

# Het gebruik van de Nubel Voedingsplanner RESTO



Evenwichtige en gevarieerde gerechten op het menu!

Handleiding van de Nubel Voedingsplanner RESTO met de beschrijving van alle functionaliteiten.

> NUBEL v.z.w. Galiléelaan 5/bus 02, 1210 Brussel - BE 0442.973.561 Copyright: Nubel v.z.w. | 2022



- 1. <u>Algemeen</u>
- 2. <u>Log-in</u>
- 3. Beginscherm

3.1. Bovenbalk

3.2. Navigatie structuur

4. <u>Content</u>

<u>4.1. Home of Dashboard</u>

<u>4.1.1. Mijn recepten</u>

4.1.2. Recepten

4.1.3. Tip van de dag

4.2. Recepten beheer

4.2.1. Mijn recepten

4.2.2. Nieuw recept

4.2.3. Recepten PRO

- 4.3. Recepten
- 4.4. Producten beheer

4.4.1. Mijn producten

4.4.2. Nieuw product

4.4.3. Favorieten

4.5. Productlijsten



# 1. Algemeen

De Nubel Voedingsplanner RESTO is een afgeleide versie van de Nubel Voedingsplanner. Het is een Internet toepassing waarmee op een gebruiksvriendelijke manier recepten kunnen worden ingegeven en beheerd.

De Nubel Voedingsplanner zelf is gebaseerd op de Nubel merknamendatabank. Deze database wordt continue aangevuld en bevat reeds meer dan 9 000 courante voedingsmiddelen die op de Belgische markt verkrijgbaar zijn.

Via de administratie website kan men onbeperkt licenties voor meerdere restaurants, chefs, afdelingen enz. aanmaken en beheren.

#### • Enkel recepten en voedingsmiddelen zijn beschikbaar maar geen patiënt gegevens

De restaurants gebruiken de voedingsplanner om hun recepten te berekenen. Zij hebben dan ook geen patiënt- of gebruikersgegevens nodig. Om toch aanbevelingen te geven bij de samengestelde gerechten wordt een standaard persoon als referentie gebruikt (2000 kcal/dag).

In het rapport van een recept vindt u de referentie-inname (RI) gegevens van een gemiddelde volwassene voor Energie, Vetten, Verzadigde vetzuren, Suikers, en Zout en deze RI waarden worden zowel % als in werkelijke hoeveelheden uitgedrukt.

De referentie-inname (RI) gegevens zijn gebaseerd op de wetenschappenlijke adviezen van EFSA (European Food Safety Authority) en zijn opgenomen in de verordening 1169/2011 betreffende consumenteninformatie op levensmiddelen (Verordening "FIC" of "voedselinformatie aan de consumenten).

#### • Validatie van recepten

De administrators kunnen recepten nazien en valideren. Deze validatie kan men aanduiden bij het recept. Gevalideerde recepten hebben een andere kleur in de receptenlijst in de voedingsplanner.





#### • Recept categorieën

Eigen recepten kan men in een categorie zetten.

• Extra info veld

Dit kan onder andere gebruikt worden voor allergenen of andere belangrijke info te vermelden. Deze informatie komt ook in het receptrapport.

• Recepten in recepten

Recepten kunnen als "ingrediënt" van andere recepten ingegeven worden.

Deze handleiding beschrijft alle functionaliteiten van de Nubel RESTO Voedingsplanner.





# 2. Log-in

Voor de aanmaak van de licenties via "licentiebeheer": https://www.nubel.be/organizationResto/default.aspx Voor de gebruikershandleiding "licentiebeheer": https://www.nubel.be/organizationPro/help.html

Voor het gebruik van de RESTO Voedingsplanner: https://planner.nubel.be/



Nadat u zich heeft geregistreerd kan u de Nubel Voedingsplanner RESTO gebruiken:

- Vul uw "**Gebruikersnaam**" en "**Paswoord**" in de daartoe bestemde velden in.
- Vervolgens klikt u op het rode icoonpijltje om te kunnen "Aanloggen".

Wanneer u uw paswoord bent vergeten klikt u op de link "Paswoord vergeten?"

Op deze pagina vult u uw e-mailadres in, waarna u vervolgens via e-mail uw paswoord terug ontvangt.



Eenmaal ingelogd heeft u toegang tot de Nubel RESTO Voedingsplanner. U wordt persoonlijk welkom geheten en u ziet volgend scherm:



# 3. Beginscherm

Het startscherm bestaat uit:

- **Bovenbalk** met o.a. datum van de dag, taalkeuze, ...
- Links van het scherm de **navigatie structuur** voor o.a. het beheren van recepten, producten,...
- **Dahboard:** content gedeelde met o.a. de "Tip van de dag"

## 3.1. Bovenbalk





- Aan de linkerkant: de gebruikte versie van de Nubel Voedingsplanner: RESTO versie
- Midden: de datum (aanpasbaar door aan te klikken)
- Functies rechts:



Bolletje verschuiven naar links om de navigatiestructuur uit te schakelen.

