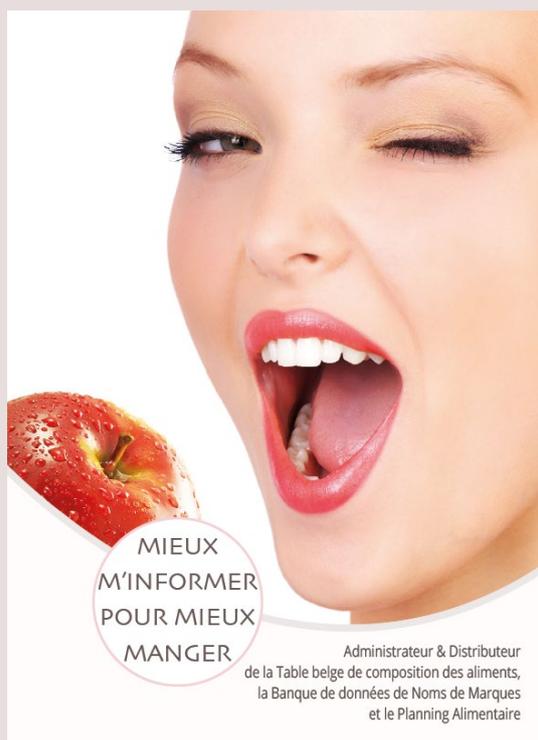




L'utilisation du planning alimentaire Nubel



Une alimentation équilibrée
et variée au menu !

*Mode d'emploi du Planning alimentaire Nubel
avec la description de toutes les fonctionnalités.*



I n d e x

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. Évolution pondérale](#)

[4.1.2. Plan alimentaire](#)

[4.1.3. Calories absorbées](#)

[4.1.4. Calories brûlées](#)

[4.1.5. Conseil du jour](#)

4.2. Installations

[4.2.1. Installations personnelles](#)

[4.2.2. Données physiques](#)

[4.2.3. Évolution pondérale et plan alimentaire](#)



4.3. Journal de bord

4.3.1. Activités

4.3.2. Journal de bord

4.3.3. Gestion des activités

4.3.4. Gestion des produits

4.3.5. Gestion des recettes

4.3.6. Gestion des repas

4.4. Rapports

4.4.1. Quotidiens et hebdomadaires

4.4.2. Liste des produits

4.4.3. Recettes

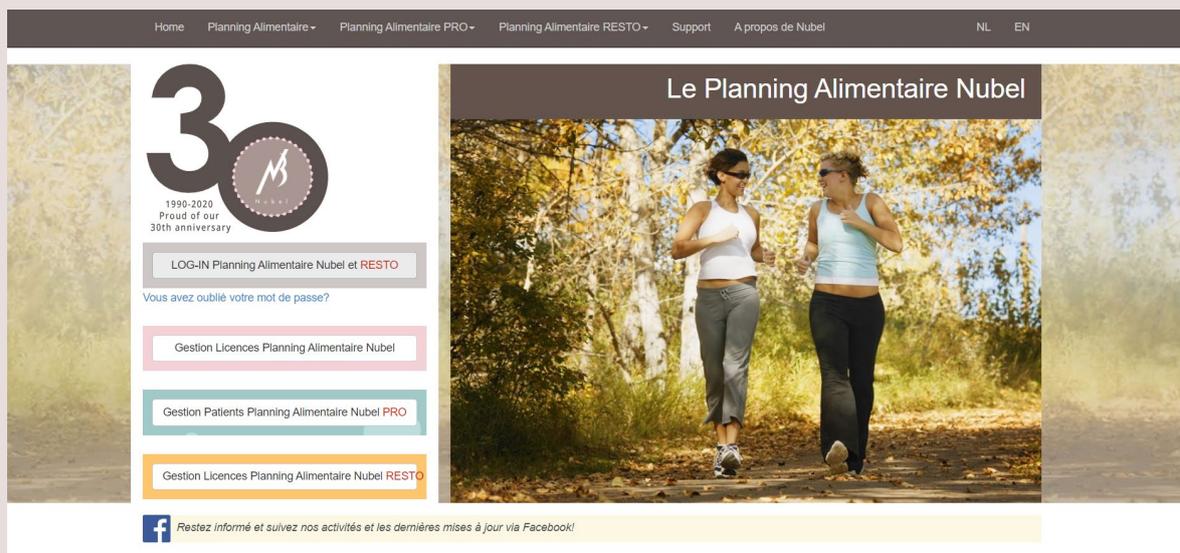
1. Généralités

Le Planning alimentaire Nubel est une application Internet vous permettant de suivre d'une façon conviviale vos habitudes alimentaires et de les rectifier si nécessaire. Établir de bonnes habitudes alimentaires est en effet important pour tout le monde, même si vous affichez un poids sain.

Une alimentation saine et suffisamment de mouvement vont toujours de pair. En utilisant le Planning alimentaire Nubel, vous pouvez calculer l'équilibre parfait entre d'une part les calories ingérées (ce qui a été mangé) et d'autre part les calories consommées (notamment grâce au mouvement).

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.

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



2. Se connecter

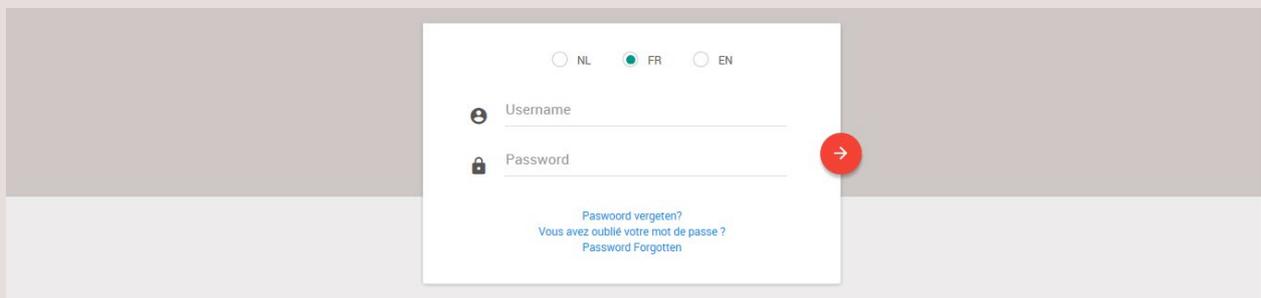
Pour la création des licences par « gestion des licences » (disponible suivant l'abonnement):

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

Pour le mode d'emploi « gestion des licences » (disponible suivant l'abonnement) :

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

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



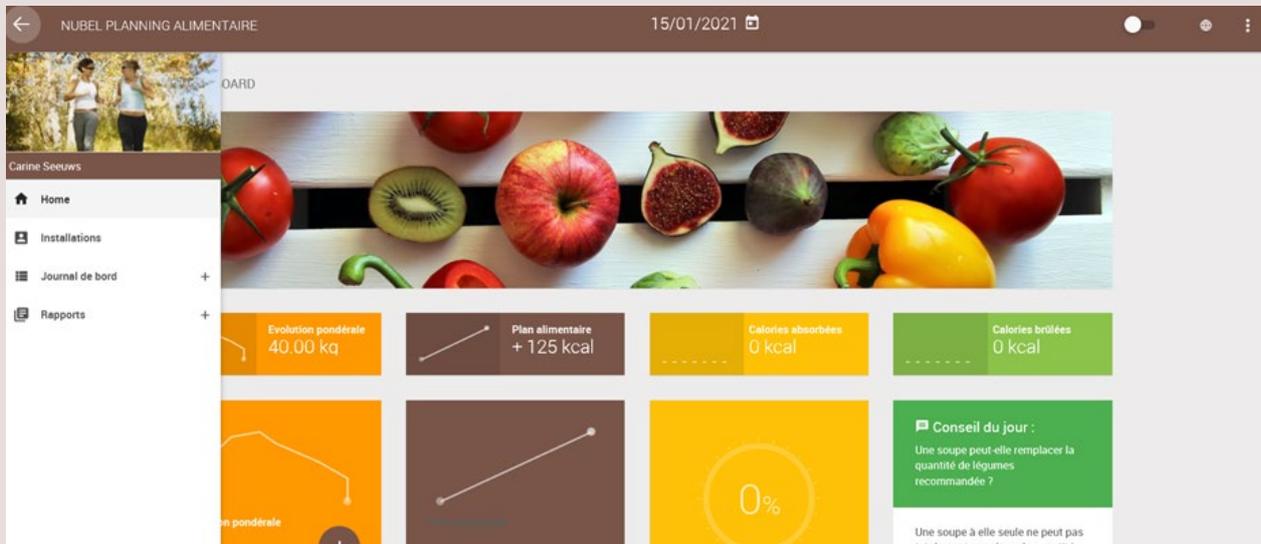
Après vous être enregistré(e), vous pouvez utiliser le Planning alimentaire Nubel :

- 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 s'ouvre. Un mot personnel vous accueille et l'écran suivant s'affiche :



3. Écran de démarrage

L'écran de démarrage (home) se compose de :

- **Bannière supérieure** : date du jour (ou à choisir soi-même), choix de la langue, plein écran, aide, se déconnecter
- À gauche de l'écran, la **structure de navigation** pour notamment les paramètres généraux, le journal (gestion des activités, journal alimentaire...) et différents rapports.
- **Journal de bord** : partie contenu avec notamment l'évolution pondérale, le plan alimentaire, le « Conseil du jour »...

