. Les fonctions sont expliquées dans « Recettes » (4.3)

#### 4.1.3. Conseil du jour

Ces conseils aléatoires comportent des astuces intéressantes sur l'alimentation.



## 4.2. Gestion des recettes



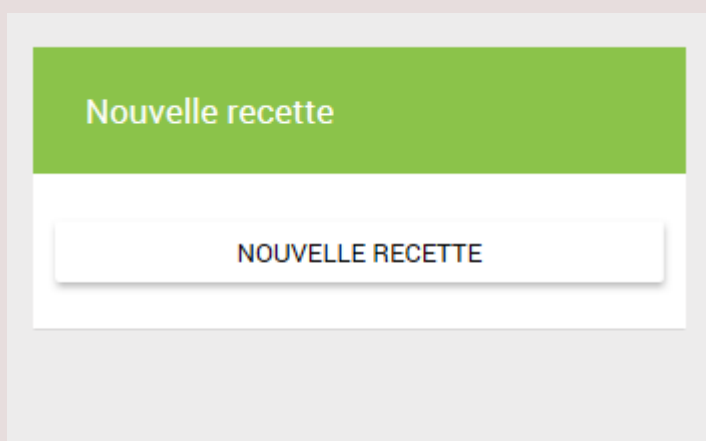
### 4.2.1. Mes recettes

Une liste des recettes cuisinées soi-même se trouve ci-dessous. À chaque fois qu'une nouvelle recette est créée, elle est ajoutée à la liste sous « Mes recettes ».

Les détails de la recette propre peuvent être facilement consultés et adaptés par la suite en cliquant sur l'icône crayon à côté de la recette.

La recette peut être supprimée en cliquant sur l'icône de la corbeille.

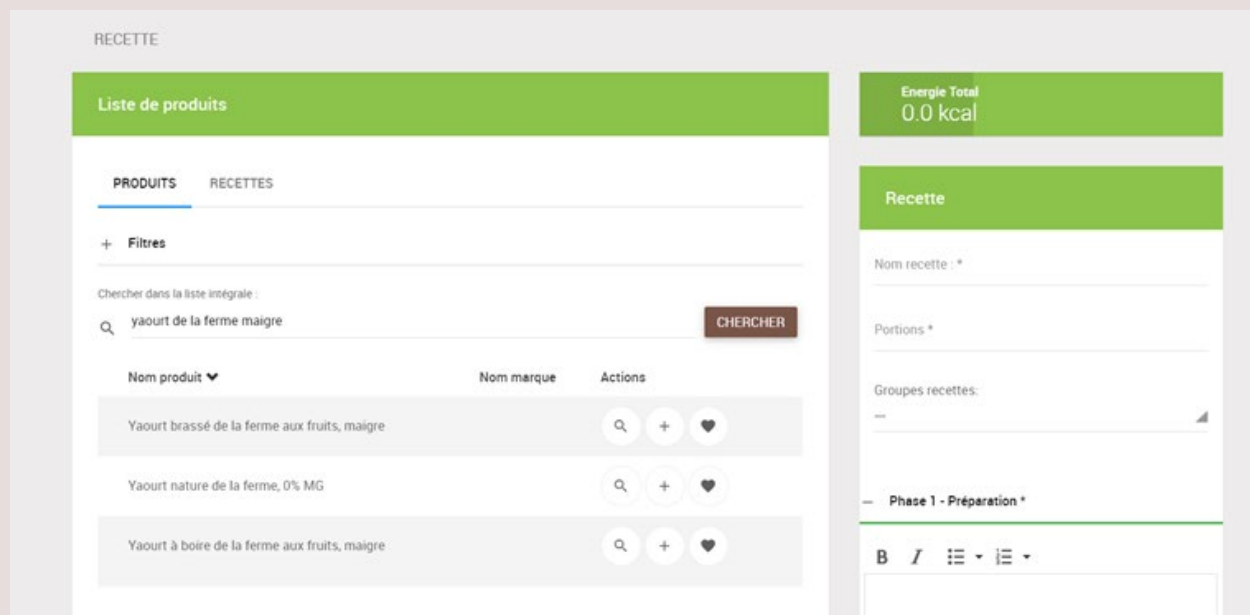
### 4.2.2. Nouvelle recette



Une nouvelle recette peut être créée via ce lien.

Pour composer une recette, il suffit de naviguer entre « **Produits** » et « **Recettes** ».