Taalkeuze: schakel over naar het Frans of Engels.

Volledig scherm: schakel de browserbalk uit Help functie De toepassing verlaten door uit te loggen.

3.2. Navigatie structuur

**Home:** receptenlijst, button "Recepten" (idem: "Recepten) en "Tip van de dag".

**Recepten beheer:** Recepten aanmaken, aanpassen en verwijderen. Beheer van de favoriete receptenlijst.

**Recepten** selecteren en in een afdrukbare vorm openen.

**Producten beheer:** productenlijst, nieuw product toevoegen, favorieten.





**Productlijsten** gerangschikt volgens voedingstoffen. Bekijken van de voedingsmiddelenlijst met de mogelijkheid om deze af te drukken.



# 4. Content

# 4.1. Home of Dashboard



## 4.1.1. Mijn recepten

Een lijst van reeds aangemaakte recepten staan onder elkaar, met vermelding van het ingegeven aantal porties.

#### 4.1.2. Recepten

De button "Recepten" onder de afbeelding is dezelfde functie als "Recepten" in de navigatie structuur. De functies worden uitgelegd in "Recepten" (4.3)

#### 4.1.3. Tip van de dag

Deze random tips bevatten interessante weetjes over voeding.



# 4.2. Recepten beheer

RECEPTEN Nieuwe recepten aanmaken, aanpassen en verwijderen. Beheer vanje favoriete receptenlijst.				
Comme Chez Soif	Mijn recepten	Nieuw recept	Favorieten	
A Home	Miin recenten	NIEUW RECEPT	Miin recenten	
B Recepten beheer			ingi receptor	
Recepten	Broccoli met kip en rijst			
Producten beheer				
E Productlijsten				

## 4.2.1. Mijn recepten

Een lijst met zelf aangemaakte recepten staan hier onder elkaar. Telkens er een nieuw recept wordt aangemaakt, zal deze aan de lijst onder "Mijn recepten" worden toegevoegd.

De details van het eigen recept kunnen makkelijk worden geraadpleegd en verder bewerkt door op het potlood icoontje naast het recept te klikken.

Het recept kan ook worden verwijderd door het prullenbak icoon aan te klikken.

#### 4.2.2. Nieuw recept

Nieuw recept	
NIEUW RECEPT	

Via deze link kan een nieuw recept worden aangemaakt.

Om een recept samen te stellen kan gekozen worden binnen "**Producten**" en "**Recepten**".

Een recept kan dus als ingrediënt voor een ander recept worden gebruikt!



	29/01/2021 🖻	••••
RECEPT		
Voedingslijsten		Totale Energie 0.0 kcal
PRODUCTEN RECEPTEN		Recept
+ Filters		Receptnaam *
Q magere yoghurt	ZOEK	Aantal porties *
Productnaam	Merknaam 🌱 Acties	Receptgroepen:
Yoghurt, magere	۹. 🕈 💌	- 4
Yoghurt, magere 0% vet	Q + •	— Stap 1 - Bereidingswijze *

Achter elk ingrediënt staan **3 icoontjes**:

Productneam	Merknaam 🌱	Acties			
Yoghurt, magere		٩	+	•	

**Vergrootglas icoon:** Samenstelling van het ingrediënt in pop-up scherm.

Plusteken icoon: Toevoegen van het ingrediënt.

Hart icoon: Favoriet ingrediënt (Terug te vinden in "mijn favorieten").



✓ Binnen de lijst met "**Producten**" kan worden gefilterd:

Alle producten:

Merkproducten:

Basisproducten:

Mijn producten:

Producten van mijn organisatie:

Mijn favorieten:

alle aanwezige producten uit Internubel, de merknamendatabank van Nubel

deze producten hebben een merknaam

deze producten hebben geen merknaam en zijn algemene producten

zelf ingegeven producten

door de leden gedeelde producten en dus voor iedereen binnen de organisatie bruikbaar

producten die werden bewaard als favoriet (hart icoon)

Daarnaast kan er binnen de producten worden gezocht in de "**Productgroepen**":





Verder kan ook worden gezocht binnen de "**Merknamen**":

20	<u> </u>	
	Abbott Nutrition	Aa
	Actimel	
	Activia	Re

#### **Recepten in recepten**

#### RECEPT

Voedingslijsten		
PRODUCTEN RECEPTEN		
Zoek in de volledige lijst		Filters :
Q Zoek		Alle recepten     Mijn recepten
Recepten 🗙	Akties	Recepten van mijn organisatie
Soufflé van verse kaas met aalbessen uit	م +	Mijn Favorieten
de magnetron	•	Receptgroepen:



- ✓ Binnen "**Recepten**" kan gefilterd worden tussen:
- Alle recepten:

Mijn recepten:

reeds aanwezige Nubel recepten

zelf ingegeven recepten, enkel door gebruiker te zien

Recepten van mijn organisatie:

gedeelde recepten met de organisatie

Mijn favorieten:

als favoriet aangegeven recepten (hart icoon)