3.1. Bannière supérieure



- **Du côté gauche** : la version utilisée du Planning alimentaire Nubel : version 2016

- **Au centre** : la date (adaptable en cliquant)

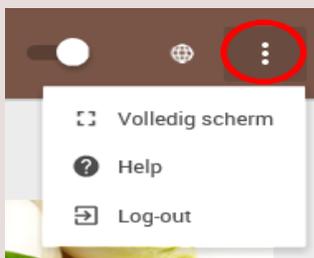
- Fonctions à droite :



Déplacer la petite boule vers la gauche pour **(dés)activer la structure de navigation.**

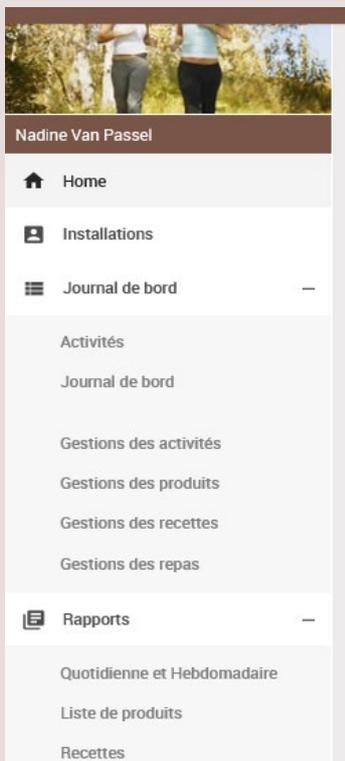


Choix de la langue : passez en français ou en anglais.



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

3.2. Structure de navigation



Home ou Dashboard : Évolution pondérale, Calories absorbées, Calories brûlées et lien direct vers « Recettes », Plan alimentaire et « Conseil du jour ».

Installations : Installations personnelles et Données physiques, Plan alimentaire et Évolution pondérale

Journal : *Menu déroulant*

Activités : liste des activités présentes

Journal de bord

Gestion des activités : Ma liste d'activités et Favoris

Gestion des produits : Mes produits, ajouter un nouveau produit, favoris.

Gestion des recettes : Création, adaptation et suppression des recettes.
 Gestion de la liste des recettes préférées.

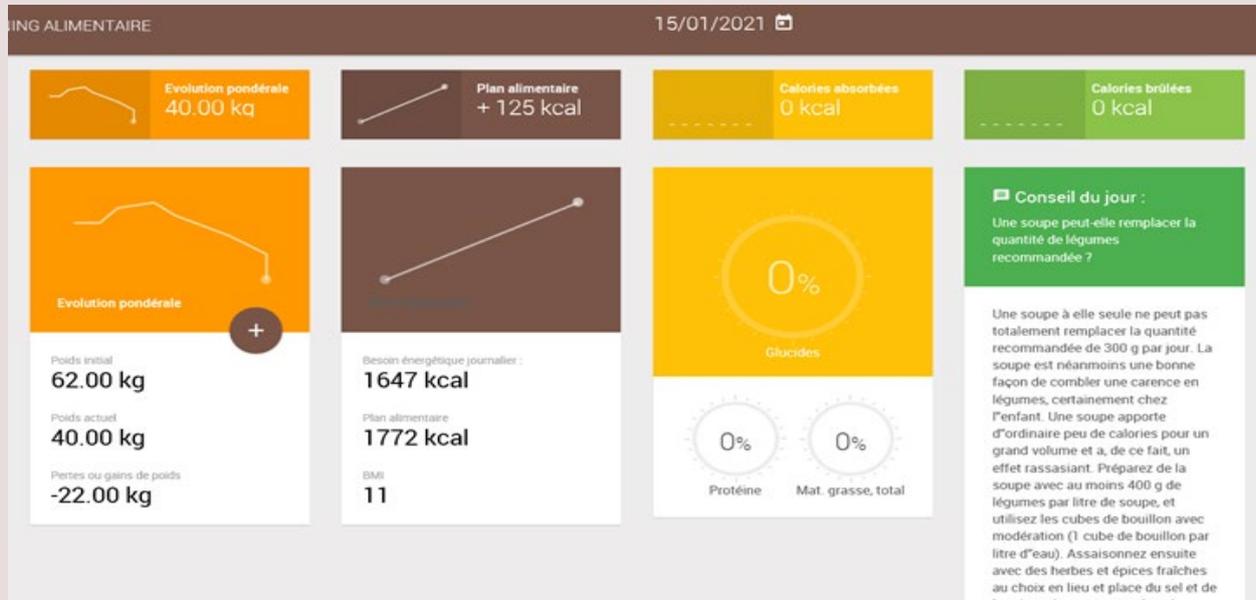
Gestion des repas : Mes repas et Favoris

Rapports : *Menu déroulant*

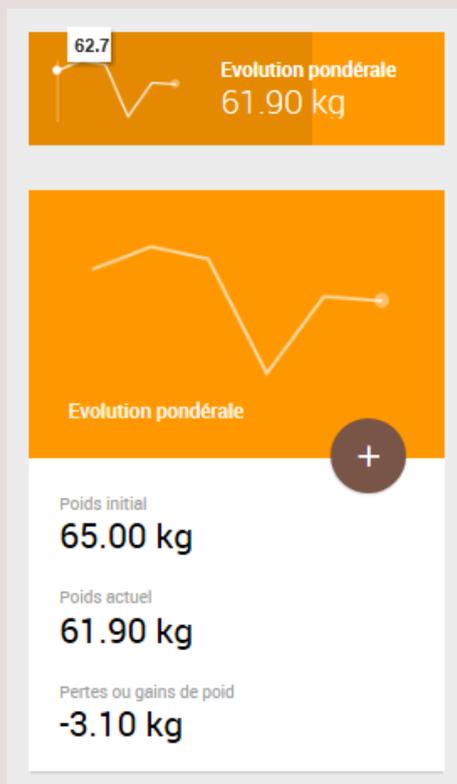
Différents rapports (Quotidiens et hebdomadaires, Listes de produits, Recettes) avec la possibilité de les imprimer.

4. Contenu

4.1. Home ou Dashboard



4.1.1. Évolution pondérale



L'évolution pondérale est présentée sous forme de courbe. Elle contient les 7 derniers jours enregistrés.

L'évolution pondérale peut être visualisée lorsque l'on déplace le curseur sur la ligne de courbe.

Le poids initial et le poids actuel sont mentionnés ci-dessous, ainsi que les pertes ou gains de poids.

Cliquez sur l'**icône +** pour examiner l'évolution pondérale par journée encodée dans un **écran pop-up**. Vous pouvez y ajouter un nouveau poids. Le programme recalculera automatiquement le BMI et les besoins par rapport à ce nouveau poids encodé.

Date	Poids (kg)	BMI	
07/02/2016	62.7	23.03	 
08/02/2016	63.3	23.25	 
09/02/2016	63	23.14	 
10/02/2016	60	22.04	 
11/02/2016	62	22.77	 
12/02/2016	61.9	22.74	 

Poids (kg) :

SAUVEGARDER X

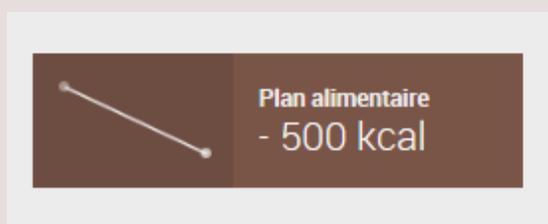
Cette liste est l'ensemble de l'évolution pondérale enregistrée.

Indiquez le **poids corporel** actuel et cliquez ensuite sur le bouton « **Enregistrer** » pour l'ajouter à la liste.

Outre le poids corporel, le **BMI (IMC)** est également mentionné. Des adaptations peuvent être réalisées en cliquant sur l'**icône crayon**.

