VOEDINGSPLANNER RESTO

Nubel

Gericht op horecaprofessionals
en voedingssector

Inhoudsopgave

Waarom dit boekje? 2

De vzw Nubel 3

De functies van de Voedingsplanner Resto 4

Yield- en retentiefactoren 5

Gezonde voeding 6

De verdeling van de voedingsstoffen 7

De voedingsplanner RESTO – hoe te gebruiken? 8

De voedingsplanner RESTO - tips 10

Voorbeelden van receptberekeningen 11

Praktische informatie 15

EEN BEREKENINGS PROGRAMMA, ALSTUBLIEFT

De vzw Nubel heeft een programma ontwikkeld dat horecaprofessionals een systeem biedt om hun recepten te creëren, te beheren en te analyseren. Eens het recept aangemaakt is, is de voedingssamenstelling beschikbaar.

Met behulp van dit programma kan de professional zijn recepten gemakkelijk aanpassen om ze een betere voedingswaarde te geven.

Recepten kunnen ook worden opgeslagen, gevalideerd of gedeeld binnen de organisatie.

Waarvoor?

In dit boekje kan je de functionaliteiten van de voedingsplanner RESTO ontdekken. Naast de belangrijkste kenmerken vind je ook handige tips, informatie over gezonde voeding, een korte handleiding en voorbeelden van berekeningen.

Voor wie?

- Voor **studenten** in de horeca of diëtetiek.
- Voor **managers van kantines** en **gemeenschapskeukens** die verantwoordelijk zijn voor een evenwichtige voeding voor hun klanten.
- Voor **restaurateurs** die een gezonder menu of een paar "gezonde" gerechten willen aanbieden.
- Voor de **horecaprofessional** die zijn klanten wil informeren over de samenstelling van zijn gerechten.
- Voor de **industrie** die voedingswaarde-etikettering moet verstrekken.

DE VZW NUBEL

De vzw Nubel beheert wetenschappelijke voedingsinformatie over de voedingsmiddelen die deel uitmaken van het "normale" voedingspatroon in België.

Zijn belangrijkste missie:

→ Een wetenschappelijke databank van nutriënten in levensmiddelen opzetten, bijhouden en updaten. Deze database wordt voor het publiek beschikbaar gesteld via onder andere de voedingsmiddelentabel.

Nubel biedt ook verschillende tools aan:

- De voedingsplanner en voedingsplanner PRO - Online programma's voor het opstellen van de energie-balans (energie-inname afgestemd op energieverbruik).
- De **voedingsplanner RESTO** - Voor horecaprofessionals.
- Internubel - Online database met de samenstelling van merkproducten.
- Nubel in zakformaat - Samenstelling van de belangrijkste basis voedingsmiddelen.
- Verschillende didactische hulpmiddelen, te ontdekken op de website, zoals " Hand- en portiespel", "Kinderhand- en portiespel ", "Nutrition Panic" en infografieken en video's.

De vzw is opgericht dankzij een vruchtbare samenwerking tussen de publieke sector (FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu / Sciensano) en de privésector (Fevia).

Bezoek onze website voor meer informatie: www.nubel.be

MEET WEET EET

De voedingsplanner RESTO

Functies

De voedingsplanner RESTO is een complete tool voor voedingsbedrijven, restaurants, cateringbedrijven, bedrijfskantines, schoolkantines en elke andere professional die verantwoordelijk is voor de samenstelling en berekening van recepten. Dit zijn de verschillende functionaliteiten:

- **Codeer, bewaar en beheer** recepten
- **Ken de exacte voedingssamenstelling** van recepten, rekening houdend met de impact van Yield- en retentiefactoren
- Een recept **aanpassen** om de voedingssamenstelling te verbeteren
- **Bepaal eenvoudig de voedingswaarde-etikettering** van bereide gerechten
- **Selecteer ingrediënten** met specifieke voedingsstoffen voor "gezonde" recepten (bijv. rijk aan omega-3, rijk aan vezels, enz.)
- **Transformeer** een recept in een "bis"-recept, bijvoorbeeld voor een ander product in hetzelfde assortiment
- Informatie **delen** en recepten **valideren** met je collega's
- **Download en print** recepten in PDF- of Excel-formaat

Meten / Weten / Informeren / Aanpassen

YIELD- EN RETENTIEFACTOREN

Yield- en retentiefactoren worden gebruikt om de impact van kookmethoden op de samenstelling van het bereide gerecht te beoordelen.