Verder kan er specifiek gezocht worden binn	en <sup>20</sup>	α	
"Receptgroepen":		- ~	
		Aardappelen	
		Aperitieven en aperitiefhapjes	
		Desserts	
		Eierbereidingen	
✓ Recept aanmaken			
Recept			
	Ge	ef het recept <b>een naam</b> .	
Receptnaam			
Annel annin	Ge	ef <b>het aantal porties</b> van l	net recept in.
	Du	dt oon tot wollte voort	moon hat viauus
Receptgroepen:	rec	aat aan tot weike <b>recept</b>	groep net nieuwe

- **Stap 1 Voorbereiding:** Hier vindt u de verschillende stappen voor het creëren van een recept.
- **Stap 2 Opmerkingen** kan bijkomende informatie aan het gerecht worden toegevoegd.
- **Stap 3 Ingrediënten** worden aan het recept toegevoegd door op het **plusteken icoon** te klikken:



PRODUCTEN RECEPTED	N			Recept
— Filters				Receptnaam *
Alle producten     Merkproducten	Mijn producten Producten van mijn organisatie	Productgroepen 	с 	Aantal porties *
Basisproducten	O Mijn Favorieten	Merknamen:	4	Receptgroepen:
				- 4
Zoek in de volledige lijst Q magere yoghurt			ZOEK	+ Stap 1 - Ganatagaswijze *
Productneam	Mer	ƙnaam 🗙 Acties		+ Stap 2
Yoghurt, magere		٩	• •	+ Stap 3 - Ingredienten *
Yoghurt, magere 0% vet		٩	+ •	Gewicht - Ingrediënten (g)
Yoghurt, magere natuur 50	00g Car	refour Q	•	Gewicht - klaargemaakt (g)



Geef **de hoeveelheid** in die nodig is bij het recept.



De **maateenheden** en de **samenstelling per 100g** van het ingrediënt kan men terugvinden in een pop-up scherm door het vergrootglas icoon naast het ingrediënt aan te klikken.



De ingrediënten komen na ingave van de hoeveelheid te staan in "Stap 3 - ingrediënten".

Prod.	Hoev.	Eenh.	
Broccoli	4	portie(s), middelgroot	2
Basmati rijst 10' ongekookt	2	zakje(s)	
Kipfilet	4	portie(s)	<ul><li></li><li></li></ul>
1020.0		/	
1025.0		)	
Gewicht - klaargen	naakt (g)	>	
Gewicht - klaargen 1150 Yield factor 1.12	naakt (g)	>	×
Gewicht - klaargen 1150 Yield factor 1.12 Valideer di	naakt (g) it recept	> > >	×
Gewicht - klaargen 1150 Yield factor 1.12 Valideer di Deel dit re	it recept	>	X
Gewicht - klaargen 1150 Vield factor 1.12 Valideer di Deel dit re Foto toevoegen	it recept		X

Totale Energie 755.8 kcal

# Ingegeven ingrediënten kunnen ten alle tijden: - verder worden bewerkt (via potlood icoontje) Of

- verwijderd (via prullenmand icoon)

Het totaal gewicht van de ingrediënten volgens ingave.

Na bereiding weegt u het gerecht zelf opnieuw en vult u het klaargemaakt gewicht in.

De **Yield factor** wordt daaruit berekend en getoond. Een gerecht bereiden heeft immers invloed op het volume. Deze factor bepaalt in welke mate er een gewichtsverlies of -toename van de ingrediënten optreedt. De Voedingsplanner berekent automatisch de aanpassingen voor alle voedingsstoffen van het recept.



Valideer dit recept	De editor of admin kan het recept valideren.
Deel dit recept	Recept delen met de organisatie. De medeleden kunnen het recept bekijken, maar niet aanpassen of verwijderen!
Foto toevoegen	Illustreer het gerecht met beeldmateriaal.
Recept opslaan	Klik steeds de button aan om het recept te bewaren.
Totale Energie	Hier vindt u de totale energie berekening voor uw recept.

#### 4.2.3. Recepten PRO

Met de laatste update van de Voedingsplanner Resto hebben we nu de beschikking over de recept PRO functie.

Recepten gemaakt in de Pro versie hebben niet alleen de Yield factor berekening maar ook de herberekening van de nutriënten op basis van beschikbare retentiefactoren.

Volgens het EuroFIR-rapport over het verzamelen van regels voor het gebruik van receptberekeningsprocedures, inclusief het gebruik van yield- en retentiefactoren voor het berekenen van voedingswaarden voor samengestelde voedingsmiddelen (Ana Lucia Vásquez-Caicedo, Simone Bell & Bernd Hartmann), kunnen we deze twee termen definiëren.

**Yield factor**: term wordt gebruikt voor wat in gewicht behouden blijft na voedselbereiding, verwerking of andere behandeling. Gewichtsverandering is het gevolg van vocht (bijv. water) en vast (bijv. vet) verlies of winsten.