En cliquant sur l'**icône de la corbeille**, les informations sont supprimées.

4.1.2. Plan alimentaire



Le **plan alimentaire** est encodé dans « **Paramètres** ». Il est présenté dans une courbe des 7 jours précédents suivant le jour calendrier indiqué.

4.1.3. Calories absorbées



Sélectionnez dans le **calendrier** l'absorption de nourriture d'un jour donné.

Les calories absorbées des 7 jours précédemment enregistrés sont présentées visuellement dans un **graphique**.

Par ailleurs, le **nombre total de kcal ingérées** est également mentionné.

Les absorptions de **glucides**, de **protéines** et de la **matière grasse totale** sont présentées en % et de façon graphique.

Sélectionnez dans le **calendrier** l'absorption de nourriture d'un jour donné.

4.1.4. Calories brûlées



Les **calories brûlées** des 7 jours précédemment enregistrés sont présentées visuellement dans un **graphique**.

Le **nombre total de kcal ingérées** est également mentionné à côté.

4.1.5. Conseil du jour

Conseil du jour :
Acides gras oméga-3

Les effets bénéfiques du poisson s'expliquent probablement par l'action des acides gras oméga-3 (EPA et DHA) que l'on retrouve essentiellement dans les poissons gras. Cependant, la contribution positive d'autres composantes du poisson n'est pas à exclure. On recommande par conséquent de manger du poisson (de préférence 1 à 2 fois par semaine) au lieu de recourir

Ces conseils aléatoires comportent des trucs et astuces intéressants sur l'alimentation.

4.2. Installations

Installations personnelles	Données physiques	Evolution pondérale et plan alimentaire
<p>Nom : *</p> <p>Seeuws</p> <p>Prénom : *</p> <p>Carine</p> <p>E-mail : *</p> <p>carine.seeuws3@health.fgov.be</p> <p>Utilisateur : *</p> <p>Nubel</p> <p>Mot de passe : *</p> <p>•••••</p> <p>Sexe</p>	<p>Taille (m) : *</p> <p>1.9</p> <p>Poids (kg) : *</p> <p>40</p> <p>Taux de graisse (%) :</p> <p>0</p> <p>Poids normal (kg) 72 - 90</p> <p>Votre IMC 11</p> <p>Si votre IMC</p>	<p>Degré d'activité :</p> <p><input checked="" type="radio"/> Sédentaire, faiblement actif (Travail de bureau sans activité sportive, ...)</p> <p><input type="radio"/> Modérément actif (Travail assis avec peu de déplacements ou sans activité sportive, ...)</p> <p><input type="radio"/> Actif (Travail debout avec déplacements, ...)</p> <p><input type="radio"/> Très actif (Travail physique intense ou activité physique intense, ...)</p> <p><input type="checkbox"/> Activité physique de loisir ou sportive de 30 à 60 minutes 4 à 5 fois par semaine</p> <p>Besoin énergétique journalier :</p> <p>1647 kcal <input checked="" type="radio"/> kcal <input type="radio"/> kJ</p>

4.2.1. Installations personnelles

INSTALLATIONS

Installations personnelles

Nom : **Van Passel**

Prénom : **Nadine**

E-mail : **nadine.van.passel@demo.be**

Utilisateur : **NadineVPDemo**

Mot de passe : **••••••••••**

Sexe

Homme **Femme**

Enceinte

Allaitante

Date de naissance

12 / 02 / 1966

Infos supp.

SALVEGARDER

Introduisez vos données personnelles dans les champs destinés à cet effet.

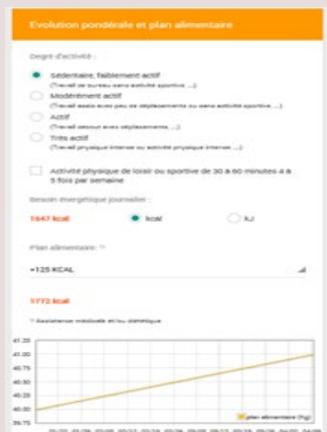
4.2.2. Données physiques



Introduisez vos données physiques dans les champs destinés à cet effet.

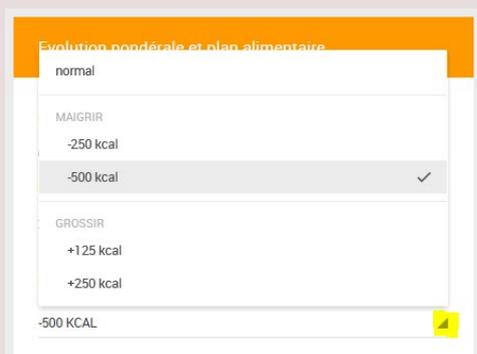
Après avoir introduit les données physiques, l'IMC s'affiche. Vous verrez en dessous de quelle catégorie de corpulence vous faites partie.

4.2.3. Évolution pondérale et plan alimentaire



Grâce au degré d'activité indiqué, vous visualisez les besoins quotidiens en énergie.

Il est possible de faire un choix entre les besoins énergétiques journaliers en kcal ou en kJ.



Des informations supplémentaires (normal, maigrir ou grossir) peuvent être affichées via l'écran pop-up du Plan alimentaire.

Le Plan alimentaire est affiché dans la courbe.

4.3. Journal de bord

ACTIVITÉS
Sélectionnez une activité et ajoutez-la dans la fenêtre d'Activités quotidiennes de droite.

Activités

Chercher dans la liste intégrale :

Filtres :

- Toutes les activités
- Sports et jeux
- Activités quotidiennes
- Mes listes
- Favoris

Activités	MET	Actions
Abattre des arbres	6	+ ❤️
Accompagner l'orchestre ds 1parade	4	+ ❤️
Agriculture, conduire un tracteur	2.5	+ ❤️
Agriculture, conduire une machine	2.5	+ ❤️

Activités quotidiennes

Activités	MET	Durée	Actions
Habiller et déshabiller	2.5	00:12	✎ 🗑️
Jouer de l'accordéon	1.8	02:00	✎ 🗑️

SAUVEGARDER CETTE LISTE

Durée totale : 02:12

4.3.1. Activités

ACTIVITÉS
Sélectionnez une activité et ajoutez-la dans la fenêtre d'Activités quotidiennes de droite.

Activités

Chercher dans la liste intégrale :

Filtres :

- Toutes les activités
- Sports et jeux
- Activités quotidiennes
- Mes listes
- Favoris

Activités	MET	Actions
Abattre des arbres	6	+ ❤️
Accompagner l'orchestre ds 1parade	4	+ ❤️
Agriculture, conduire un tracteur	2.5	+ ❤️
Agriculture, conduire une machine	2.5	+ ❤️
Agriculture, nourrir le bétail	4.5	+ ❤️
Agriculture, nourrir les petits animaux	4	+ ❤️
Agriculture, ramasser le blé	5.5	+ ❤️

Activités quotidiennes

Activités	MET	Durée	Actions
Habiller et déshabiller	2.5	00:12	✎ 🗑️
Jouer de l'accordéon	1.8	02:00	✎ 🗑️

SAUVEGARDER CETTE LISTE

Durée totale : 02:12

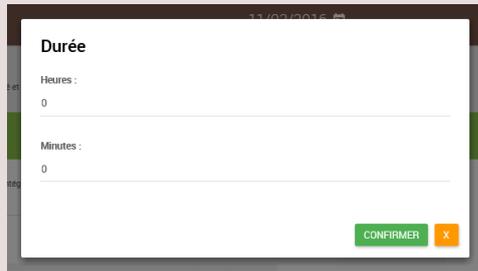
Calories brûlées
266.5 kcal

Dans la liste des activités présentes de façon standard, il est possible d'effectuer une simple recherche via le champ de recherche. Vous pouvez faire un tri sur les filtres « Toutes les activités », « Sports et jeux » et « Activités quotidiennes ».

La valeur MET (*) est indiquée pour chaque activité.

