



PLANNING ALIMENTAIRE RESTO

Nubel

Destiné aux professionnels de la restauration
et aux industries alimentaires



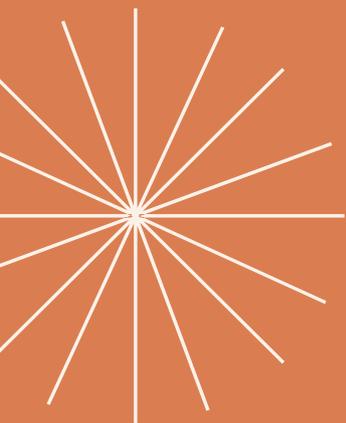


Table des **MATIÈRES**

Pourquoi ce livret ?	2
L'asbl Nubel	3
Les fonctions du Planning RESTO	4
Les facteurs de Yield et de Rétention	5
L'alimentation saine	6
La répartition nutritionnelle	7
Le Planning RESTO - mode d'emploi	8
Le Planning RESTO - astuces	10
Des exemples de calcul de recettes	11
Les informations pratiques	15

POURQUOI CE LIVRET ?

UN PROGRAMME DE CALCUL, S'IL VOUS PLAÎT

L'asbl Nubel a développé un programme qui offre aux professionnels de la restauration un système d'encodage, de gestion et d'analyse nutritionnelle de leurs recettes. Dès que la recette est encodée, sa composition nutritionnelle est disponible.

A l'aide de ce programme, le professionnel peut facilement adapter ses recettes pour leur donner une meilleure valeur nutritionnelle.

Les recettes peuvent également être sauvegardées, validées ou partagées au sein de l'organisation.



Pourquoi?

Ce livret permet de faire découvrir les fonctionnalités du Planning alimentaire RESTO. Outre ses fonctionnalités principales, vous y trouverez des trucs et astuces, des informations sur une alimentation saine, un mode d'emploi succinct et des exemples de calculs.

Pour qui?

- 👉 Pour les **étudiants** du secteur HORECA ou de diététique.
- 👉 Pour les **responsables de cantines** et de **cuisines de collectivités** qui doivent assurer un équilibre nutritionnel à leurs clients.
- 👉 Pour les **restaurateurs** qui souhaitent proposer une carte plus saine ou quelques plats "santé".
- 👉 Pour les **professionnels** de la restauration qui cherchent à informer ses clients de la composition de ses plats.
- 👉 Pour l'**industrie** qui doit fournir un étiquetage nutritionnel.



L'asbl Nubel gère l'information nutritionnelle scientifique relative aux denrées alimentaires qui constituent l'alimentation "normale" en Belgique.

Sa mission principale :

→ Etablir, gérer et mettre à jour une banque de données scientifiques de nutriments dans les denrées alimentaires. Cette banque de données est mise à disposition du public via, entre autres, la table de composition des aliments.

Nubel propose également plusieurs outils :

- ★ Le planning alimentaire et le planning alimentaire PRO – Applications en ligne permettant de mesurer les apports énergétiques et de les comparer aux dépenses.
- ★ Le **planning alimentaire RESTO** – Pour les professionnels de la restauration.
- ★ Internubel – Banque de données en ligne reprenant la composition des aliments de marques.
- ★ Nubel en format de poche – Composition des grands groupes génériques.
- ★ Divers outils didactiques, à découvrir sur le site, tels que "Jeu de mains, jeu de portions", "Jeu de petites mains, jeu de portions", "Nutrition Panic" ainsi que des infographies et vidéos.

L'asbl est issue d'un partenariat entre le secteur public (SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement / Sciensano) et le privé (Fevia).