**Retentiefactor**: term wordt gebruikt voor wat wordt vastgehouden in nutriënteninhoud na voedselbereiding, verwerking of andere behandeling. Dit wordt meestal toegepast op veranderingen in vitamine- en mineraalgehalte.

Het gebruik van "Yield" (vet, water en alcohol) en "retentie" factoren heeft een aanzienlijke invloed op de receptberekeningsprocedures voor samengestelde voedingsmiddelen. Op deze manier kan de voedingswaarde van bereide voedingsmiddelen beter worden geschat op basis van de afzonderlijke ingrediënten.

Bovendien, omdat de meeste voedingsmiddelen worden geconsumeerd in een gekookte of bereide vorm, is het gebruik van deze factoren zeer relevant voor de beoordeling van de correcte nutriënten samenstelling.



In de Voedingsplanner RESTO hebben we deze aanbevelingen gebruikt voor het berekenen van recepten PRO

#### Yield factor

De yield factor is een getal dat het gewichtsverschil tussen de grondstoffen en het bereide recept weergeeft. Als er gewichtsverlies is, is de waarde kleiner dan 1 als er een gewichtstoename is, is het groter dan 1.

Recept	De Voedingsplanner berekent het gewicht van de ingrediënten en de gebruiker kan het
Receptnaam *	bereide gewicht of de yield factor invullen als deze bekend is. U kan eventueel een
Aantal porties *	Yieldfactor opzoeken via de link "yield factor opzoeken" voor veel voorkomende
Receptgroepen:	voedingsmiddelen De EuroFIR-richtlijn stelt dat de yield-
	berekeningen op <u>receptniveau</u> moeten
+ Stap 1 - Bereidingswijze *	factor opgeven per recept.
+ Stap 2 - Opmerkingen	Aandachtsnunten
+ Stap 3 - Ingredienten *	Aanuaentspunten.
Gewicht - Ingrediënten (g) 0	- Een recept waarbij de ingrediënten apart bereid worden(bv. rijst met kip) heeft verschillende vield factoren per ingrediënt
Gewicht - klaargemaakt (g)	nodig.
0	Als we de EuroFIR-regel om alleen yield-
Yield factor	berekening op receptniveau toe te staan, dan
1	te splitsen in verschillende recenten per
Alcohol verwijderen Yield Factor Opzoeken	kookmethode.
	En voeg deze recepten dan vervolgens als
Valideer dit recept	ingrediënten toe aan een samengesteld recept.
Deel dit recept	Dus je maakt een recept voor rijst, eentje voor kip en dan een derde voor kip met rijst
Foto toevoegen	waarbij je de twee eerste recepten de
Bestand kiezen Geen bestand gekozen	ingrediënten van de laatste zijn.
RECEPT OPSLAAN	<b>Opgelet:</b> Voor het laatste recept is het belangrijk om het <b>bereid gewicht</b> te vermelden

wanneer u de eerste twee recepten als ingrediënten toevoegt. Bijvoorbeeld: als de rijst werd ingevoerd voor 4 porties. U moet het gewicht na het koken nemen (invloed van de Yield factor) en dat delen door 4 (aantal porties). Dit geeft u het gewicht dat u in het uiteindelijke recept moet invoeren.



h- 6 - 1	Humanhaid	Feebuid	and the fact	Keeler also fe
Toductnaam	Piceveelbed	Lenheid	gewicht (g)	Kookinethode
lijst, bruin, ongekookt	1,00	zakje(s) - 2 personen	125,00	Rijst of andere granen, geheel gekookt
Sewicht - Ingrediënten (g)			125,00	
Sewicht - klaargemaakt (g)			325,00	
rield factor water			2,60	
			1.00	

- De yield factor wordt berekend op water omdat er weinig gegevens over vet yield beschikbaar zijn en omdat, afhankelijk van de vetstof die je gebruikt, de hoeveelheid van alle nutriënten van die vetstof aangepast moet worden. Ook de water absorptie of het water verlies heeft een veel grotere invloed op het gewicht.
- Als je wil kan je aanduiden om alcohol uit het recept te verwijderen
- Sommige gerechten kunnen bepaalde ingrediënten bevatten die misschien niet eetbaar zijn en verwijderd moeten worden. Dit is het geval voor sommige kruiden, zoals kruidnagel of laurier, die meestal voor hun smaak worden gebruikt. Ook worden sommige voedingsmiddelen gekookt met oneetbare delen, zoals gekookte eieren met schaal of kip met botten. De nutriëntenwaardes in de Nubel database zijn echter altijd op basis van het eetbaar deel van het voedingsmiddel. Hou hier ook rekening mee als je je ingrediënten weegt.

#### Retentiefactoren

**Retentiefactor**: term wordt gebruikt voor wat wordt vastgehouden in nutriënteninhoud na voedselbereiding, verwerking of andere behandeling.