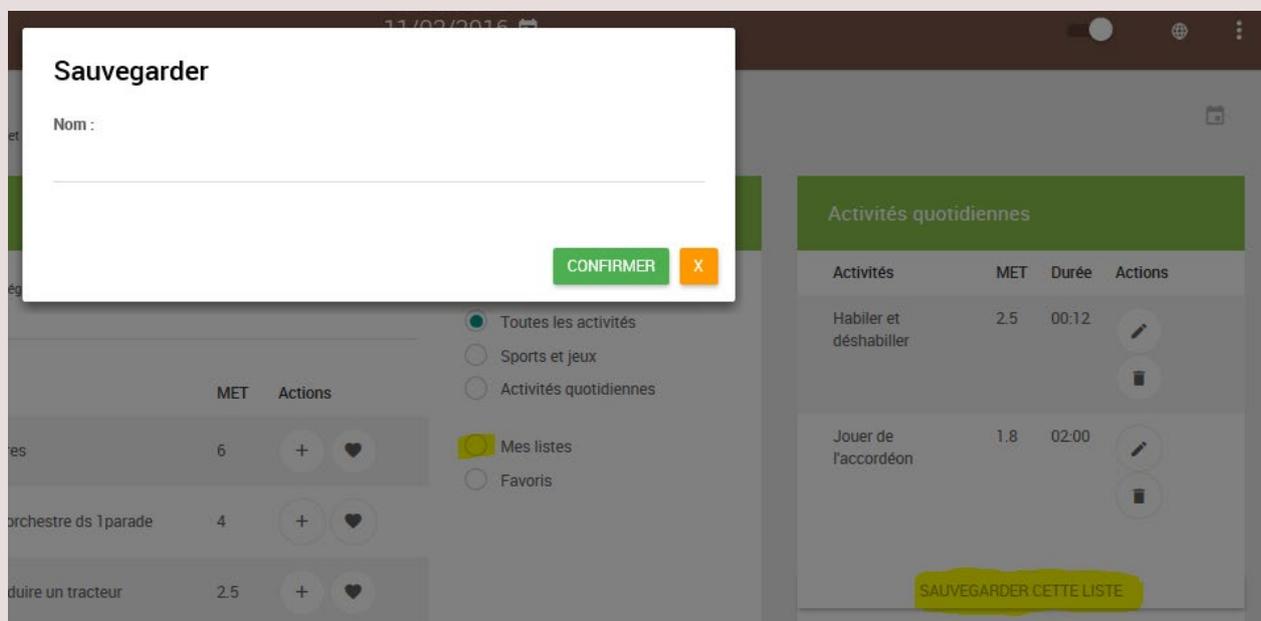
L'icône présentant un cœur permet de placer les activités dans la liste des « Favoris ».

(*)Le MET : L'intensité d'une activité physique est le plus souvent exprimée en MET (équivalent métabolique), Il est défini comme le rapport de la dépense énergétique liée à l'activité physique sur le métabolisme de base. 1 MET correspond au niveau de dépense énergétique au repos ou assis sur une chaise (3.5ml d'oxygène/kg/min).



Une activité est ajoutée à la liste des activités quotidiennes en cliquant sur l'icône +. Un écran pop-up apparaît dans lequel vous pouvez indiquer la durée.

De l'ensemble des activités introduites dans la liste des activités quotidiennes, la durée totale de toutes les activités ajoutées et du nombre total des kcal brûlées s'affichent.

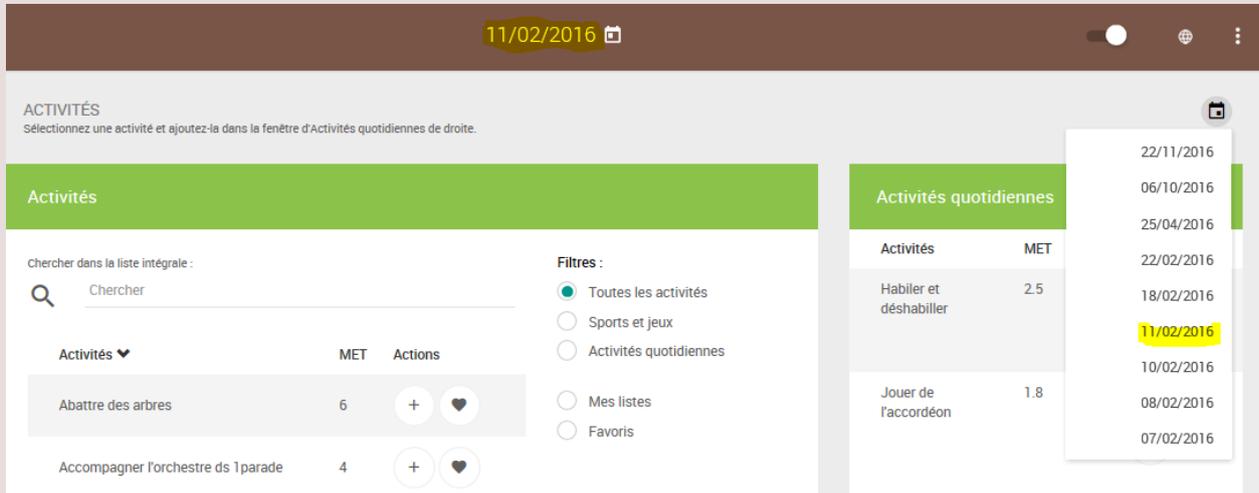


Les activités récurrentes peuvent être simplement sauvegardées en cliquant « Sauvegarder cette liste », afin de ne pas devoir la recréer à chaque fois. Cette liste peut ensuite être facilement retrouvée sous le filtre « Mes listes ».

Dans Actions, des activités peuvent être adaptées (via icône crayon) ou supprimées de la liste (via l'icône de la corbeille).

>>> Voir aussi : *Journal : Gestion des activités*

Les activités enregistrées peuvent être visualisées par jour et également être modifiées en cliquant sur l'icône située au-dessus du panneau « Activités quotidiennes » :

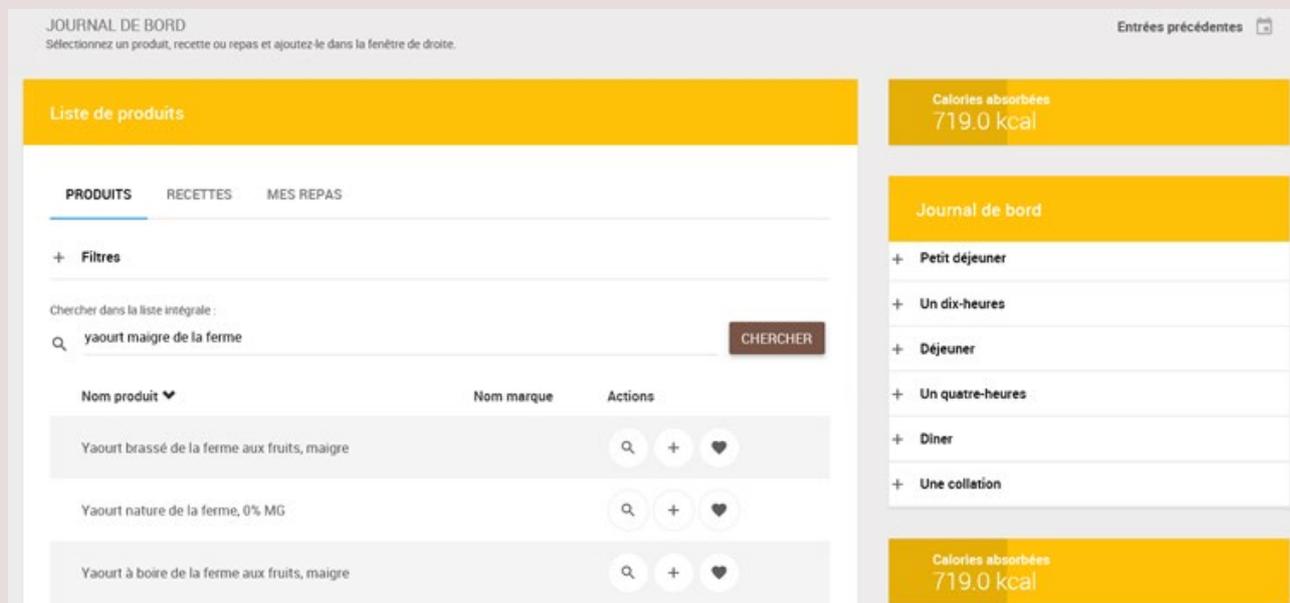


The screenshot shows the 'Activités' (Activities) section of the Nubel application. At the top, the date '11/02/2016' is highlighted. Below this, there are two main panels: 'Activités' on the left and 'Activités quotidiennes' (Daily Activities) on the right. The 'Activités' panel includes a search bar and a list of activities with their MET values and action icons. The 'Activités quotidiennes' panel shows a table of activities for the selected date. A date selector dropdown is open, showing a list of dates with '11/02/2016' highlighted.

Activités	MET
Habiller et déshabiller	2.5
Jouer de l'accordéon	1.8

Cette fonction est également applicable pour le journal de bord (voir en dessous).

4.3.2. Journal de bord



JOURNAL DE BORD
Sélectionnez un produit, recette ou repas et ajoutez-le dans la fenêtre de droite.