**Une recette peut donc être utilisée comme ingrédient dans une autre recette !**



A côté de chaque ingrédient se trouvent **3 petites icônes** :



**Icône de la loupe** : Composition de l'aliment dans un écran pop-up.

**Icône du signe plus** : Ajout de l'ingrédient.

**Icône du cœur** : Ingrédient préféré (on le retrouve dans « mes favoris »).

✓ Sous l'onglet « **Produits** », il est possible de filtrer sur :

**Tous les produits :**

tous les produits présents d'Internubel, la base de données des marques de Nubel

**Produits de marques :**

ces produits portent une marque

**Produits de base :**

ces produits ne portent pas de marque et sont des produits généraux

**Mes produits :**

produits encodés soi-même

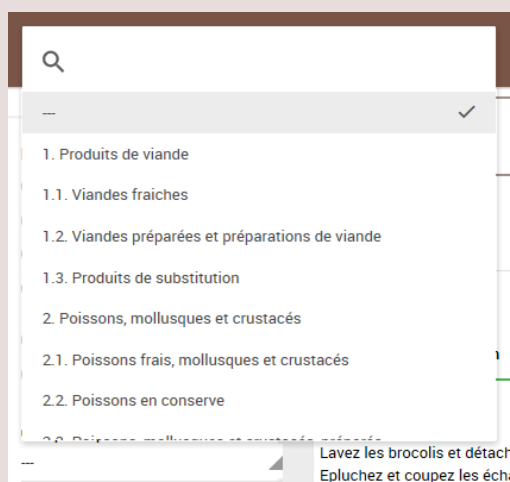
**Produits de mon institution :**

produits partagés par les membres et donc utilisables pour tout le monde au sein de l'organisation

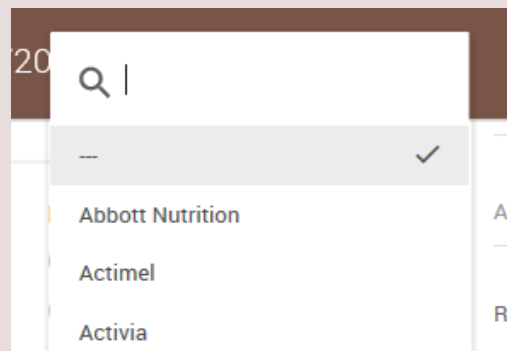
**Mes favoris :**

produits qui ont été conservés comme favoris (icone cœur)

Par ailleurs, il est possible de rechercher des produits dans le « **Groupe de produits** » :



Il est également possible de rechercher dans les  
« **Produits de marque** » :



## Recettes dans les recettes

RECETTE

Liste de produits

PRODUITS

RECETTES

Chercher dans la liste intégrale :

Q

Chercher

Recettes ▼

Asperges aux beignets de poisson

Q

+

♥

Actions

Filtres :

☒ Toutes les recettes

☐ Mes recettes

☐ Recettes de mon institution

☐ Mes favoris

Groupes recettes:

---

✓ Dans « **Recettes** », il est possible de filtrer entre :

**Toutes les recettes :**

Recettes déjà présentes chez Nubel

**Mes recettes :**

Recettes créées et visibles uniquement par l'utilisateur seul.

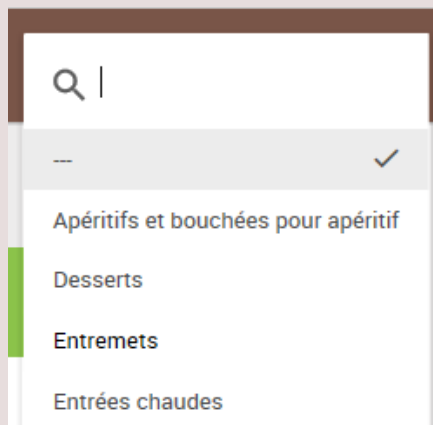
**Recettes de mon institution :**

Recettes partagées par l'institution

**Mes favoris :**

Recettes indiquées comme favoris (icone cœur)

Il est aussi possible de chercher spécifiquement dans « **Groupe recettes** » :



✓ **Créer une recette**



Donnez **un nom** à la recette.

Indiquez **le nombre de portions** de la recette.

Indiquez à quel **groupe de recettes** la nouvelle recette appartient.