Volgens het EuroFIR-voorstel voor de harmonisatie van receptuurberekeningsprocedures (Reinivuo en Laitinen, april 2007) houden we rekening met de volgende conclusie: - Nutriëntenretentiefactoren dienen op <u>ingrediëntniveau</u> te worden toegepast.

De algemene vergelijking om het retentiefactor van voedingsstoffen te berekenen is als volgt:

RF = <u>Nutrient waarde per 100 g klaargemaakt product</u> Nutrient waarde per 100 g ingrediënten (rauw)

\* Het gehalte aan voedingsstoffen kan worden uitgedrukt in g, mg of μg, afhankelijk van de voedingsstof Retentiefactoren kunnen worden uitgedrukt als waarden tussen 0 en 1 of als percentage retentie (0 tot 100%).

We gebruiken de gemengde methode zoals geadviseerd door FAO Infoods





Retentiefactoren zijn beschikbaar in verschillende publicaties, wij gebruiken de tabellen voor vitamines mineralen van EuroFIR door Vásquez-Caicedo et al. (2008)



#### Werkwijze

Klik op "Nieuw recept" bij "Nieuw recept PRO"

RECEPTEN Nieuwe recepten aanmaken, aanpassen en verwi	jderen. Beheer van je favoriete	e receptenlijst.	
Mijn recepten		Nieuw recept	Favorieten
Zoek in de volledige lijst Q Zoek Zoek		Stel recepten samen als je voornamelijk met reeds bereidde ingrediënten uit de database werkt. Je hoeft geen kookmethode op te geven bij het samenstellen van het gerecht.	Mijn recepten
Mijn recepten		NIEUW RECEPT	
Aardappelsoep		Nieuw recept PRO	
Biefstuk met frietjes en salade	<ul> <li>I</li> </ul>	Stel nieuwe recepten samen rekening houdend met de invloed van de bereidingswijze op de retentie van mineralen en vitamines.	
Gebakken aardappelen		NIŁUW RECEPT	

Stel je maakt een recept voor gekookte rijst dan kan je, als je het klaargemaakt gewicht niet weet, de yield factor voor gekookte rijst opzoeken via de link in het programma.

Pasta, wit	kokend	2,86
Pasta, wit	kokend	2,85
Quinoa, gestoomd	Stoofpotje, Magnetronstoofpotje	3,42
Ravioli, groot, in de pan gebakken	Bakken in pan met vet	1,22
Rijst, kook-in-zak	kokend	3,07
Rijst, langkorrelig, gepolijst, gekookt	Kook, druk kook	2,98
Rijst, langkorrelig, gepolijst, met varkensvlees, parboiled	Stoofpotje, Magnetronstoofpotje	1,46
Rijst, langkorrelig, gepolijst, parboiled, met zout en specerijen	Stoofpotje, Magnetronstoofpotje	2,94
Rijst, langkorrelig, gepolijst, parboiled, zonder toegevoegde ingrediënten of vet	Stoofpotje, Magnetronstoofpotje	2,97
Rijst, langkorrelig, gepolijst, voorgekookt, gekookt	Kook, druk kook	3,43
Rijst, langkorrelig, ongepolijst, gekookt	Kook, druk kook	2,60
Rijst, langkorrelig, ongepolijst, parboiled, met weglating van bestanddelen en vet	Stoofpotje, Magnetronstoofpotje	2,61
Rijst, langkorrelig, ongepolijst, parboiled, met zout en specerijen	Stoofpotje, Magnetronstoofpotje	2,60

Deze kan je dan invullen in het yield factor veld. Het programma berekent dan het klaargemaakt gewicht.



Stap 3 - Ingredien	ten *		
Prod.	Hoev.	Eenh.	
Rijst, bruin, ongekookt	1	zakje(s) - 2 personen	× •
Gewicht - Ingrediënten (	g)		
Gewicht - klaargemaakt 325.0	(g)		
Yield factor 2.6			
	lorop	V	

#### Producten toevoegen

Als je een ingrediënt toevoegt aan je recept, moet je eerst de hoeveelheid of het gewicht ingeven.





Als je op volgende klikt krijg je tenslotte een lijst met producten en kookmethodes. Je selecteert dan de combinatie die het beste past bij je ingrediënt ( in het voorbeeld gebruikten we Rijst, bruin ongekookt)

Kookmethode:	
Graan of graanproduct gekookt door vochtige hitte	
Graan of graanproduct - gekookt, gestoomd	
Graan of graanproduct gestoofd	
Meel of zetmeel gekookt, gestoomd	
Pasta gekookt	
Pasta-gekookt, met kookvloeistof	
Rijst of andere granen, geheel gekookt door vochtige hitte	
<ul> <li>Rijst of andere granen, geheel gekookt</li> </ul>	
<ul> <li>Rijst of andere granen, heel gestoofd</li> </ul>	
Rijst of andere granen, geheel gekookt, met kookvocht	
Rijst of andere granen, gepolijst gekookt door vochtige hitte	
Rijst of andere granen, gepolijst gekookt	
<ul> <li>Rijst of andere granen, gepolijst gestoofd</li> </ul>	
Rijst of andere granen, gepolijst gekookt, met kookvloeistof	

Staat je product er niet tussen dan neem je best de eerste algemene kookmethodes uit de lijst. (graan of graanproducten) deze bevatten retentiefactoren met algemene gemiddelde waardes voor de productgroep.