Plus d'informations sur le site : www.nubel.be





Le Planning RESTO

Fonctions

Le Planning alimentaire RESTO est un outil complet pour les entreprises alimentaires, les restaurateurs, les sociétés de catering, les restaurants d'entreprise, les cantines scolaires et tout autre professionnel en charge de la composition et du calcul des recettes. Ses différentes fonctionnalités se présentent comme suit:

- **Encoder, sauvegarder et gérer** des recettes
- **Connaître la composition nutritionnelle** exacte des recettes en tenant compte de l'impact des facteurs de Yield et de rétention
- **Modifier** une recette pour améliorer sa composition nutritionnelle
- **Déterminer facilement l'étiquetage nutritionnel** des préparations
- **Sélectionner des ingrédients** à nutriments spécifiques pour des recettes « santé » (ex : riches en oméga-3, riches en fibres...)
- **Transformer** une recette en une recette "bis", par exemple, pour un autre produit d'une même gamme
- **Partager** des informations et **valider** des recettes avec des collaborateurs
- **Télécharger et imprimer** des recettes au format PDF ou Excel



Mesurer / Connaître / Informer / Adapter

LES FACTEURS DE YIELD ET DE RÉTENTION

Les facteurs de Yield et de rétention servent à évaluer l'impact des méthodes de cuisson sur la composition du plat préparé.



Facteur de Yield

- Calculé pour l'ensemble de la recette
- Variation de poids suivant la technique de préparation de l'aliment
- Résultant d'une perte ou d'un gain de liquide (par exemple de l'eau)

Facteurs de Rétention

- Calculé au niveau des différents ingrédients
- Perte et gain de contenu nutritif après la préparation des aliments
- Changements dans la teneur en vitamines et en minéraux

L'utilisation de ces facteurs permet d'obtenir un niveau de précision supérieur pour la composition des aliments préparés.

Le Planning alimentaire RESTO permet de choisir d'encoder les recettes en utilisant ou non les facteurs de Yield et de rétention. L'utilisateur peut donc faire son choix en fonction de ses besoins.

L'ALIMENTATION SAINES - NOTIONS

Tendre vers une alimentation de qualité est un objectif de santé publique. En tant que professionnel de la restauration, vous avez votre rôle à jouer! Que vous soyez responsable d'une cuisine de collectivité, que vous souhaitiez ajouter quelques plats à haute valeur nutritionnelle à votre carte ou que vous vouliez simplement informer vos clients, le planning RESTO plus quelques notions d'alimentation équilibrée vont vous aider.

Trois grandes règles !

1. DES NUTRIMENTS EN SUFFISANCE

- Des matériaux de construction : protéines, eau, certains minéraux comme le fer et le calcium.
- Des substances protectrices : vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres alimentaires.
- De l'énergie : glucides et lipides.

2. LES APPORTS EN ÉNERGIE ADAPTÉS AUX DÉPENSES

3. UNE BONNE RÉPARTITION ÉNERGÉTIQUE



50-55% de glucides (féculents)

>20 % et < 30-35% de lipides (graisses)

+/- 15% de protéines (animales et/ou végétales)

LA RÉPARTITION NUTRITIONNELLE

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



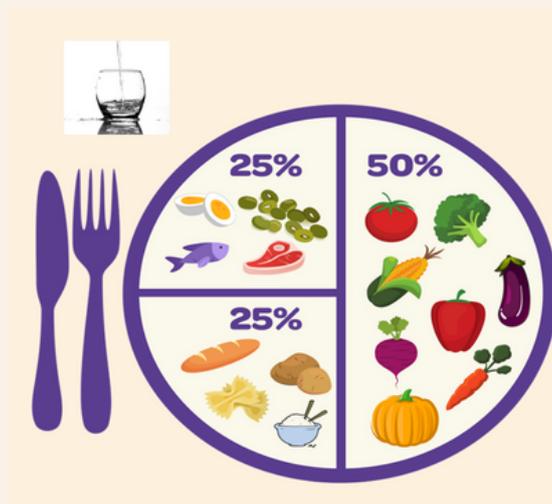
50% de légumes cuits ou crus



25% de VVPOLAV (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)



25% de féculents (pommes de terre, pâtes, riz, semoule, quinoa, boulgour, pain, etc.)
à privilégier complet !