**Phase 1 – Préparation :** Vous trouverez ici les différentes étapes de création d'une recette.

**Phase 2 – Remarques :** Vous pouvez ajouter des informations supplémentaires au plat.

**Phase 3 – Ingrédients :** Vous pouvez ajouter des ingrédients à la recette en cliquant sur l'**icône plus**.

PRODUITS RECETTES

Filtres

☒ Tous les produits  
☐ Produits de marques  
☐ Produits de base

☐ Mes produits  
☐ Produits de mon institution  
☐ Mes favoris

Groupe de produits: ---

Produits de marques: ---

Chercher dans la liste intégrale :

yaourt maigre de la ferme

CHERCHER

| Nom produit                                   | Nom marque | Action |
|-----------------------------------------------|------------|--------|
| Yaourt brassé de la ferme aux fruits, maigre  |            | 🔍 + ❤️ |
| Yaourt nature de la ferme, 0% MG              |            | 🔍 + ❤️ |
| Yaourt à boire de la ferme aux fruits, maigre |            | 🔍 + ❤️ |

Recette

Nom recette : \*

Portions \*

Groupe recettes: ---

+ Phase 1 - Préparation \*

+ Phase 2 - Ingrédients

- Phase 3 - Ingrédients \*

| Prod.                   | Quantité | Unité |
|-------------------------|----------|-------|
| Poids - Ingrédients (g) |          |       |

Quantité - Unité

Quantité :

Unité

☐ g  
☐ portion(s)  
☐ cuillère(s) à soupe moyenne(s)

CONFIRMER X

Indiquez la **quantité** nécessaire pour la recette.

YAOURT BRASSÉ DE LA FERME AUX FRUITS, MAIGRE



Unités de mesure :

| Unité de mesure                | Gr  |
|--------------------------------|-----|
| portion(s)                     | 140 |
| cuillère(s) à soupe moyenne(s) | 25  |

Composition par 100 g :

| Nutriments          | Quantité | Unité |
|---------------------|----------|-------|
| Energie avec fibres | 70       | kcal  |
| Energie avec fibres | 291      | kJ    |
| Protéines           | 2.8      | g     |
| Matières grasses    | 0.4      | g     |
| Cholestérol         | 2.6      | mg    |
| Glucides            | 13.7     | g     |
| Sucres              | 12       | g     |
| Amidon              | 1.7      | g     |
| Fibres, total       | 0        | g     |
| Eau                 | 82.3     | g     |
| Sodium              | 36.32    | mg    |
| Potassium           | 126.25   | mg    |
| Calcium             | 95.33    | mg    |

Les **unités de mesure** et la **composition par 100 g** de l'ingrédient se retrouvent dans un écran pop-up qui s'ouvre lors d'un clic sur la loupe située à côté de l'aliment.

Après encodage de la quantité, les ingrédients se retrouvent à « **Phase 3 – ingrédients** ».

| Phase 3 - Ingrédients                        |          |                         |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------|----------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prod.                                        | Quantité | Unité                   |                                                                                                                                                                        |
| Brocoli                                      | 400      | g                       | <br> |
| Crème culinaire onctueuse et légère 19% M.G. | 1        | bouteille(s), petite(s) | <br> |

Les ingrédients encodés peuvent à tout moment :

- être adaptés (via icône crayon)

Ou

- supprimés (via icône corbeille)

Poids – Ingrédients (g)  
1365.5

---

Poids – Préparés (g)  
1365.5

---

Yield factor  
1

---

☐ Valider cette recette  
☐ Partager cette recette

Ajouter photo  
 Bladeren...  
SAUV. RECETTE

Energie Total  
2568.6 kcal

Le poids total des ingrédients selon l'encodage.

Après préparation, vous pesez à nouveau le plat et complétez le poids de la préparation.

Le **Yield factor** est ainsi calculé et affiché. Préparer un plat a toujours une influence sur le volume. Ce facteur détermine dans quelle mesure une perte ou une augmentation des ingrédients intervient. Le planning alimentaire calcule automatiquement les adaptations pour tous les nutriments de la recette.





#### **Valider cette recette**

L'éditeur ou l'administrateur peuvent valider la recette.

#### **Partager cette recette**

Partager la recette avec l'institution. Les autres membres peuvent voir la recette, mais ne peuvent pas l'adapter ou la supprimer !

#### **Ajouter photo**

Illustrez le plat avec des photos.

#### **Sauv. recette**

Cliquez toujours sur le bouton pour sauvegarder la recette.