Yieldfactor

- Berekend op het volledige recept
- Gewichtsvariatie afhankelijk van de bereidingsmethode
- Met als resultaat verlies of toename van vocht (bijv. water)

Retentie factoren

- Berekend op het niveau van de afzonderlijke ingrediënten
- Verlies en/of toename van nutriënten na voedselbereiding
- Veranderingen in vitamines- en mineralengehalte

Het gebruik van deze factoren zorgt voor een hogere mate van nauwkeurigheid in de samenstelling van bereide voedingsmiddelen.
Met de voedingsplanner RESTO kan je ervoor kiezen jouw recepten al dan niet te berekenen met behulp van Yield- en retentiefactoren. De gebruiker kan dus zijn keuze maken op basis van zijn behoeften.

GEZOND ETEN – CONCEPTEN

Het streven naar kwaliteitsvoedsel is een doelstelling voor de volksgezondheid. Als cateringprofessional heb jij een rol te spelen! Of je nu de leiding hebt over een gemeenschapskeuken, een paar gerechten met een hoge voedingswaarde aan uw menu wenst toe te voegen of gewoon je klanten wenst te informeren, de voedingsplanner RESTO en enkele noties over evenwichtige voeding zullen je helpen.

Drie hoofdregels!

1. VOLDOENDE VOEDINGSSTOFFEN

- Bouwstoffen: eiwitten, water, bepaalde mineralen zoals ijzer en calcium.
- Beschermende stoffen: vitamines, mineralen, sporenelementen en voedingsvezels.
- Energie: koolhydraten en vetten.

2. ENERGIE-BALANS (INNAME EN VERBRUIK)

3. GOEDE ENERGIEVERDELING

50-55% koolhydraten (zetmeel)

>20% en < 30-35% lipiden (vetten)

+/- 15% eiwitten (dierlijk en/of plantaardig)