Klik op bevestigen om je ingrediënt toe te voegen aan het recept.

Opmerking:

- als je enkel het gewicht kan ingeven komt dit omdat we geen retenfactoren voor dit ingrediënt in onze database hebben.

#### Recepten rapport

Vies een recent om af te drukken					
rin de volledige lijst Zoek				Filters	
Recepten 🗸	Porties			Mijn recepten     Recepten van mijn organisatie	
Aardappelsoep	4	٩	0	Mijn Favorieten	
Biefstuk met frietjes en salade	2	٩	0	Receptgroepen:	
Gebakken aardappelen	1	٩			
Gebakken schnitzel	1	٩	•		
gefrituurde aardappel	1	٩	۲		
gekookte aardappelen	1	٩	0		

Pro recepten hebben een groene kleur

Bij de ingrediëntenlijst is er een extra kolom toegevoegd met de kookmethodes.



ngrediënten							
Productneam	Hoeveelheid	Eenheid	gewicht (g)	Kookmethode			
Rijst, bruin, ongekookt	200,00	g	200,00	Rijst of andere granen, gepolijst gekookt, met kookvloeistof			
Gewicht - Ingrediënten (g)			200,00				
Gewicht - klaargemaakt (g)			600,00				
Yield factor water			3,00				
Yield factor alcohol			1,00				

Als je het receptenrapport opvraagt kan je de samenstelling voor het volledige recept zien en additioneel de samenstelling per ingrediënt met en zonder de retentiefactoren voor de mineralen en vitamines.

Samenstelling per ingrediënt						
In onderstaande tabel kan u per ingrediënt de invloed van de bereidingswijze op de retentie van mineralen en vitamines raadplegen.						
	Per 100g	Retentie Factor	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*
Rijst, bruin, ongekookt 🗸						

Klik op het pijltje achter de ingrediëntnaam om de tabel open te klappen

Samenstelling per ingrediënt							
In onderstaande tabel kan u per ingrediënt de invloed van de bereidingswijz	in onderstaande tabel kan u per ingrediënt de invloed van de bereidingswijze op de retentie van mineralen en vitamines raadplegen.						
	Per 100g	Retentie Factor	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*	
Rijst, bruin, ongekookt 🔺							
Energie met vezel	464		464	174	kcal		
Energie met vezel	1968		1968	738	kJ		
Fosfor	385	1	385	144	mg	5	
Magnesium	147	1	147	55	mg	4	
ljzer	3,5	1	3,5	1,3	mg	2	
Koper	0,2	1	0,2	0,1	mg	0	
Zink	2,1	1	2,1	0,8	mg	2	
Vit.A - Activiteit	0	0,95	0	0	μg	0	
Vit.B1	0,33	0,75	0,25	0,09	mg		
Vit.B2	0,09	1	0,09	0,04	mg		
Vit.B12	0	0,95	0	0,00	рд	0	
Folaat	70,67	0,8	56,53	21,20	μg		
Vit.C	0	0,7	0	0	mg	0	
Vit.D	0	1	0	0,0	μg	0	



# 4.2.4. Favorieten

Recepten kunnen op verschillende manieren worden bewaard. Een mogelijkheid is om deze op te slagen als favoriet. Dit is handig om makkelijk een veelgebruikt recept terug te vinden.

Een favoriet recept kan van hieruit worden verwijderd door op het prullenbak icoon te klikken naast het recept.



# 4.3. Recepten

VOEDINGSPLANNER RESTO	01/02/2021 🖻					-•	۲
	RECEPTEN Op dit sichem kan je een recept in een afdrukbare vorm openen. Klik hiervoor op het vergrootglas.						
demoman	1. Kies een recept om af te drukken						
ft Home	Zoek in de volledige lijst				Filters		
B Recepten beheer	Q Zoek				Alle recepten     Miin recepten		
I Recepten	Recepten 🗸	Porties			Recepten van miin organisatie		
Producten beheer	Soufflé van verse kaas met aalbessen uit de magnetron	1	٩	۲	Mijn Favorieten		
III Productlijsten	Aardapelen à la Flamande	4	٩	۲	Receptgroepen: 		
	Aardappel macaire	4	٩	۲			

Op dit scherm vindt u een lijst met reeds aanwezige recepten: filter staat standaard op "**Alle recepten**".

Door op het vergrootglas te klikken krijgt u toegang tot het receptenblad met de volledige nutritionele samenstelling voor dit gerecht.

Door op het oog te klikken wordt de samenstelling per ingrediënt aangegeven.