#### **Énergie Total**

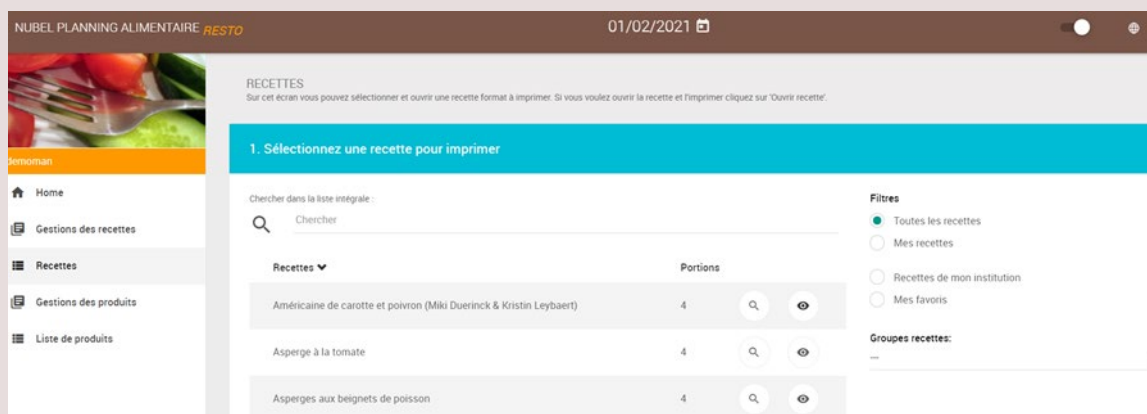
Vous y trouverez l'énergie total pour votre recette.

### **4.2.3. Favoris**

Les recettes peuvent être sauvegardées de différentes façons. Une possibilité consiste à les sauvegarder dans les favoris. C'est pratique pour retrouver facilement une recette que vous utilisez souvent.

Une recette préférée peut en être supprimée en cliquant sur l'icône de la corbeille à côté de la recette.

## 4.3. Recettes

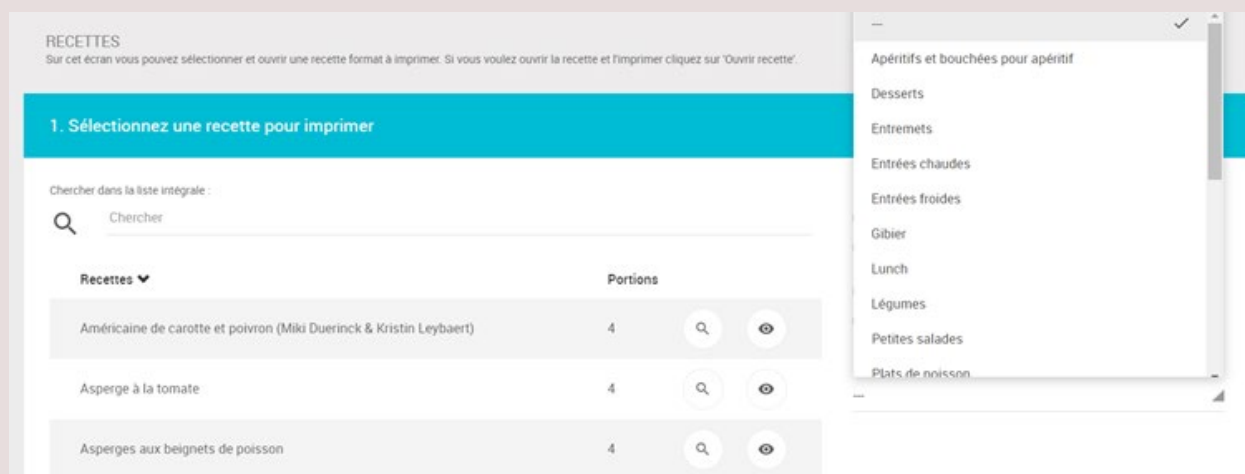


Sur cet écran, vous trouverez une liste des recettes déjà présentes : le filtre est positionné sur « **Toutes les recettes** ».

En cliquant sur la loupe, vous aurez accès à la fiche recette avec la composition nutritionnelle globale pour celle-ci.

En cliquant sur l'œil, la composition est indiquée par ingrédient.

Au sein de cette liste, il est encore possible d'effectuer un tri en cliquant sur le lien « **Groupes recettes** ».



Le nombre de portions de la recette est toujours mentionné.

Les détails de la recette peuvent être consultés en cliquant sur la loupe située à côté de la recette. La recette s'ouvre dans une nouvelle fenêtre de navigation.