Entrées précédentes

Liste de produits

PRODUITS RECETTES MES REPAS

+ Filtres

Chercher dans la liste intégrale :

Q yaourt maigre de la ferme **CHERCHER**

Nom produit ▼	Nom marque	Actions
Yaourt brassé de la ferme aux fruits, maigre		Q + ♥
Yaourt nature de la ferme, 0% MG		Q + ♥
Yaourt à boire de la ferme aux fruits, maigre		Q + ♥

Calories absorbées
719.0 kcal

Journal de bord

- + Petit déjeuner
- + Un dix-heures
- + Déjeuner
- + Un quatre-heures
- + Dîner
- + Une collation

Calories absorbées
719.0 kcal

o Produits

Après chaque produit (idem pour Recettes, Mes repas) se trouvent 3 icônes :

Nom produit ▼	Nom marque	Actions
Yaourt brassé de la ferme aux fruits, maigre		Q + ♥
Yaourt nature de la ferme, 0% MG		Q + ♥
Yaourt à boire de la ferme aux fruits, maigre		Q + ♥

Icône de la loupe : Composition du produit dans un écran pop-up.

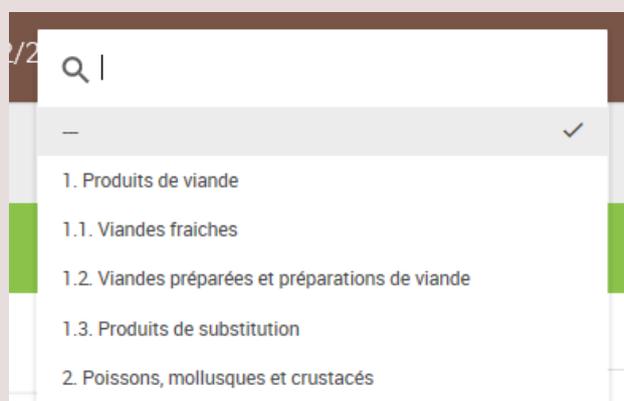
Icône du signe plus : Ajouter le produit au journal.

Icône du cœur : Produit favori (on le retrouve dans « mes favoris »).

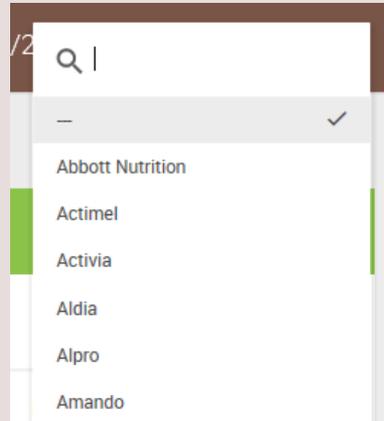
✓ Dans la liste « Produits », il est possible de filtrer sur :

Tous les produits :	tous les produits présents d'Internubel, la base de données des marques de Nubel, « Mes produits » et « Produits de mon institution »
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 organisation :	produits partagés par les membres et donc utilisables pour tout le monde au sein de l'organisation
Mes favoris :	produits qui ont été sauvegardés comme favoris (icône cœur)

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

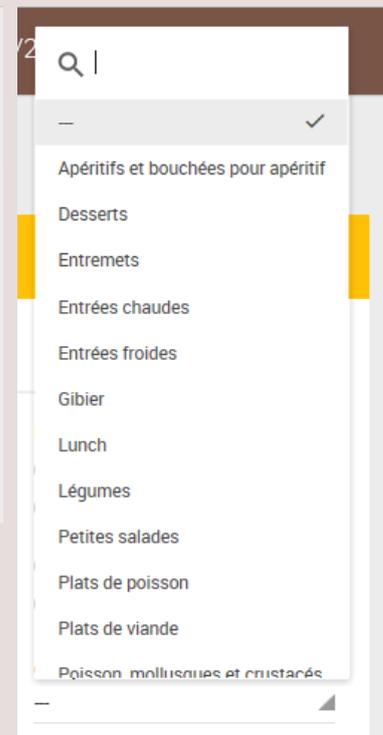
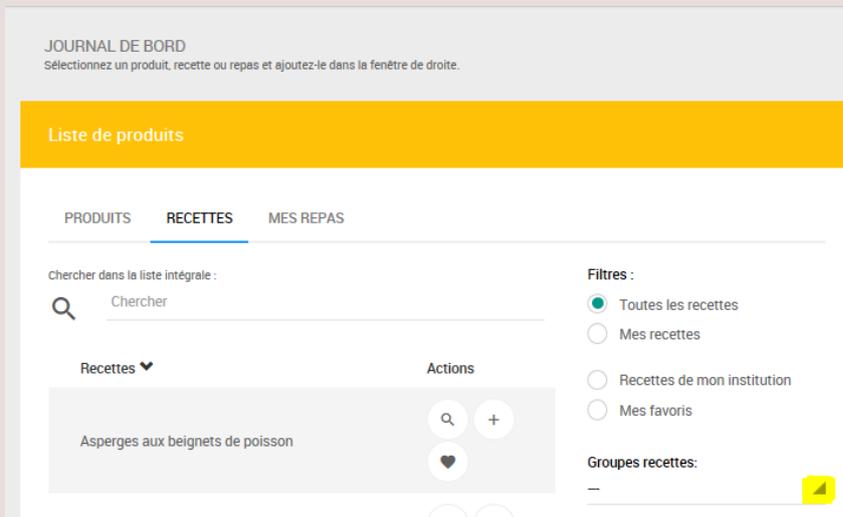


Il est également possible de rechercher dans les « **Produits de marque** » :



○ **Recettes**

Choisissez une recette existante à ajouter au journal de bord.



○ Mes repas

JOURNAL DE BORD
Sélectionnez un produit, recette ou repas et ajoutez-le dans la fenêtre de droite.

Liste de produits

PRODUITS RECETTES **MES REPAS**

Repas	Actions	Filtres :
bloemkolen met worst	<input type="button" value="Q"/> <input type="button" value="+"/> <input type="button" value="♥"/>	<input checked="" type="radio"/> Tous les repas <input type="radio"/> Mes favoris
Witte kool met gekookte aardappelen en gebakken kipfillet	<input type="button" value="Q"/> <input type="button" value="+"/> <input type="button" value="♥"/>	

Certains repas reviennent souvent au menu quotidien. Il est possible de conserver un menu complet pour pouvoir le réutiliser par la suite.

Des repas utilisés fréquemment peuvent en outre être conservés comme Favori.

○ Le journal de bord

Journal de bord

- + Petit déjeuner
- + Un dix-heures
- + Déjeuner
- + Un quatre-heures
- Dîner

Prod.	Quantité	Unité	
BLT à la belge	1	portion (s)	<input type="button" value="✎"/> <input type="button" value="🗑"/>

ENREGISTRER COMME REPAS

- + Une collation

Calories absorbées
1138.8 kcal

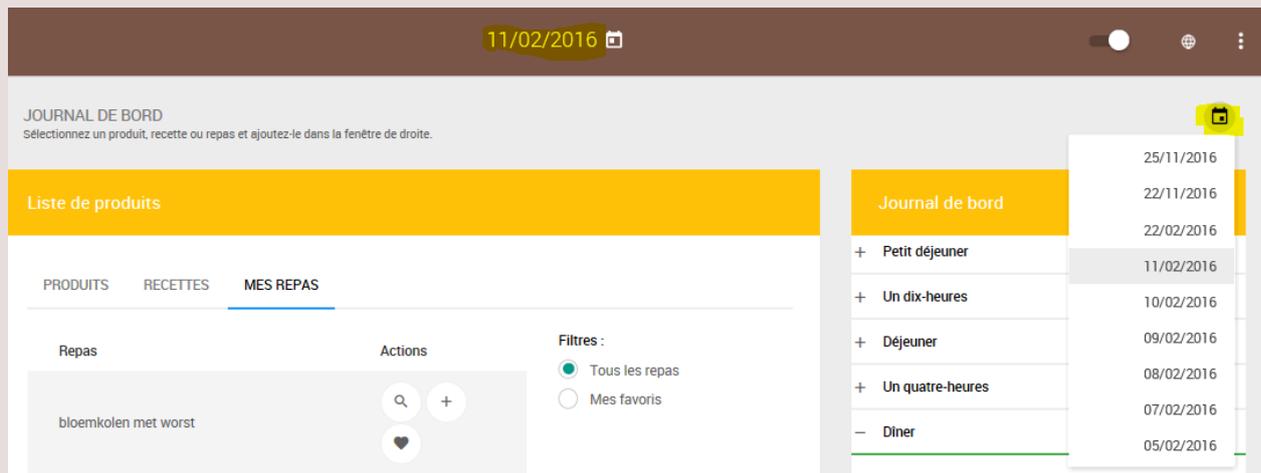
Cliquez sur le Journal de bord pour l'ouvrir au moment de la journée pour ajouter des produits, des recettes ou des repas.