Binnen deze lijst kan nog eens worden gefilterd door te klikken op de link "**Receptgroepen**":

RECEPTEN				-	
ip dit scherm kan je een recept in een afdrukbare vorm openen. Klik hiervoor op het vergr	potglas.			Aardappelen	
				Aperitieven en aperitiefhapjes	
1. Kies een recept om af te drukken				Desserts	
				Eierbereidingen	
Zoek in de volledige lijst				Fruitbereidingen	
Q Zoek				Gevogelte	
Recepten ¥	Porties			Groenten	
				Hartig en zoet gebak	
Soufflé van verse kaas met aalbessen uit de magnetron	1	۹	o	Koude voorgerechten	
Aardapelen à la Flamande	4	0	0	Lunch .	
			- C	-	
Antennal manufac		0			



Het aantal porties van het recept worden steeds vermeld.

De details van het recept kunnen worden geraadpleegd door het vergrootglas naast het recept aan te klikken. Het recept wordt geopend in een nieuw browservenster.

RECEPTEN	🙃 🖬 PDF 💠
Baguette met ovengroenten, worteltaper	ade en quorn
Aantal porties: 4	
	<ul> <li>(de avond voordien de groenten, de worteltapenade en de Quom bereiden, 's morgens vóór het vertrek de baguette vullen)</li> <li>Maak de worteltapenade: schraap de wortelen schoon, stoom of kook ze gaar en spoel ze onmiddellijk af met koud water.</li> <li>Laat ze afkoelen en mix ze met alle andere ingrediënten tot een gladde spread.</li> <li>Proef en kruid zo nodig bij met peper en zout.</li> <li>Bewaar de tapenade goed afgesloten in de koelkast.</li> <li>Snijd de courgette in schuine plakken van 1 cm dik.</li> <li>Maak de paprika schoon en snijd ze in schuine repen van 1 cm breed.</li> <li>Leg de courgette en de paprika op een ingeoliede bakplaat en laat ze 10 minuten bakken in een voorverwarmde oven van 180° C.</li> <li>Laat afkoelen.</li> </ul>
the second se	<ul> <li>Smeer de Quorn in met wat honing en mosterd, kruid met peper en zout en besprenkel met wat olijfolie.</li> <li>Laat 10 minuten bakken in een voorverwarmde oven van 180° C tot de Quorn goudbruin is.</li> <li>Laat afkoelen en snijd de Quorn in dunne schuine plakjes. <i>In plaats van te bakken in de oven kunt u de Quorn ook 3 minuten grillen in een tafeklapgrill.</i></li> </ul>

• Bewaarmogelijkheden van het recept en nutriënten keuze bepalen



- Recept afdrukken
- Recept downloaden als Excel bestand
- PDF document genereren van het recept
- Bepaal en houd een lijst bij van de voedingsstoffen
- die u wilt bewaren om het rapport te genereren.

#### o Details van het recept

#### Porties - bereidingswijze (met foto) - referentie inname per portie

Onder de titel staat het aantal porties voor het gerecht vermeld.

Van het recept wordt naast de foto (indien aanwezig) de bereidingswijze uitgelegd.

Onder het recept vindt u een visuele voorstelling van de referentie innames per portie in %.

Dit is de gemiddelde voedingswaarde van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid voor gemiddelde volwassenen (8.400KJ/2.000 kcal).





# Ingrediëntenlijst

Ing	Ingrediënten						
	Productnaam	Hoeveelheid	Eenheid				
	Stokbrood	1,00	geheel - middeldik				
	Mosterd	5,00	g				
	Olie, olijf	40,00	g				
	Quorn filet	80,00	g				
	Wortel	1000,00	g				
	Courgette	250,00	g				

De lijst met de ingrediënten bestaat uit een opsomming van de aanwezige producten. Daarvan wordt de gebruikte hoeveelheid en de eenheid getoond.

## Samenstelling (Yield factor)

Dit is het effect van de bereiding op een gerecht. De Yield Factor van de Nubel Voedingsplanner RESTO bepaalt in welke mate er een gewichtsverlies of -toename van de ingrediënten optreedt. De Voedingsplanner berekent automatisch de aanpassingen voor alle voedingsstoffen van het recept.

#### Voorbeeld:

Het gewicht van rauwe ingrediënten: 2.299 g - Gewicht van het klaargemaakt gerecht: 1.950 g

Yield Factor: 0,8





# 4.4. Producten beheer

VOE	DINGSPLANNER 2016 RESTO			03/11/2016 🖬		 ۲	
M		PRODUCTEN					
Comma Chas Soif		Mijn producten		Nieuw product	Favorieten		
<b>A</b> 1	Home	Mijn producten		Zelf een product toevoegen	Mijn producten		
E F	Recepten beheer	Melk - halfvol -	×	Naam			
III F	Recepten	Boni		Kies een productgroep			
E F	Producten beheer			-			
III F	Productlijsten						

## 4.4.1. Mijn producten

Een lijst met eigen producten – producten die niet voorkomen in de Nubel databank en die zelf worden ingegeven - staan hier onder elkaar. Telkens er een nieuw product wordt ingegeven, zal deze aan de lijst onder "Mijn producten" worden toegevoegd.