RECETTES



PDF

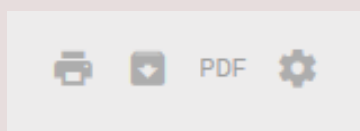

Baguette garnie de légumes cuits au four, d'une tapenade de carottes et de quorn

Portions : 4



Préparez la tapenade de carottes : grattez les carottes, faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau et rincez-les immédiatement à l'eau froide. Laissez-les refroidir et mélangez-les à l'ensemble des ingrédients pour obtenir une pâte lisse. Goutez la préparation et ajoutez du poivre et du sel si nécessaire. Conservez la tapenade au frigo, dans une boîte bien fermée. Coupez la courgette en tranches obliques d'un cm d'épaisseur. Nettoyez le poivron et coupez-le en bâtonnets d'un cm de large. Mettez la courgette et le poivron sur une plaque de cuisson huilée et faites-les cuire pendant 10 minutes au four préchauffé à 180° C. Laissez refroidir. Badigeonnez le quorn avec un peu de miel et de la moutarde, assaisonnez avec du poivre et du sel et ajoutez un peu d'huile d'olive. Faites cuire pendant 10 minutes au four préchauffé à 180° C, jusqu'à ce que le quorn soit bien doré. Laissez refroidir et coupez le quorn en fines tranches obliques. Au lieu de faire cuire le quorn au four, vous pouvez le faire griller pendant 3 minutes dans un 'contact grill' de table. Coupez les baguettes et tartinez la moitié inférieure avec la tapenade aux carottes. Recouvrez la tapenade avec les morceaux de poivron et de courgette et le quorn. Décorez avec des petits morceaux de tomates séchées et des feuilles de roquette. Fermez le pain et emballez-le dans une feuille d'aluminium ou de plastique.

## ○ Possibilités de sauvegarder la recette et de sélectionner des nutriments



- **Imprimer** la recette

- **Télécharger** la recette en tant que fichier Excel

- Générer un **document PDF** de la recette

- Déterminer et conserver **la liste des nutriments** que vous souhaitez conserver pour générer le rapport

## ○ Détails de la recette

### Portions – préparation (avec photo) – apport journalier recommandé par portion

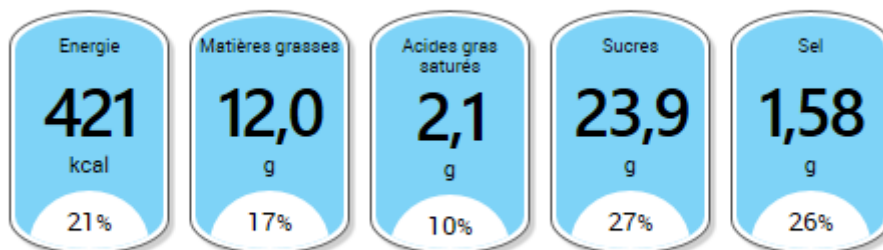
Le nombre de portions du plat est mentionné sous le titre.

La préparation de la recette est expliquée à côté de la photo (si présente).

Vous trouvez sous la photo une présentation visuelle des apports journaliers de référence par portion en %.

Il s'agit de la valeur nutritive moyenne de la quantité quotidienne recommandée pour un adulte moyen (8 400 kJ/2 000 kCal).

### par portion - Apports de référence %



Par 100 g : 378 kJ / 90 kcal

## Liste des ingrédients

| Ingrédients/unités |          |                   |
|--------------------|----------|-------------------|
| Nom produit        | Quantité | Unité             |
| Baguette           | 1,00     | entière - moyenne |
| Moutarde           | 5,00     | g                 |
| Huile d'olive      | 40,00    | g                 |
| Quorn filet        | 80,00    | g                 |
| Carotte            | 1000,00  | g                 |
| Courgette          | 250,00   | g                 |

La liste des ingrédients se compose d'une liste des produits présents dans la recette. La quantité utilisée et l'unité sont indiquées.

## Composition (Yield factor)

C'est l'effet de la préparation sur un plat. Le Yield factor du Planning alimentaire Nubel RESTO détermine dans quelle mesure une perte ou une prise de poids des ingrédients intervient au cours de la préparation. Le planning alimentaire calcule automatiquement les adaptations pour tous les nutriments de la recette.