Bar de la plage
MENU SPÉCIAL DE LA JOURNÉE

PETIT DEJEUNER
Pain complet avec une tranche de fromage et une poire
20 - 25% de l'énergie totale

DINER
Un potage aux tomates et une salade de pâtes complètes
30 - 35% de l'énergie totale

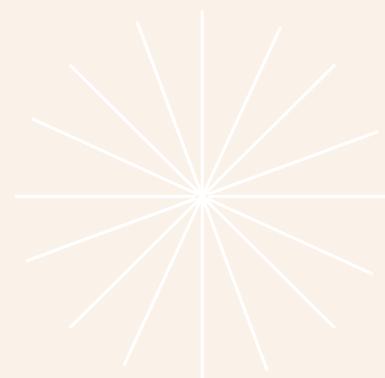
SOUPER
Saumon, pomme de terre à la ciboulette et haricots verts et un yaourt
30 - 35% de l'énergie totale

COLLATION
Un creux de main de noix et une pomme
15% de l'énergie totale

PROFITEZ D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE !

LA JOURNÉE TYPE % DE L'ÉNERGIE TOTALE

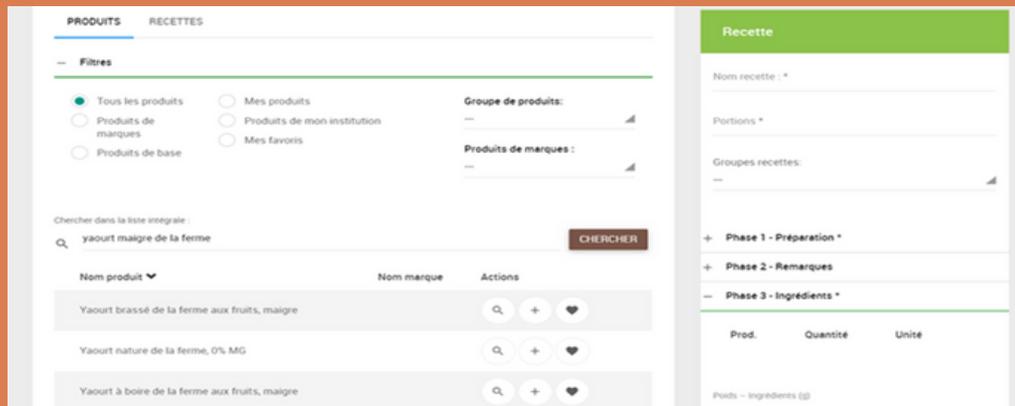
PETIT DÉJEUNER : 20-25%
DINER : 30-35%
COLLATION : 15%
SOUPER : 30-35%



LE PLANNING RESTO - MODE D'EMPLOI

Le planning RESTO permet :

- L'encodage des recettes et de produits spécifiques



- Le partage et la validation des recettes
- La création de fiches techniques
- La composition en macronutriments (étiquetage et % basé sur un apport journalier de référence de 2 000 kcal)
- La composition détaillée des recettes



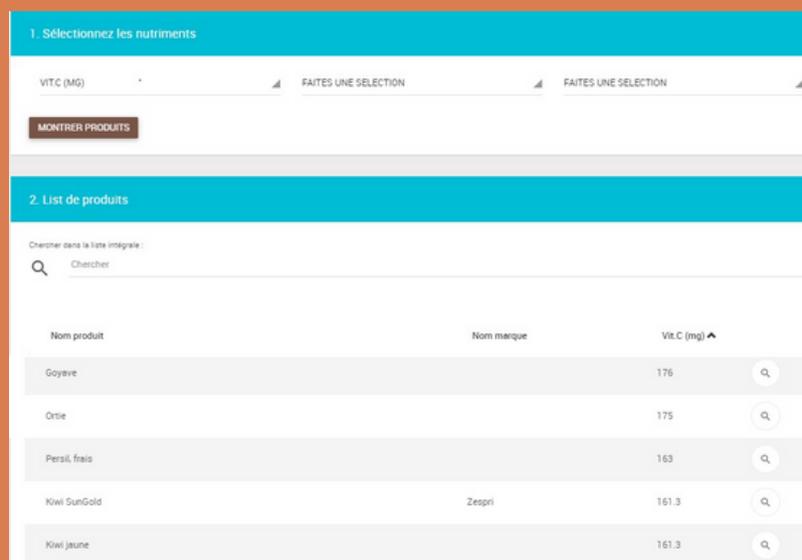
Macro Nutriments

	g	mg	g	g	g
Usée					
Asperge blanche 125,00 g	24	99	0,00	0,00	0,00
Huile d'olive 15,00 g	135	156	0,002	0,00	0,10
Digheul 28,75 g	9	22	0,00	0,00	0,00
Vinagre 5,00 g	9	1	0,00	0,00	0,00
Fromage de chèvre pâte molle, lait cru 50,00 g	121	106	0,01	0,01	0,08
Tomate 100,00 g	14	57	0,00	0,00	0,00
Olives/noix 12,50 g	6	23	0,00	0,00	0,01