#### 4.4.2. Nieuw product

De details van de zelf ingegeven producten kunnen makkelijk worden geraadpleegd en verder bewerkt door op het potlood icoontje naast het product te klikken. Het "Bewerk product" veld wordt actief en kan worden ingevuld of aangepast. Er is een mogelijkheid om zelf een foto toe te voegen. Bewaar het product.

Het product kan ook worden verwijderd door het prullenbak icoon aan te klikken.

	29/01/2021 🖬			- <b>O</b> = :
PRODUCTEN				
Mijn producten	Bewerk product		Favorieten	
Zoek in de volledige lijst Zoek	Zelf een product toevoegen		Mijn producten	
Mijn producten	1234 - 12 wit brood		Aardappel, oud, rauw	•
1234 - 12 wit brood	Kies een productgroep 7.1. BROOD/BESCHUIT	4	Appel met schil	
			Appel zonder schil	•
	Nutriënt	Samenstelling per 100g Hoeveelheid Eenh.	Koekje, amandelbrood	
	Energie	kcal	Marsepein	
	Energie	<u>kJ</u>		
	Energie met vezel	261 kcal		

#### 4.4.3. Favorieten

Een zelf ingegeven product kan bewaard worden bij "Favorieten".



# 4.5. Productlijsten

Selecteer producten gerangschikt volgens voedingstoffen.

Op dit scherm kan de voedingsmiddelenlijst worden bekeken of indien gewenst ook worden afgedrukt. Kies tot drie voedingsstoffen via de drie menu's. Klik vervolgens op "**Toon producten**". De producten worden gesorteerd op basis van de hoeveelheid nutriënt. Indien u de producten wenst af te drukken, klik dan op de knop "**Print producten**".

1. ILL		PRODUCTEN GERANGSCHIKT VOLGENS Op dit scherm kan je de voedingsmiddelenlijst bekijken op basis van de hoeveelheid nutriënt. Indien u de produ	VOEDIN of indien je cten wenst	GSTOFFEN wenst afdrukken. Kies eerst drie nutriënten via de drie me af te drukken, klik dan op de knop 'print producten'.	mu's. klik	vervolgens op 'Toon producten'. De producten worden ge	sorteerd
Com	ime Chez Soif	1. selecteer de nutiënten					
<b>n</b>	Home						
٥	Recepten beheer	SUIKERS (G)		KOOLHYDRATEN (G)		ENERGIE MET VEZEL (KCAL)	
=	Recepten	TOON PRODUCTEN					
٦	Producten beheer						
=	Productlijsten	2. productenlijst					

Nadat de nutriënten zijn geselecteerd wordt de productlijst getoond. Binnen deze lijst kan gezocht worden volgens bepaald product:

1. selecteer de nutriënten					
EIWITTEN (G)	J SUIKERS (G)		ENERGIE	MET VEZEL (KCAL)	
TOON PRODUCTEN					
2 productenlijst					
Zask in devellading list					
Q kaas					
B		Finite (1)	foritore (a)	Factor and the D	
Productnaam Kaas, Parmezaan	Merkhaam	40	Suikers (g)	428.5	٩



710 Q Kaas, Edam, jonge 30+ 13.23 712.5 27.6 Q Kaas, Brigand Q Kaas, Chimay light 712.71 17.4 Hoevekaas, mager 715.4 15.6 Q 23.31 Q Kaas, Brie 45+ 720 < ( 1 2 3 ) > PRINT PRODUCTEN

Deze lijst(en) kunnen eenvoudig worden afgedrukt door te klikken op de button onderaan de pagina:

De actieve pagina wordt vervolgens afgeprint.

Van elk product kan de samenstelling in detail worden bekeken door het vergrootglas achter het product aan te klikken. In een pop-up scherm krijgt u de samenstelling per 100g van het product en de maateenheden waarin het wordt uitgedrukt:

S, PROVOLONE				
		Samenstelling per 100	)g	
		Nutriënt	Hoeveelheid	Eenheid
		Energie met vezel	350	kcal
	-	Energie met vezel	1466	kJ
		Eiwitten	25.58	g
	-	Vetten	26.62	g
		Verzadigde vetzuren	17.08	0
eenheden		Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	7.39	g
		Meerv Onv Vetzuren, totaal	0.77	g
sateenheid	Gram	VZ C18-2 n-6 cis	0.49	
kje(s)	35	linolzuur	4.43	.9
kje(s) 1cm/1cm	22	VZ C20.5 n-3 cis EPA	0	9
ge(s) 1 cm/4 cm	35	VZ C22.6 n-3 cis DHA	0	0
epel(s), afgestreken	15	Omega-3-vetzuren,	0.28	0