Cliquez sur l'icône + à côté de l'article et indiquez la quantité consommée.

Des articles du journal de bord peuvent être adaptés (icône crayon) ou supprimés (icône de la corbeille).

Les produits et les recettes du journal de bord peuvent être conservés comme repas. L'absorption totale de kcal est mentionnée sous Journal de bord.

Via le menu déroulant (icône à droite au-dessus de « journal de bord »), on obtient une liste de toutes les dates complétées qu'il est possible de sélectionner. Le journal de bord peut être adapté en cliquant sur la date :

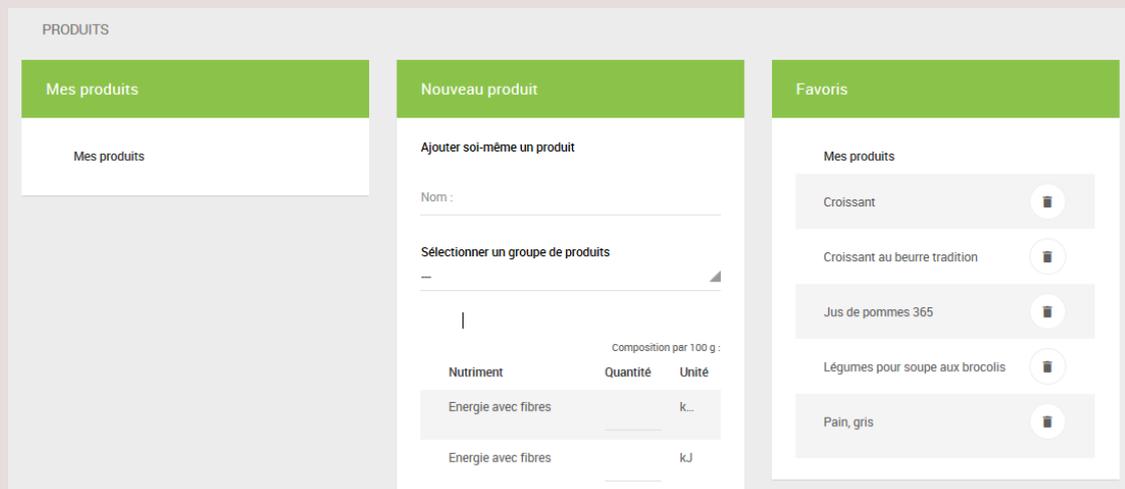


4.3.3. Gestion des activités



Des listes d'activités personnelles dont les détails peuvent être examinés via l'icône de la loupe ou supprimés via l'icône corbeille. Liste avec les favoris.

4.3.4. Gestion des produits

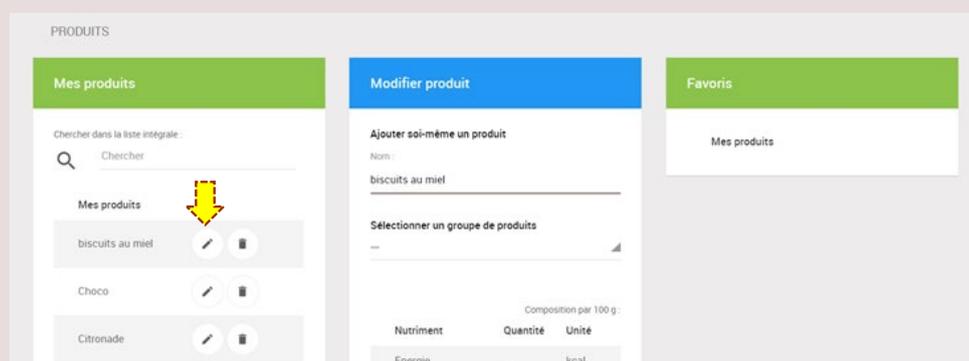


○ Mes produits

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 ».

○ Nouveau produit

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



○ Favoris

Un produit peut être sauvegardé dans « Favoris ». Vous pouvez aussi l'en supprimer.

4.3.5. Gestion des recettes



○ 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 le bouton crayon à côté de la recette.

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

○ Nouvelle recette



Une nouvelle recette peut être créée via ce lien.

Pour composer une recette, on peut faire un choix entre « **Produits** » et « **Recettes** ».

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

PRODUITS RECETTES

Filtres

Tous les produits
 Mes produits
 Produits de mon institution
 Produits de marques
 Produits de base
 Mes favoris

Chercher dans la liste intégrale :
 CHERCHER

Nom produit	Nom marque	Actions
Yaourt brassé de la ferme aux fruits, maigre		<input type="text" value="Q"/> <input type="text" value="+"/> <input type="text" value="♥"/>
Yaourt nature de la ferme, 0% MG		<input type="text" value="Q"/> <input type="text" value="+"/> <input type="text" value="♥"/>

Recette

Nom recette : *

Portions *

Groupes recettes:

Phase 1 - Préparation *

B / **I** / **☰** / **☰**

Recettes dans les recettes

PRODUITS **RECETTES**

Filtres

Toutes les recettes
 Recettes de mon institution
 Mes recettes
 Mes favoris

Chercher dans la liste intégrale :
 CHERCHER

Recettes	Actions
Americaine de carotte et poivron (Miki Duerinck & Kristin Leybaert)	<input type="text" value="Q"/> <input type="text" value="+"/> <input type="text" value="♥"/>
Asperge à la tomate	<input type="text" value="Q"/> <input type="text" value="+"/> <input type="text" value="♥"/>
Asperges aux beignets de poisson	<input type="text" value="Q"/> <input type="text" value="+"/> <input type="text" value="♥"/>
Aubergine cuite au sel marin et farcie de fromage de chevre	<input type="text" value="Q"/> <input type="text" value="+"/> <input type="text" value="♥"/>

Recette

Nom recette : *

Portions *

Groupes recettes:

Phase 1 - Préparation *

B / **I** / **☰** / **☰**

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

Toutes les recettes :

Toutes les recettes sont déjà présentes dans les recettes Nubel

Mes recettes :

Mes recettes sont des recettes que vous avez introduites vous-même et que vous seul(e) pouvez voir.

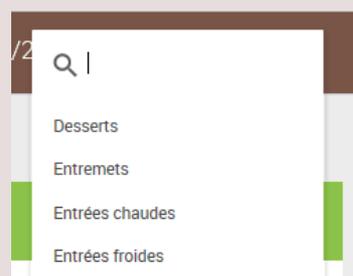
Recettes de mon institution :

Recettes de mon institution, ce sont des recettes qui sont partagées au sein de l'institution et qui peuvent être consultées par d'autres membres (suivant abonnement).

Mes favoris :

Mes favoris sont par exemple des recettes très utilisées qui sont conservées comme favoris, placées dans un groupe de recettes et uniquement visibles pour vous-même (icone cœur).

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



✓ **Créer une recette**



Donnez **un nom** à la recette.

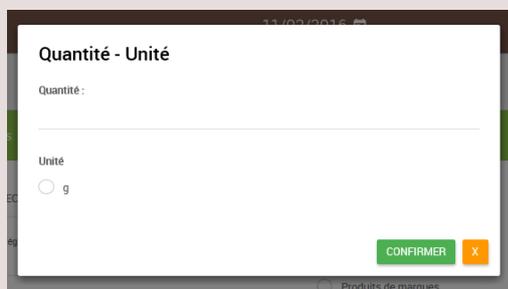
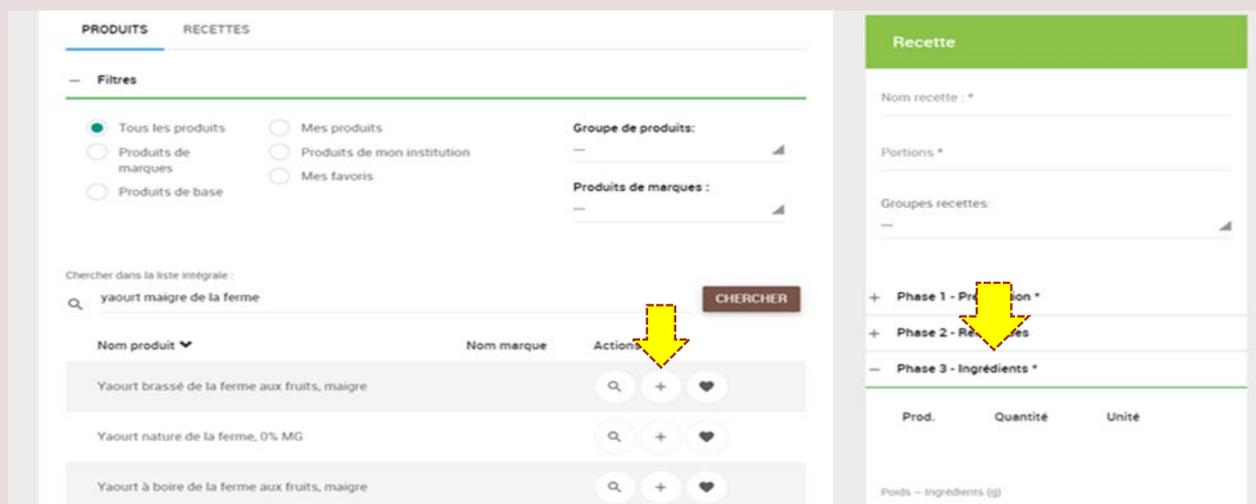
Indiquez **le nombre de portions** à la recette.