Micro Nutriments

	g	mg	g	g	g
Usée					
Asperge blanche 125,00 g	1	0,25	1,25	0,0	
Huile d'olive 15,00 g	9	0,12	0,00	0,0	
Digheul 28,75 g	1	0,60	0,25	0,0	

- Le choix d'aliments riches en nutriments



LE PLANNING RESTO- RECETTES PRO - MODE D'EMPLOI

Dans le planning RESTO, les recettes peuvent être encodées de manière classique. La composition nutritionnelle est alors disponible.

On peut également opter pour la version "PRO" de l'encodage. Celle-ci fait intervenir les facteurs de Yield et de rétention pour une analyse plus complète.

L'utilisateur peut choisir sa méthode d'encodage suivant ses besoins.



- A l'encodage, on précise une méthode de cuisson par ingrédient ➤ Facteur de rétention ➤ Impact sur les nutriments
- On sélectionne le facteur de Yield correspondant dans la liste annexe ➤ Facteur de Yield ➤ Impact sur le poids



Raviolis, grands, poêlés	Faire revenir à la poêle avec de la graisse	1,22
Risotto, riz, long grain, non poli	Ragoût (cuisson à l'étouffée), ragoût sous pression, ragoût au micro-ondes	2,66
Risotto, riz, long grain, poli	Ragoût (cuisson à l'étouffée), ragoût sous pression, ragoût au micro-ondes	2,83
Risotto, riz, long grain, précuit	Ragoût (cuisson à l'étouffée), ragoût sous pression, ragoût au micro-ondes	2,61
Riz, en sachet	Ébullition	3,07



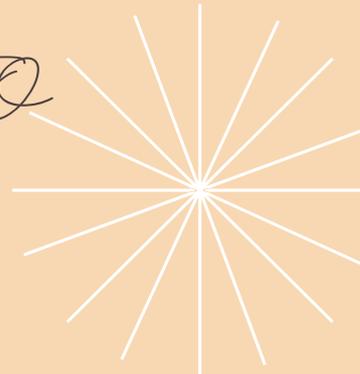
Ingrédient/unités				
Nom produit	Quantité	Unité	poids (g)	Mode de cuisson
Riz, brun, non cuit	1,00	sachet(s) - 2 personnes	125,00	Riz ou autre grain, entier cuit à l'eau bouillante
Poids = Ingrédients (g)			125,00	
Poids = Pépérés (g)			325,00	
Yield factor'eau			2,60	
Yield factor alcool			1,00	

Composition par ingrédient					
Dans le tableau ci-dessous, vous pouvez voir par ingrédient l'influence du mode de cuisson sur la rétention des minéraux et vitamines.					
	Par 100 g	Facteur de rétention	Par 100 g	Unité	% Par Portion*
Riz, brun, non cuit					
Energie avec fibres	348	-	348	kJ	-
Energie sans fibres	1476	-	1476	kJ	-
Sodium	11	1	11	mg	-
Potassium	238	1	238	mg	7
Calcium	18	1	18	mg	1
Phosphore	289	1	289	mg	26
Magnésium	110	1	110	mg	18
Fer	2,6	1	2,6	mg	11
Cuivre	0,2	1	0,2	mg	10
Zinc	1,6	1	1,6	mg	10
Indice	430	-	430	µg	-
Sélénium	2,20	-	2,20	µg	3
VA A- Acide	0	0,95	0	µg	0
VA B1	0,28	0,75	0,19	mg	-



Le Planning RESTO

Astuces



Gérer les recettes

Modifier une recette se fait via le petit crayon à côté de la recette. Une fois la recette sauvée, la dernière version est conservée. Pour créer une recette "bis", on l'enregistre sous un autre nom.

Une recette comme ingrédient

Une recette existante (par exemple: une sauce) peut être utilisée comme ingrédient d'une autre recette.