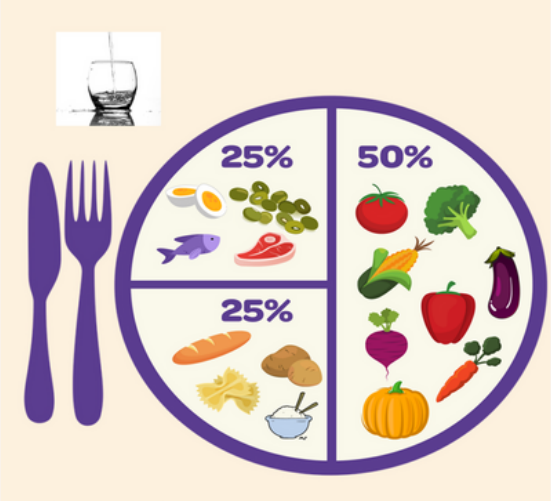
VERDELING VAN VOEDINGSSTOFFEN

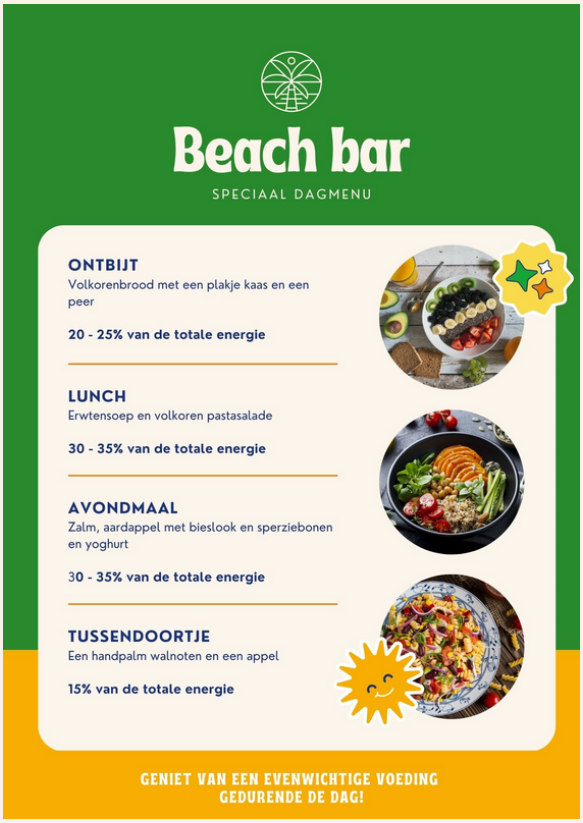
EEN EVENWICHTIG BORD

50% gekookte of rauwe groenten

25% eiwitrijke voedingsmiddelenen (vlees, gevogelte, vis, eieren, peulvruchten, plantaardige alternatieven)

25% zetmeelrijke voedingsmiddelen (aardappelen, pasta, rijst, griesmeel, quinoa, bulgur, brood, enz.)
Bij voorkeur volkoren!





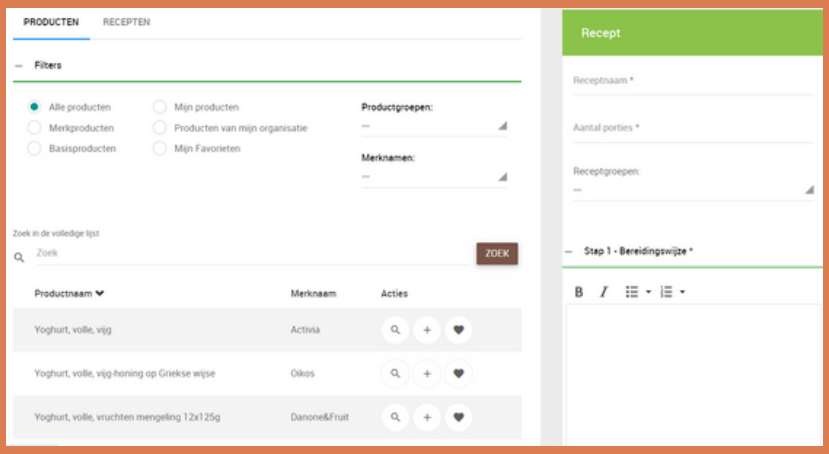
TYPISCHE DAG - % VAN DE TOTALE ENERGIE

ONTBIJT: 20-25%
LUNCH: 30-35%
TUSSENDOORTJE: 15%
AVONDMAAL: 30-35%

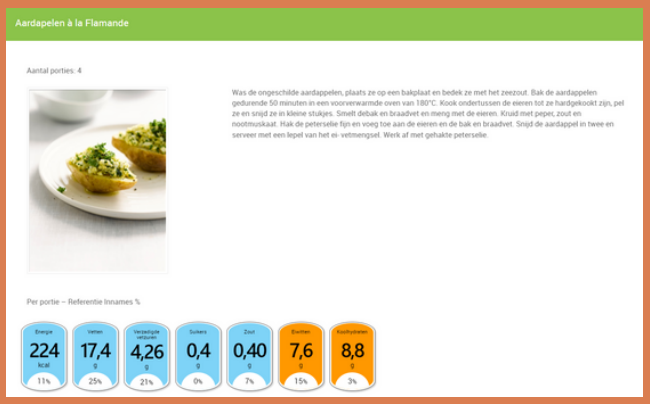
DE VOEDINGSPLANNER RESTO - HOE HET TE GEBRUIKEN

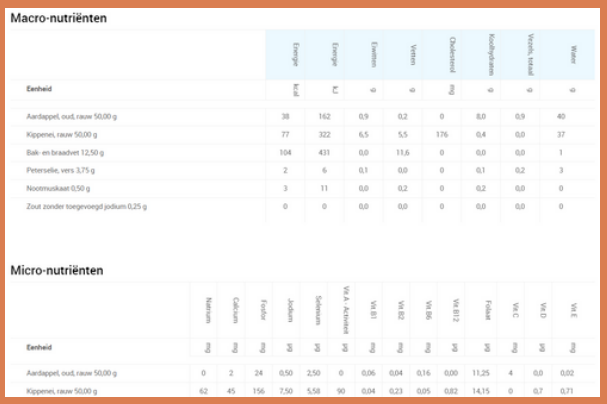
De voedingsplanner RESTO maakt het mogelijk om:

- Aanmaken van recepten en toevoegen van specifieke producten



- Delen en valideren van recepten
- Aanmaken van technische fiches
- Berekenen van macronutriënten (etikettering en % gebaseerd op een dagelijkse referentie-inname van 2.000 kcal)
- Berekenen van gedetailleerde samenstelling van de recepten





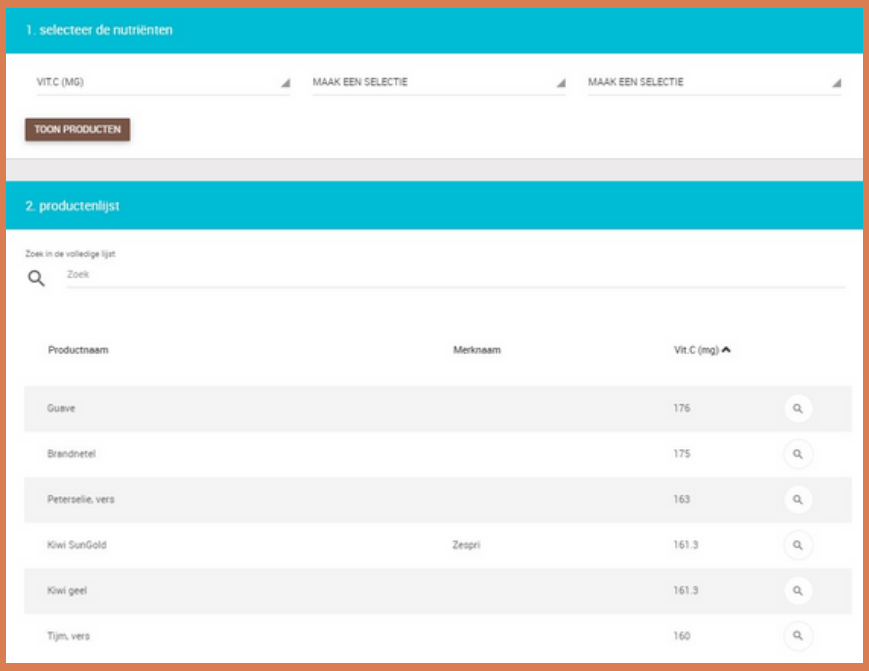
Macro-nutriënten

	Energie	Energie	Eiwitten	Vetten	Cholesterol	Koolhydraten	Verzadigd vetzuren	Water
Eenheid	kcal	kJ	g	g	mg	g	g	g
Aardappel, oud, rauw 50,00 g	38	162	0,9	0,2	0	8,0	0,9	40
Kippenei, rauw 50,00 g	77	322	6,5	5,5	176	0,4	0,0	37
Bak- en braadvet 12,50 g	104	431	0,0	11,6	0	0,0	0,0	1
Peterselie, vers 3,75 g	2	6	0,1	0,0	0	0,1	0,2	3
Nootmuskaat 0,50 g	3	11	0,0	0,2	0	0,2	0,0	0
Zout zonder toegevoegd jodium 0,25 g	0	0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0

Micro-nutriënten

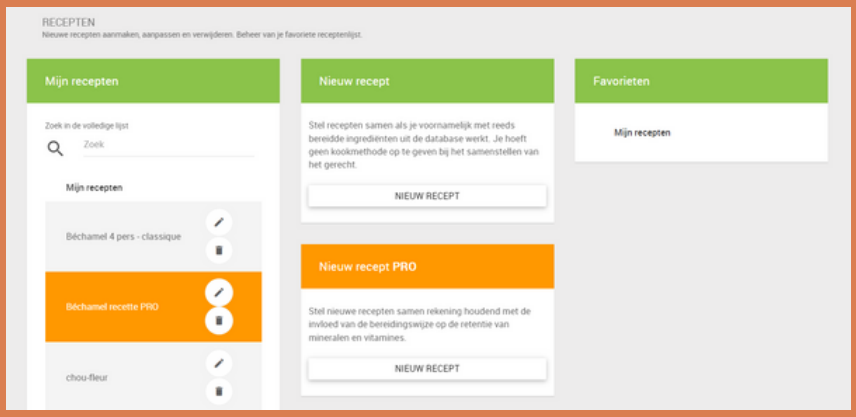
	Natrium	Calcium	Fosfor	Jodium	Selenium	Vit.A - Activiteit	Vit. B1	Vit. B2	Vit. B6	Vit. B12	Foliaat	Vit. C	Vit. D	Vit. E
Eenheid	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	mg
Aardappel, oud, rauw 50,00 g	0	2	24	0,50	2,50	0	0,06	0,04	0,16	0,00	11,25	4	0,0	0,02
Kippenei, rauw 50,00 g	62	45	156	7,50	5,58	90	0,04	0,23	0,05	0,82	14,15	0	0,7	0,71