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

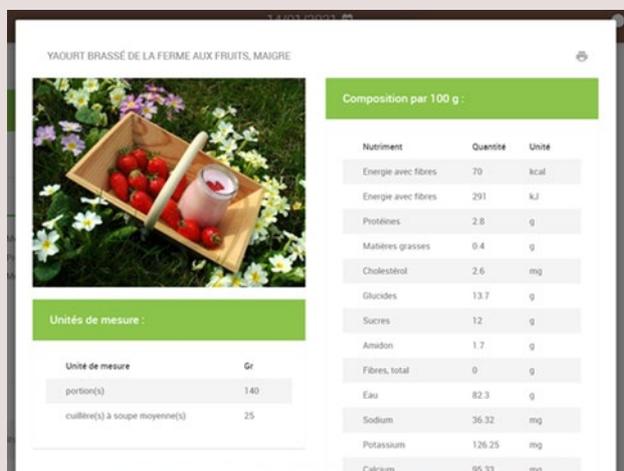
Phase 1 - Préparation : vous trouverez ici les différentes étapes de création d'une recette.

Phase 2 - Remarques : possibilité d'ajouter des informations supplémentaires au plat.

Phase 3 - Des ingrédients peuvent être ajoutés à la recette en cliquant sur l'icône **plus** :



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



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'ingrédient.

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

– Phase 3 - Ingrédients

Prod.	Quantité	Unité	
Carbonnade de boeuf, préparée	1	portion (s)	 
Frites, grosse coupe, précuites, frites à l'huile végétale	1	portion (s), grande (s)	 

Les ingrédients encodés peuvent, si nécessaire, être adaptés (via icône crayon) - ou supprimés (via icône corbeille).

 Partager cette recette

Ajouter photo

Bladeren...

SAUV. RECETTE

Energie Total
632.8 kcal

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

Ajouter photo

Illustrez le plat avec des photos.

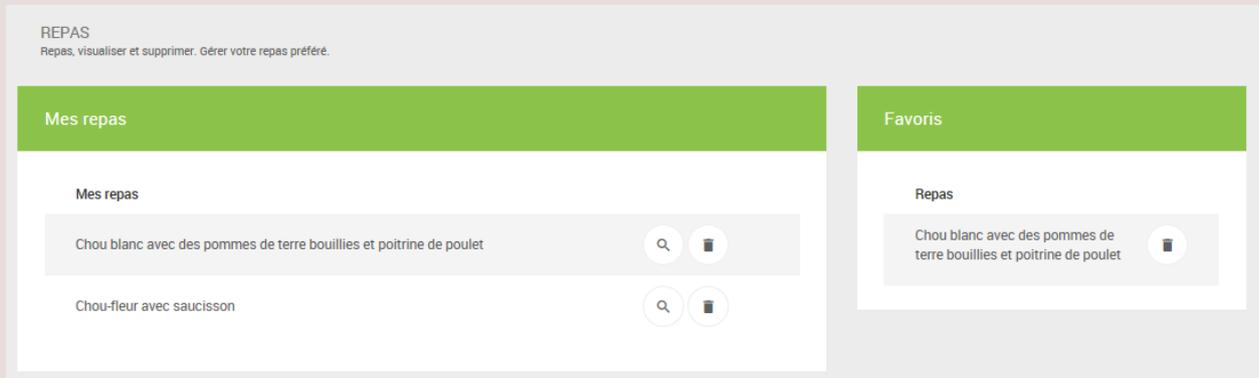
Sauvegarder la recette

Cliquez toujours sur le bouton pour sauvegarder la recette.

Énergie totale

Vous y trouverez l'énergie total pour votre recette.

4.3.6. Gestion des repas



Aperçu des repas propres sauvegardés et des repas ajoutés aux favoris.

Favoris

Les recettes et / ou les repas peuvent être sauvegardés de différentes façons. Une possibilité est de les sauvegarder dans les favoris. C'est pratique pour retrouver facilement une recette que vous utilisez souvent. Une liste des recettes préférées se trouve ci-dessous.

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

4.4. Rapports

Dans le Planning alimentaire Nubel, de nombreux rapports peuvent être générés pour les imprimer ou les sauvegarder.

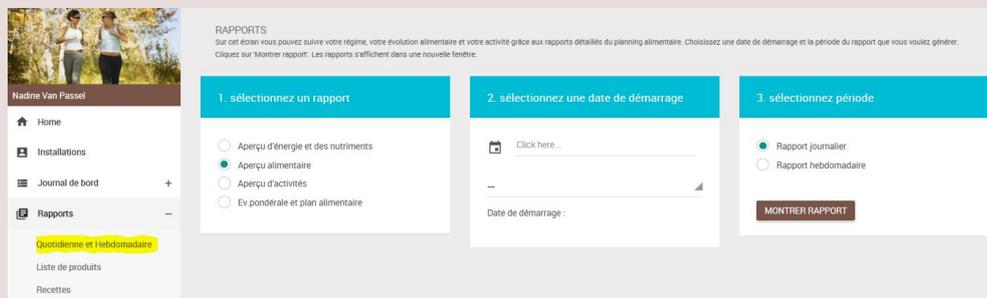


Imprimer des rapports

Télécharger des rapports (MS Excel)

Rapports au format PDF

4.4.1. Quotidiens et hebdomadaires



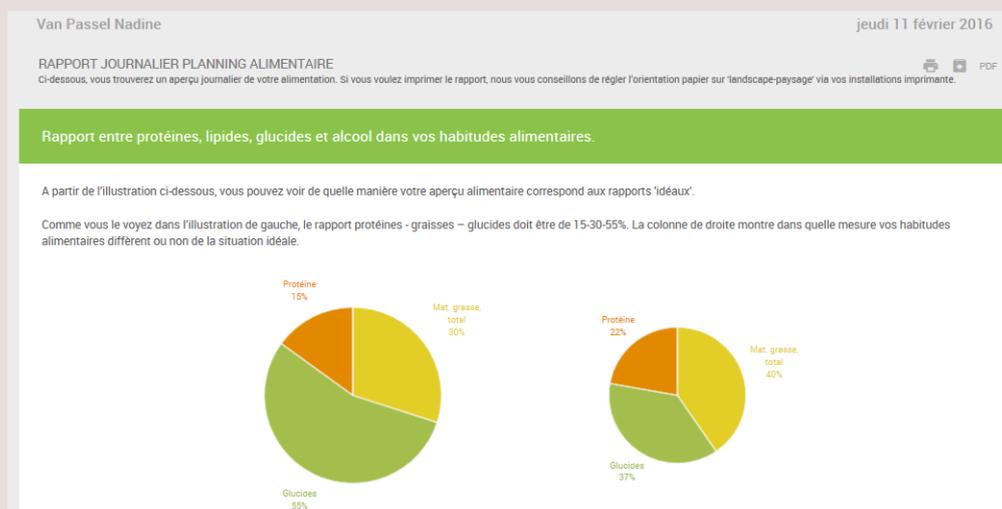
Sélectionnez un rapport, une date de démarrage et une période.

Le rapport s'affiche dans une nouvelle fenêtre de navigation.