Créer des recettes « Santé »

(ex: recette énergisante, recette riche en oméga 3 ...)

Créer des recettes dans un concept « plat santé » se fait via l'onglet «Liste des produits». La sélection peut se faire sur un maximum de 3 nutriments spécifiques. Par exemple, pour une recette "énergisante", le magnésium. Une liste d'aliments riches en ce nutriment est proposée. Il ne reste plus qu'à enrichir les recettes avec les aliments trouvés.

Valider et/ou partager une recette avec ses collègues

A la fin de l'encodage d'une recette, on peut cocher "Valider cette recette" ou "Partager cette recette" :

- "Valider cette recette " → L'éditeur ou l'administrateur peut valider la recette.
- "Partager cette recette" → Les autres membres de l'institution peuvent voir la recette, mais ne peuvent pas l'adapter ou la supprimer !

EXEMPLE DE CALCUL DE RECETTE AVEC IMPACT DES FACTEURS DE YIELD ET DE RÉTENTION

CAKE AU CHOCOLAT

Le cake au chocolat, un classique qui s'associe à de nombreux desserts et cafés gourmands...

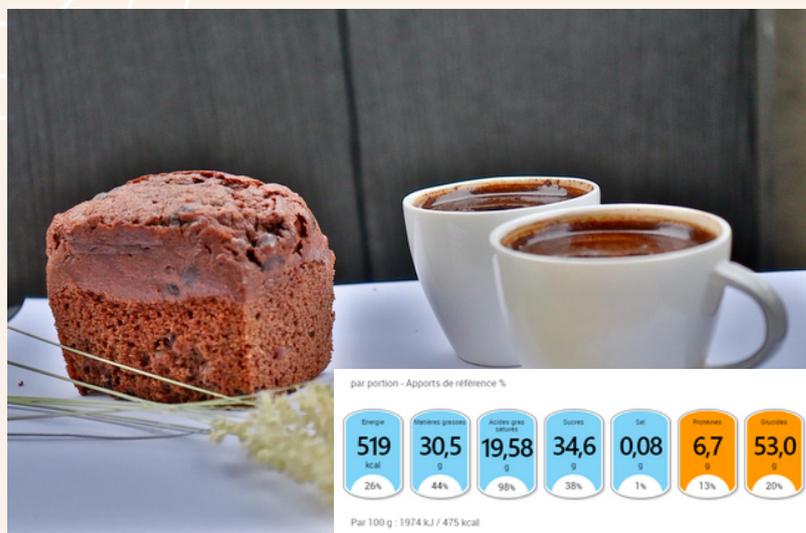
Dessert préparé avec du beurre le rendant riche en matière grasse.

Ingredients pour 8 portions

200g de beurre
+ 10g pour le moule
4 œufs
200g de sucre
200g de farine fermentante
150g de chocolat fondu

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Battre le beurre avec le sucre dans un saladier jusqu'à obtention d'une pâte crémeuse.
- Intégrer les œufs un à un tout en continuant à fouetter le mélange.
- Ajouter la farine tamisée sur le mélange sans cesser de remuer.
- Rajouter le chocolat préalablement fondu.
- Battre la pâte au mixer 5 min jusqu'à ce qu'elle soit aérée.
- Beurrer un moule à cake et enfourner 1 h à 180°C.



EXEMPLE DE CALCUL DE RECETTE AVEC IMPACT DES FACTEURS DE YIELD ET DE RÉTENTION

Impact facteur de Yield

Poids – Ingrédients (g)	960,00
Poids – Préparés (g)	873,60
Yield factor l'eau	0,91

Composition

Yield factor: l'eau = 0,91 - Alcool = 0,00

Nutriment	Par 100 g	Par Portion	Unité	% Par Portion*
Energie avec fibres	475	519	kcal	-
Energie avec fibres	1974	2156	kJ	
Protéines	6,2	6,7	g	13
Matières grasses	27,9	30,5	g	44
Acides gras saturés	17,93	19,58	g	98
Ac.gras Oméga 3, total	0,10	0,11	g	
Cholestérol	144	158	mg	
Glucides	48,6	53,0	g	20
Sucres	31,7	34,6	g	38
Fibres, total	2,2	2,4	g	
Eau	3	3	g	
Sodium	30	33	mg	