- Kiezen uit voedingsmiddelen rijk aan bepaalde voedingsstoffen



DE VOEDINGSPLANNER RESTO - PRO-RECEPTEN - GEBRUIKSAANWIJZING

In de voedingsplanner RESTO kunnen recepten op de klassieke manier worden gecodeerd. De voedingssamenstelling is dan beschikbaar.
Men kan ook kiezen voor de "PRO"-versie voor de berekening. Dit door gebruik te maken van Yield- en retentiefactoren voor een completere analyse.
De gebruiker kan zijn berekeningsmethode kiezen op basis van zijn behoeften.



- Bij de aanmaak van een recept wordt per ingrediënt een bereidingswijze gespecificeerd ➤ Retentiefactor ➤ invloed op voedingsstoffen
- Selecteer de bijbehorende Yieldfactor in de bijlage ➤ Yieldfactor ➤ heeft invloed op het gewicht

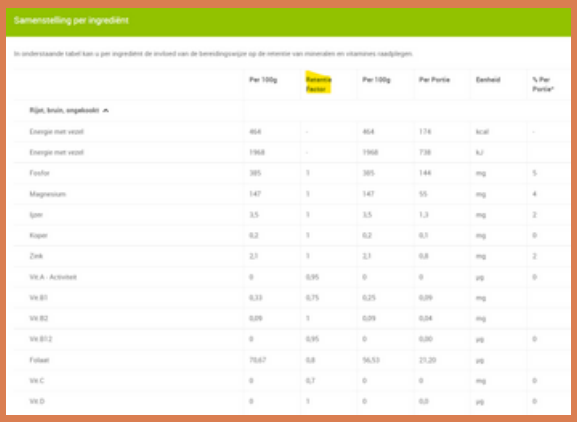
Rijst, deegwaren en anderen granen

Amaranth, gestoomd	Stoofpotje, Magnetronstoofpotje	2,98
Boekweit, gekookt	Kook, druk kook	3,60
Deegwaren, tarwebloem (type 405), met ei, gekookt, gedehydrateerd	Kook, druk kook	2,46
Gerst, parel, gekookt	Kook, druk kook	2,50
Gierst, gekookt	Kook, druk kook	2,40
Gierst, gestoomd	Stoofpotje, Magnetronstoofpotje	2,40
Havermout, volkoren	Kook, druk kook	4,10
Havermout, volkoren met melk	Kook, druk kook	0,72
Kleine deegwaren, tarwebloem (type 405), met ei, gekookt, vers	Kook, druk kook	1,56
Kleine pasta, tarwebloem (type 405) met ei en kaas	Bakken in pan met vet	0,95
Noedels met gehaktballetjes	Kook, druk kook	7,21
Noedels, harde tarwe (deegwaren zonder eieren), gekookt	Kook, druk kook	2,10
Noedels, rundvlees noedels	Warmte	6,51
Noedels, tarwebloem met ei, gekookt	Kook, druk kook	2,60

Ingrediënten

Productnaam	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



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						
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
Ijzer	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	µg	0
Foliaat	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

De voedingsplanner RESTO

Tips

Recepten beheren
Het aanpassen van een recept doe je via het potloodje naast het recept. Zodra het recept is opgeslagen, blijft de recentste versie behouden. Om een "bis"-recept te maken, sla je het op onder een andere naam.