Exemple d'un rapport quotidien > Aperçu d'énergie et des nutriments (détail) :

Aperçu d'énergie et des nutriments					
Date de naissance : 12/02/1966			Poids initial : 65.00 kg (BMI= 24)		
Longueur : 1,65 m			Poids actuel : 61.90 kg (BMI= 23)		
Infos supp. :					
Période: depuis 11/02/2016 pendant 1 jour(s)					
Energie 1104 kcal / 4633 kJ					
	% Energie	kcal	kJ	Quantité recommandée	
				Min.	Max.
Protéines	22,46%	248	1038	12%	
Matières grasses	40,35%	446	1864	30%	35%
Acides gras saturés	9,78%	108	452		10%
Ac.gras mono-insat., total	9,95%	110	459	10%	20%
Ac.gras poly-insat., total	6,93%	76	320	4%	10%

Exemple d'un rapport journalier > Composition de l'alimentation (détail) :



Exemple d'un rapport journalier > Activités (détail) :

Activités

Ce rapport vous donne un aperçu des activités que vous avez effectuées durant une journée et qui ont été entrées dans votre planning alimentaire.

Le tableau ci-dessous vous indique la quantité de calories brûlées par activités. Ces données peuvent être intéressantes et vous indiquer lesquelles des activités sont les plus appropriées pour brûler des calories.

Si vous êtes sportif(ve), ces informations peuvent être utiles pour mesurer l'énergie dépensée au cours du sport de votre choix. Dans le planning alimentaire, vous pouvez calculer ce que vous devez ou pouvez absorber pour récupérer cette dépense d'énergie d'une façon saine.

MET

L'équivalent métabolique d'un effort physique ou MET indique le rapport de la dépense d'énergie durant un effort physique par rapport à la dépense d'énergie au repos.

Le MET est une façon d'exprimer la dépense d'énergie en relation avec le poids. Pour estimer la dépense d'énergie totale d'un effort physique, la durée, l'intensité, la valeur MET de l'effort et le poids doivent être connus.

Dans le planning alimentaire, la formule suivante a été appliquée :

$$\text{Consommation d'énergie par minute (kcal / min)} = \frac{\text{Valeur de l'intensité de l'effort (MET)} \times 3.5 \times \text{poids corporel}}{200}$$

Activités	MET	Durée	kcal
Habiller et déshabiller	2,50	00:12	32
Jouer de l'accordéon	1,80	02:00	234

Exemple d'un rapport journalier > Évolution pondérale (détail) :

Poids : aperçu

Ce rapport vous donne un aperçu de votre évolution pondérale. Le tableau ci-dessous vous indique par jour le poids encodé.



Date	Kg	BMI
12/02/2016	61,90	22,74
11/02/2016	62,00	22,77

4.4.2. Liste 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

ENERGIE AVEC FIBRES (KCAL) ▲ AMIDON (G) ▲ EAU (G) ▲

MONTRER PRODUITS

Après la sélection des nutriments, la liste des produits s'affiche. On peut faire des recherches dans cette liste selon 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	🔍

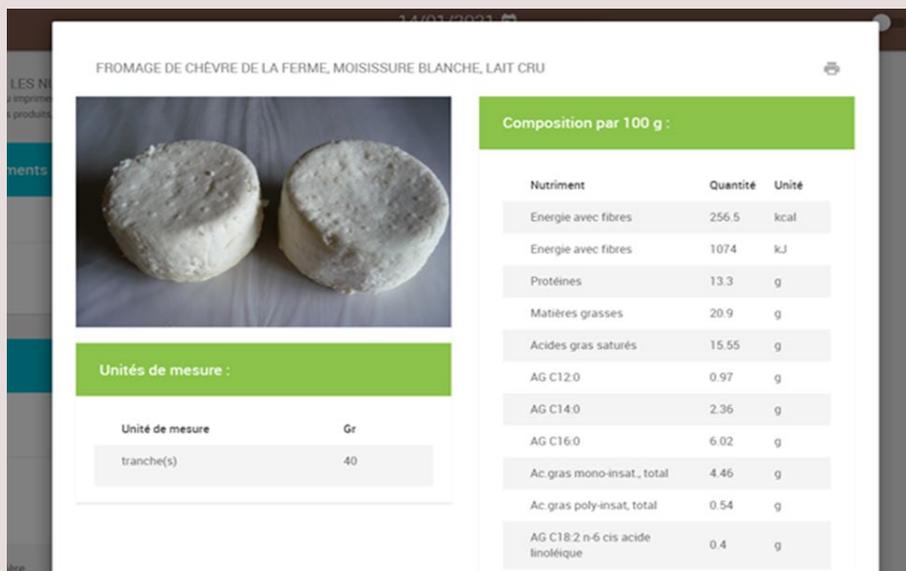
Cette(Ces) liste(s) peu(ven)t être imprimée(s) facilement en cliquant sur le bouton au bas de la page :

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 :

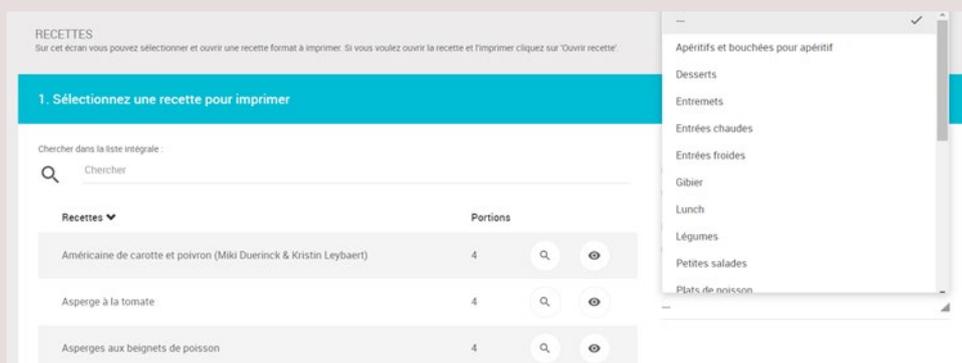


4.4.3. Recettes

Sur cet écran, vous trouverez une liste des recettes déjà présentes : le filtre se trouve d'office sur « **Toutes les recettes** ». Au sein de cette liste, il est encore possible d'effectuer un tri en cliquant sur le lien « **Groupes 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.



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 ⚙️

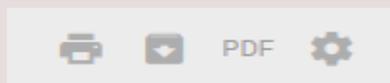
Bruschettas sucrées

Portions : 2



Faites griller le pain aux raisins, mélangez le mascarpone et le sucre cristallisé. Rincez les fraises, retirez la couronne et coupez les fruits en petits morceaux. Mélangez-les aux feuilles de menthe finement hachées et au basilic. Étalez le mascarpone sur le toast aux raisins et disposez les morceaux de fraises par-dessus. Ajoutez quelques gouttes de sirop d'érable ou de sycamore sur les fraises. Emballez chaque bruschetta avec précaution dans une feuille d'aluminium.

○ 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 **la liste des nutriments que vous souhaitez conserver** pour générer le rapport

○ **Détails de la recette :**

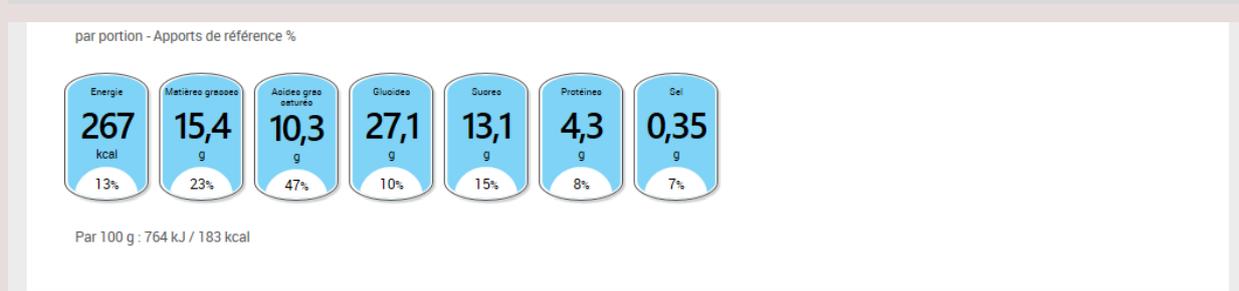
Portions – préparation (avec photo) – apport journalier recommandé par portion

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 alimentaire moyenne de l'apport journalier recommandé.



Liste des ingrédients :

Ingrédients/unités		
Nom produit	Quantité	Unité
Cramique Waegeman	72,00	g
Sucre cristallisé	10,00	g
Fraise	150,00	g
Fromage, Mascarpone	60,00	g

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

Composition :

Composition				
Nutriments	Par 100 g	Par Portion	Unité	% Par Portion*
Energie	183	267	kcal	13
Energie	764	1115	kJ	
Protéines	2,9	4,3	g	8
Matières grasses	10,5	15,4	g	23
Acides gras saturés	7,0	10,3	g	47
Ac.gras mono-insat., total	2,5	3,7	g	
Ac.gras poly-insat., total	0,4	0,6	g	