### Exemple :

Le poids des ingrédients crus : 2 299 g - Poids du plat préparé : 1 950 g

Yield Factor : 0,8

**Filtres :**

☐ Toutes les recettes

☒ Mes recettes

☐ Recettes de mon institution

☐ Mes favoris

**Groupe recettes:**

LÉGUMES

Différents filtres peuvent être appliqués :

« **Toutes les recettes** » s'affichent automatiquement.

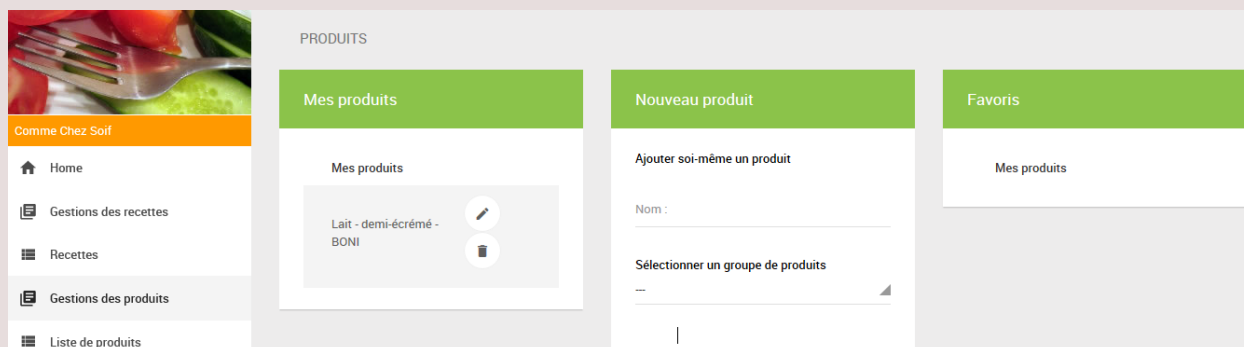
« **Mes recettes** » sont des recettes que l'utilisateur a introduit lui-même et que lui seul peut voir.

« **Recettes de mon institution** » sont des recettes partagées au sein de l'institution et consultables par d'autres membres.

« **Mes favoris** » sont, par exemple, des recettes très utilisées qui sont conservées comme favoris, placées dans un groupe de recettes et uniquement visibles par l'utilisateur (icône cœur).

« **Groupe recettes** » permet de réaliser des recherches au sein de tous les filtres.