Een recept als ingrediënt
Een bestaand recept (bijvoorbeeld een saus) kan worden gebruikt als ingrediënt in een ander recept.

Creër "gezonde" recepten
(bijv. energiek recept, recept rijk aan omega 3 ...)
Recepten aanmaken in een “gezond gerecht” concept doe je via de knop "Lijst van producten". Er kan geselecteerd worden op maximaal 3 specifieke voedingsstoffen. Bijvoorbeeld voor een "energiek" recept, magnesium. Er wordt een lijst met voedingsmiddelen aangeboden die rijk zijn aan deze voedingsstof. Er rest je enkel gebruik te maken van deze opgelijste voedingsmiddelen voor de creatie van je recept.

Valideer en/of deel een recept met collega's
Aan het einde van de opmaak van een recept kan je "Dit recept valideren" of "Dit recept delen" aanvinken:

- "Valideer dit recept" ⟶ De editor of administrator kan het recept valideren
- "Deel dit recept" ⟶ De andere leden van de instelling kunnen het recept zien maar kunnen het niet aanpassen of verwijderen!

VOORBEELD VAN RECEPTUURBEREKENING MET DE IMPACT VAN YIELD-EN RETENTIEFACTOREN

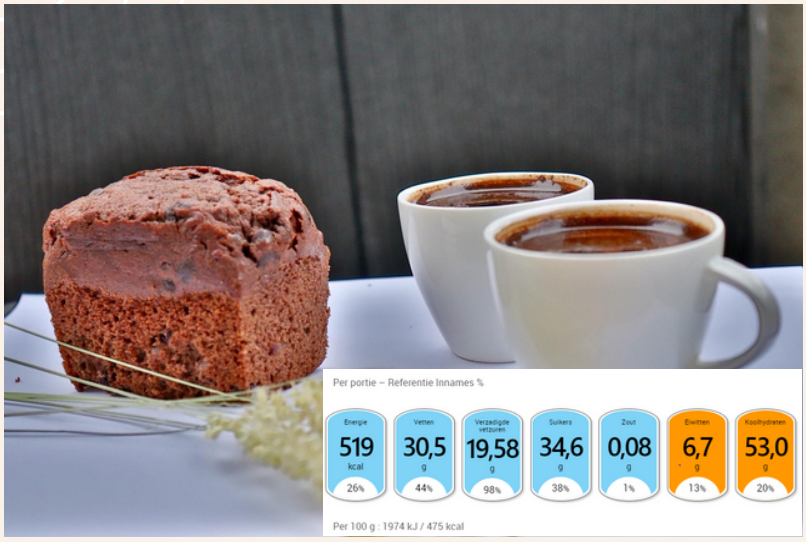
CHOCOLADETAART

De chocoladetaart, een klassieker die goed past bij veel desserts en gastronomische koffies...

Dessert bereidt met boter waardoor het veel vetstoffen bevat.

Ingrediënten voor 8 porties

200 g boter
+ 10g voor de bakvorm
4 eieren
200 g suiker
200 g zelfrijzende bloem
150 g pure chocolade



Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Klop de boter met de suiker in een kom tot je een romige pasta krijgt.
- Voeg de eieren één voor één toe terwijl je het mengsel blijft kloppen.
- Voeg de gezeefde bloem toe aan het mengsel, onder voortdurend roeren.
- Voeg de gesmolten chocolade toe.
- Klop het deeg met een mixer of keukenrobot gedurende 5 minuten tot het luchtig is.
- Vet een bakvorm in en bak gedurende 1 uur op 180°C.