* par portion - Apports de référence %

Impact facteurs de rétention

	Par 100 g	Facteur de rétention	Par 100 g	Par Portion	Unité	% Par Portion*
Farine, fine pâtisserie ^						
Energie avec fibres	79	-	79	86	kcal	-
Energie avec fibres	328	-	328	359	kJ	
Calcium	4	1	4	4	mg	5
Magnésium	4	1	4	5	mg	9
Fer	0,3	1	0,3	0,3	mg	13
Vit.A - Activité	0	0,9	0	0	µg	0
Vit.B1	0,05	0,75	0,03	0,04	mg	
Vit.B2	0,01	0,95	0,01	0,01	mg	
Vit.B6	0,01	0,9	0,01	0,01	mg	
Vit.B12	0	1	0	0,00	µg	0
Folates	5,49	0,5	2,75	3,00	µg	
Vit.C	0	0,7	0	0	mg	0

EXEMPLE DE CALCUL DE RECETTE AVEC IMPACT DES FACTEURS DE YIELD ET DE RÉTENTION

CAKE AU CHOCOLAT ALLEGÉ

Plus saine que la recette classique, mais avec la même saveur.

Cette préparation contient des légumes et moins de graisse que la recette classique. Le beurre est remplacé par de la courgette pour un apport moindre en graisses et un surplus de vitamines et minéraux.



Ingredients pour 8 portions

- 400g de courgettes
- 4 œufs
- 150g de sucre roux
- 150g de chocolat noir
- 2 cuillères à soupe de cacao
- 100g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Éplucher et râper les courgettes. Retirer l'eau des courgettes en les pressant dans la main. Réserver.
- Battre les œufs avec le sucre. Ajouter la courgette, la farine, la levure, le cacao, le sel et le chocolat préalablement fondu. Bien mélanger.
- Verser la pâte dans un moule en silicone.
- Cuire à 180° pendant 30min.
- Laisser refroidir avant de démouler.

EXEMPLE DE CALCUL DE RECETTE AVEC IMPACT DES FACTEURS DE YIELD ET DE RÉTENTION

Impact facteur de Yield

Poids – Ingrédients (g)	1045,60
Poids – Préparés (g)	951,50
Yield factor l'eau	0,91

Composition

Yield factor: l'eau = 0,91 - Alcool = 1,00

Nutriment	Par 100 g	Par Portion	Unité	% Par Portion*
Energie avec fibres	238	283	kcal	-
Energie avec fibres	994	1182	kJ	
Protéines	5,8	6,9	g	14
Matières grasses	8,3	9,9	g	14
Acides gras saturés	4,40	5,23	g	26
Ac.gras Oméga 3, total	0,04	0,04	g	
Cholestérol	81	96	mg	
Glucides	33,1	39,4	g	15
Sucres	24,3	28,9	g	32
Fibres, total	3,2	3,8	g	
Eau	7	9	g	
Sodium	103	122	mg	

* par portion - Apports de référence %

Impact facteurs de rétention

	Par 100 g	Facteur de rétention	Par 100 g	Par Portion	Unité	% Par Portion*
Farine, fine pâtisserie ▼						
Sucre cristallisé ▼						
Chocolat, fondant ▼						
Cacao en poudre ▼						
Levure chimique ▼						
Oeuf de poule, cru ▼						
Courgette ▲						
Energie avec fibres	6	-	6	8	kcal	-
Energie avec fibres	26	-	26	32	kJ	
Calcium	7	1	7	8	mg	7
Magnésium	11	1	11	14	mg	18
Fer	0,2	1	0,2	0,3	mg	31
Vit.A - Activité	6	0,92	5	6	µg	7



Planning RESTO

Les Informations pratiques

A commander sur le site de www.nubel.be

Onglet : Commander

A partir de 60€ par an TVAC

1 restaurant 60 €

Jusque 10 restaurants 430 €

Jusque 25 restaurants 555 €

Jusque 50 restaurants 675 €

Jusque 100 restaurants 865 €

*Pour une alimentation
de qualité*

NUBEL asbl

nubel.nubel@health.fgov.be

www.nubel.be – www.internubel.be

www.facebook.com/Nubel.food.FR

www.instagram.com/nubel_fr