## 4.4. Gestion des produits



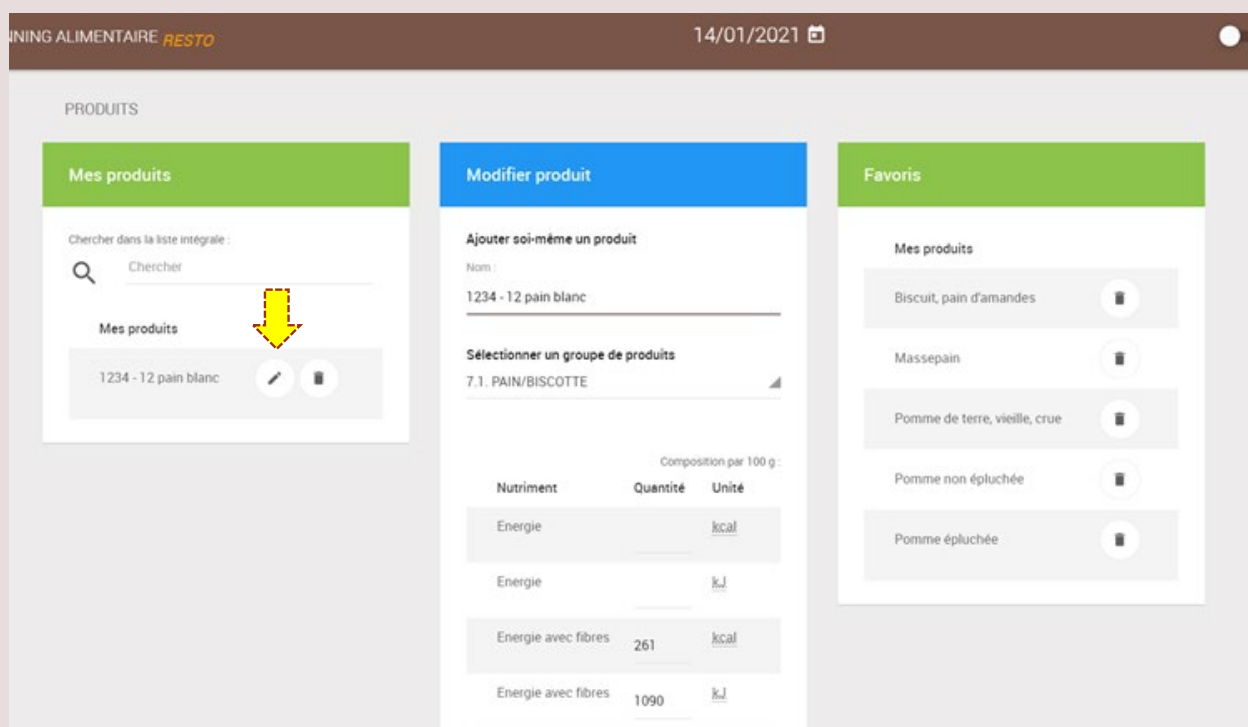
### 4.4.1. Mes produits

Une liste de produits propres - des produits qui ne se trouvent pas dans la base de données Nubel et que vous encodez vous-même - se trouve ici. À chaque fois qu'un nouveau produit est encodé, il est ajouté à la liste sous « Mes produits ».

#### 4.4.2. Nouveau produit

Les détails du produit propre peuvent être facilement consultés et adaptés par la suite en cliquant sur l'icône crayon à côté du produit. Le champ « Modifier produit » est actif et peut être complété ou adapté. Il est possible d'y ajouter une photo.. Conservez le produit.

Le produit peut également être supprimé en cliquant sur l'icône de la corbeille.



#### 4.4.3. Favoris

Un produit encodé par l'utilisateur peut être sauvegardé sous l'onglet « **Favoris** ».

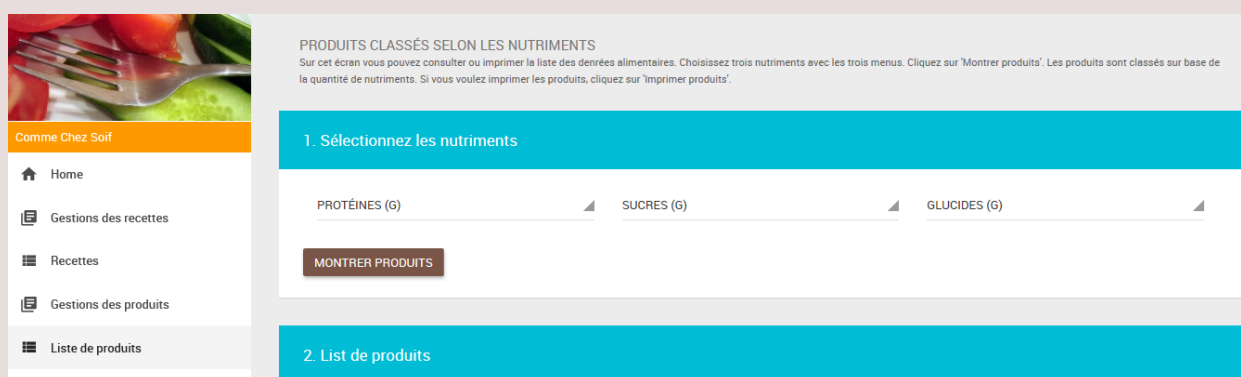
## 4.5. Listes de produits

Sélectionnez les produits classés selon les nutriments.

Sur cet écran, vous pouvez consulter la liste des nutriments et l'imprimer, si vous le souhaitez.

Choisissez jusqu'à trois nutriments via les trois menus. Cliquez ensuite sur « **Montrer produits** ».

Les produits sont triés sur la base de la quantité de nutriments. Si vous souhaitez imprimer les produits, cliquez sur le bouton « **Imprimer produits** ».



**PRODUITS CLASSÉS SELON LES NUTRIMENTS**  
Sur cet écran vous pouvez consulter ou imprimer la liste des denrées alimentaires. Choisissez trois nutriments avec les trois menus. Cliquez sur 'Montrer produits'. Les produits sont classés sur base de la quantité de nutriments. Si vous voulez imprimer les produits, cliquez sur 'Imprimer produits'.