VOORBEELD VAN RECEPTUURBEREKENING MET IMPACT VAN YIELD- EN RETENTIEFACTOREN

Impact Yieldfactor

Gewicht - Ingrediënten (g)	960,00
Gewicht - klaargemaakt (g)	873,60
Yield factor water	0,91

Samenstelling

Nutriënt	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*
Energie met vezel	475	519	kcal	-
Energie met vezel	1974	2156	kJ	
Eiwitten	6,2	6,7	g	13
Vetten	27,9	30,5	g	44
Verzadigde vetzuren	17,93	19,58	g	98
Omega-3-vetzuren, totaal	0,10	0,11	g	
Transvetzuren, totaal	0,52	0,57	g	
Cholesterol	144	158	mg	
Koolhydraten	48,6	53,0	g	20
Suikers	31,7	34,6	g	38
Zetmeel	16,5	18,0	g	
Vezels, totaal	2,2	2,4	g	
Water	3	3	g	
Zout	0,08	0,08	g	

Impact Retentiefactoren

	Per 100g	Retentie Factor	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*
Tarwebloem voor fijn gebak						
Energie met vezel	79	-	79	86	kcal	-
Energie met vezel	328	-	328	359	kJ	
Calcium	4	1	4	4	mg	5
Ijzer	0,3	1	0,3	0,3	mg	13
Vit.A - Activiteit	0	0,9	0	0	µg	0
Suiker, kristalsuiker						
Chocolade, zwart						
Kippenei, rauw						
Boter, ongezouten						

CHOCOLADETAART LIGHT

Gezonder dan het klassieke recept maar met dezelfde smaak.

Deze bereiding bevat groenten en minder vet dan het klassieke recept. Boter wordt vervangen door courgette voor een lagere vetinname en een verhoogd gehalte aan vitamines en mineralen.

Ingrediënten voor 8 porties

400 g courgette
4 eieren
150 g bruine suiker
150 g pure chocolade
2 eetlepels cacaopoeder
100 g bloem
1/2 pakje bakpoeder
1 snuifje zout

Voorbereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil en rasp de courgette. Verwijder het water uit de courgette door er met je hand in te knijpen.
- Klop de eieren los met de suiker. Voeg de courgette, bloem, bakpoeder, cacao, zout en gesmolten chocolade toe. Goed mengen.
- Giet het beslag in een siliconen vorm.
- Bak 30 minuten op 180°.
- Laat het afkoelen vooraleer je het uit de vorm haalt.

VOORBEELD VAN RECEPTUURBEREKENING MET IMPACT VAN YIELD- EN RETENTIEFACTOREN

Impact Yieldfactor

Gewicht - Ingrediënten (g)	1045,60
Gewicht - klaargemaakt (g)	951,50
Yield factor water	0,91

Samenstelling

Yield factor: Water = 0,91 - Alcohol = 1,00

Nutriënt	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*
Energie met vezel	238	283	kcal	-
Energie met vezel	994	1182	kJ	
Eiwitten	5,8	6,9	g	14
Vetten	8,3	9,9	g	14
Verzadigde vetzuren	4,40	5,23	g	26
Omega-3-vetzuren, totaal	0,04	0,04	g	
Transvetzuren, totaal	0,05	0,06	g	
Cholesterol	81	96	mg	
Koolhydraten	33,1	39,4	g	15
Suikers	24,3	28,9	g	32
Vezels, totaal	3,2	3,8	g	
Water	7	9	g	
Zout	0,26	0,31	g	

* Per portie – Referentie Innames %

Impact Retentiefactoren

	Per 100g	Retentie Factor	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*
Tarwebloem voor fijn gebak						
Suiker, kristalsuiker						
Chocolade, zwart						
Cacaopoeder						
Bakpoeder						
Kippenei, rauw						
Courgette						
Energie met vezel	6	-	6	8	kcal	-
Energie met vezel	26	-	26	32	kJ	
Calcium	7	1	7	8	mg	7
Ijzer	0,2	1	0,2	0,3	mg	31
Vit.A - Activiteit	6	0,92	5	6	µg	7
Zout met toegevoegd jodium						

Voedingsplanner RESTO

Nuttige informatie

Bestellen kan op de website van www.nubel.be
Knop: Bestellen

Vanaf 60€ per jaar incl. BTW

1 restaurant 60 €
Tot 10 restaurants 430 €
Tot 25 restaurants 555 €
Tot 50 restaurants 675 €
Tot 100 restaurants 865 €

Voor een
kwaliteitsvolle voeding

NUBEL vzw

nubel.nubel@health.fgov.be

www.nubel.be – www.internubel.be
www.facebook.com/Nubel.food
www.instagram.com/nubel_nl

Nubel

MEET
WEET
EET