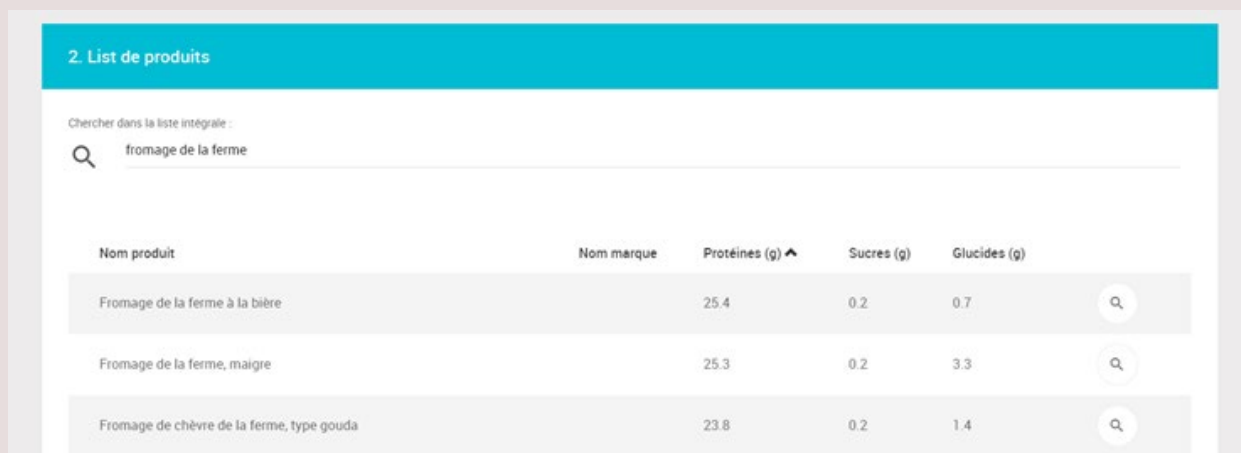
1. Sélectionnez les nutriments

PROTÉINES (G) ▲ SUCRES (G) ▲ GLUCIDES (G) ▲

MONTRER PRODUITS

2. List de produits

Après la sélection des nutriments, la liste des produits s'affiche. Il est possible de rechercher dans cette liste un produit spécifique :



2. List de produits

Chercher dans la liste intégrale :

🔍 fromage de la ferme

| Nom produit                               | Nom marque | Protéines (g) ▲ | Sucres (g) | Glucides (g) |
|-------------------------------------------|------------|-----------------|------------|--------------|
| Fromage de la ferme à la bière            |            | 25.4            | 0.2        | 0.7          |
| Fromage de la ferme, maigre               |            | 25.3            | 0.2        | 3.3          |
| Fromage de chèvre de la ferme, type gouda |            | 23.8            | 0.2        | 1.4          |

Cette(Ces) liste(s) peu(ven)t être imprimée(s) facilement en cliquant sur le bouton au bas de la page :

|                                                             |      |      |      |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Fromage de la ferme, type Brie belge                        | 15.4 | 0.7  | 2.5  |  |
| Fromage de chèvre de la ferme, moisissure blanche, lait cru | 13.3 | 0.47 | 3.85 |  |
| Fromage de chèvre de la ferme, frais                        | 13.1 | 1.02 | 2.5  |  |
| Fromage blanc de la ferme, 0% MG                            | 11.1 | 1.8  | 3.2  |  |
| Fromage blanc de la ferme, maigre                           | 8    | 3.3  | 4.2  |  |

**IMPRIMER PRODUITS**

La page active est ensuite imprimée.

La composition de chaque produit peut être examinée en détail en cliquant sur la loupe derrière le produit. Un écran pop-up affiche alors la composition par 100 g de produit et les unités de mesure dans lequel c'est exprimé :

14/03/2023

LES NUBEL  
à imprimer  
les produits

ments

ère

FROMAGE DE CHÈVRE DE LA FERME, MOISSURE BLANCHE, LAIT CRU



**Unités de mesure :**

| Unité de mesure | Gr |
|-----------------|----|
| tranche(s)      | 40 |

**Composition par 100 g :**

| Nutriment                         | Quantité | Unité |
|-----------------------------------|----------|-------|
| Energie avec fibres               | 256.5    | kcal  |
| Energie avec fibres               | 1074     | kJ    |
| Protéines                         | 13.3     | g     |
| Matières grasses                  | 20.9     | g     |
| Acides gras saturés               | 15.55    | g     |
| AG C12:0                          | 0.97     | g     |
| AG C14:0                          | 2.36     | g     |
| AG C16:0                          | 6.02     | g     |
| Ac gras mono-insat., total        | 4.46     | g     |
| Ac gras poly-insat., total        | 0.54     | g     |
| AG C18:2 n-6 cis acide linoléique | 0.4      | g     |